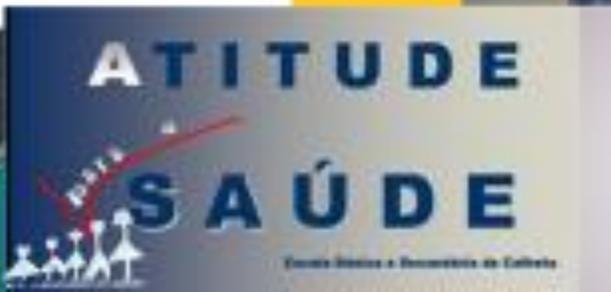
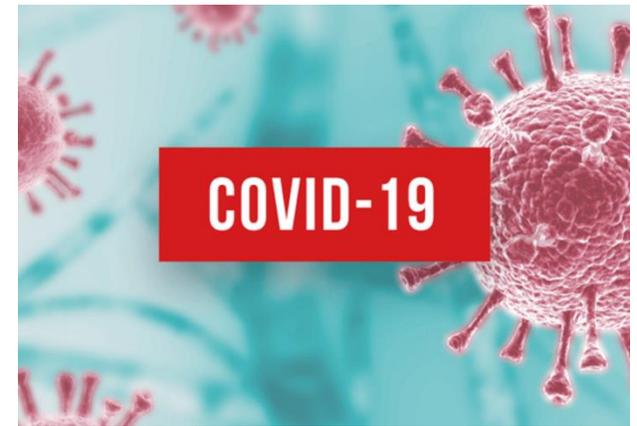


Covid- 19

Medidas de Prevenção



O que é a COVID-19?



- COVID-19 é o nome atribuído, pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2.
- Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infecções nas pessoas. Normalmente, estas infecções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum e evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia, ou até levar à morte.

Como se transmite?

- **A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).**
- A transmissão ocorre principalmente através de **gotículas** que contêm partículas virais que são **libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas**, quando tosem ou espirram, estas:
 - ➔ **podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo;**
 - ➔ **podem depositar-se nos objetos ou superfícies** e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Quais os sintomas do COVID?

Os sintomas podem ir de ligeiros a severos.

Sintomas habituais	Sintomas pouco frequentes
Febre 	Dores no corpo 
Falta de ar 	Dor de garganta 
Tosse (normalmente seca) 	Dor de cabeça 

Atenção!

Se suspeitares que podes estar infetado:

- **NÃO** venhas para a escola nem vás ao **Centro de Saúde**, liga para a linha de saúde **808 24 60 24** e segue as recomendações que te serão dadas.
- Se estiveres na escola **alerta o teu professor ou o funcionário** mais próximo. A escola tomará as devidas medidas.

3 regras básicas no combate à Covid

- Higienização das mãos
- Utilização de máscara
- Distanciamento físico

Higienização das mãos

- **A higiene das mãos deve ser feita várias vezes ao longo do dia**, antes e depois de comer, de ir à casa de banho, ao chegar a casa ou à escola, sempre que manipules objetos e superfícies comuns ou sempre que se justifique.
- **Deves lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos**, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final.
- Caso não tenhas acesso a água e sabão, desinfeta as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração.



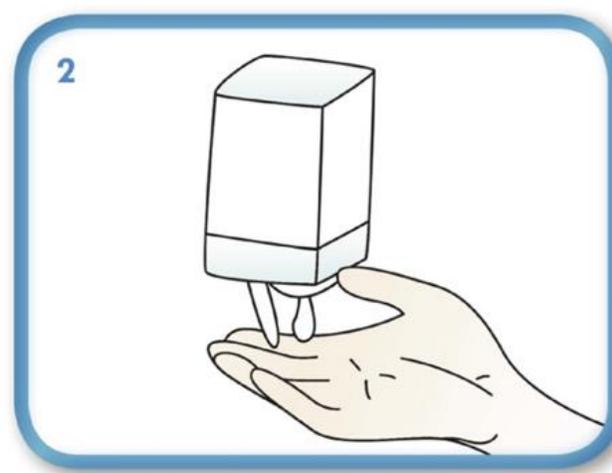
HIGIENE DAS MÃOS

A lavagem das mãos é uma medida essencial na prevenção da COVID-19.

Como lavar as mãos:



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão



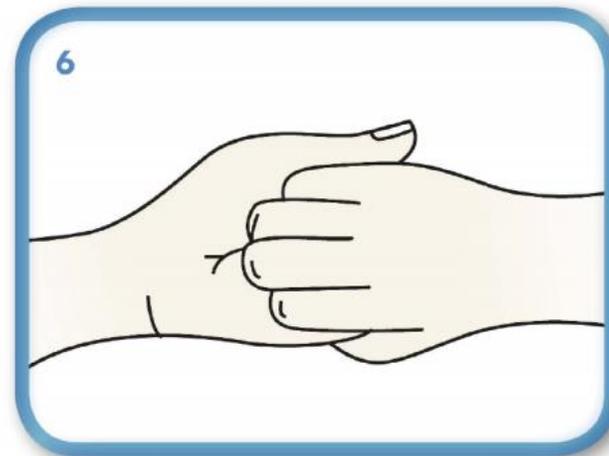
3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm que ficar cobertas pelo sabão



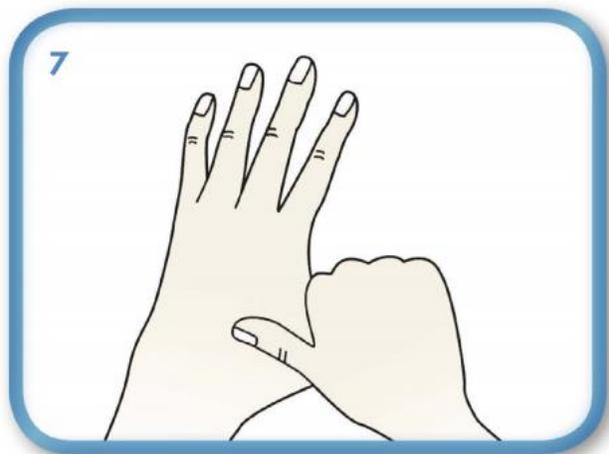
4 Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



5 Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados



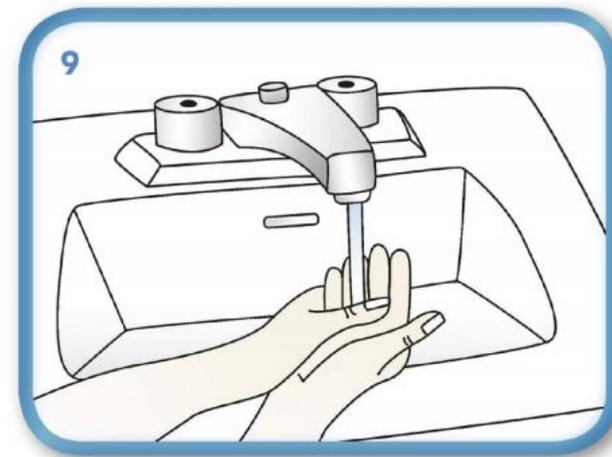
6 Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados



Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa



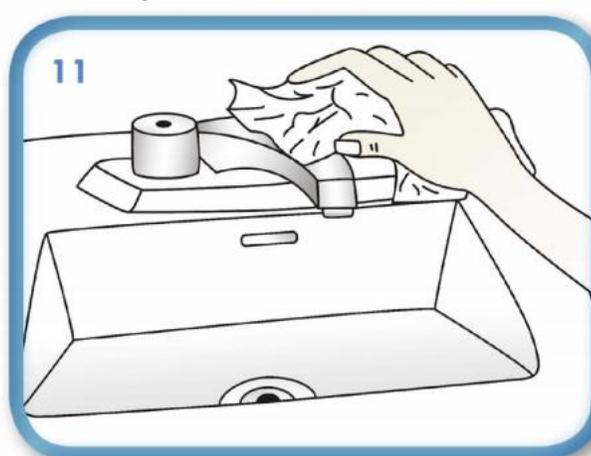
Faça círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



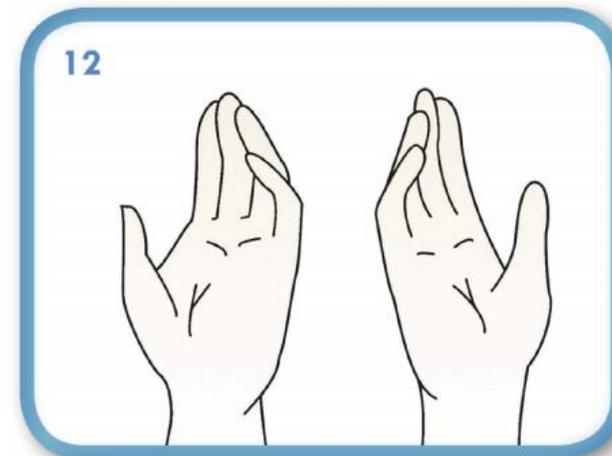
Passe as mãos por água corrente



Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel. Evite os secadores automáticos



Utilize um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual



Agora, as suas mãos estão limpas e seguras

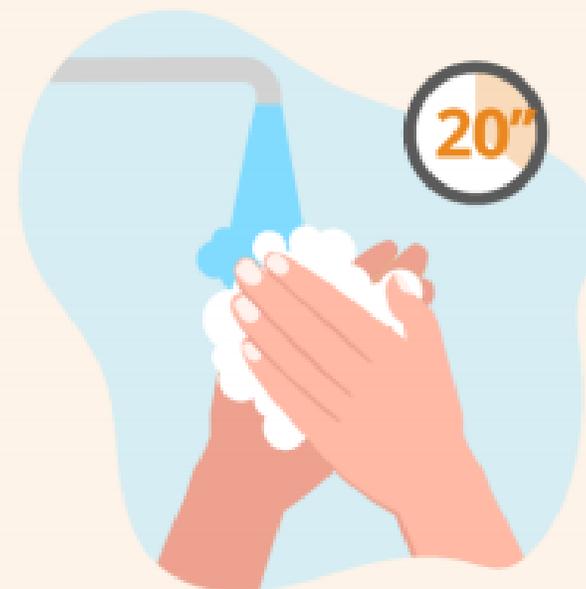
Deves lavar/desinfetar as mãos ao tocar em:

- Maçanetas das portas
- Corrimões
- Interruptores da luz
- Máquina de carregamento de senhas (quiosque)
- Balcão do bar / refeitório
- Material informático (teclado, ecrãs, rato)
- Torneiras
- Manípulo do autoclismo
- ...



QUANTAS VEZES JÁ LAVOU AS MÃOS HOJE?

**LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA
COM ÁGUA E SABÃO PELO MENOS
DURANTE 20 SEGUNDOS
OU COM UMA SOLUÇÃO
À BASE DE ÁLCOOL**



Utilização de máscara

- O uso de máscaras é uma medida adicional de proteção, que deve ser complementar às medidas de distanciamento, higiene das mãos e etiqueta respiratória. A sua utilização é **obrigatória no espaço escolar e nos transportes públicos.**
- Para utilizar máscara de forma efetiva debes garantir que a colocas e a removes em segurança.

Como colocar a máscara?



- Antes de colocares a máscara lava as mãos com água e sabão ou com uma solução à base de álcool;
- Coloca a máscara na posição correta. A borda dobrável deve estar para cima e a parte colorida para fora;
- Segura a máscara pelos elásticos e adapta a cada orelha;
- Ajusta a máscara junto ao nariz e queixo, sem tocar na face da máscara.

Durante o uso da máscara:

- Troca a máscara se estiver húmida;
- **Não retires a máscara para tossir ou espirrar;**
- Não toques nos olhos, face ou máscara (se o fizeres, lava as mãos ou desinfeta de seguida).



Como retirar a máscara:

- Lava as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool;
- Retira a máscara apenas segurando nos elásticos;
- Mantem a máscara longe do rosto e da roupa, para evitar tocar em superfícies potencialmente contaminadas da máscara;
- Coloca a máscara no recipiente adequado e lava novamente as mãos.

Atenção!

- Se usares máscara descartável muda-a a cada 4h;



- Se usares máscara reutilizável tem o cuidado de a lavares diariamente.



COMO USAR E MANUSEAR



Lave as mãos
antes de colocar
a máscara



A máscara deve
cobrir o queixo
e o nariz



Ela deve ficar justa
ao rosto, sem
espaço nas laterais



Não toque no pano
da máscara e não a
remova para falar



Tire a máscara pelas
alças laterais e
higienize as mãos



Faça a
higienização das
mãos após o uso

5 PRINCIPAIS ERROS A UTILIZAR MÁSCARA



Utilizar
**abaixo do
nariz**



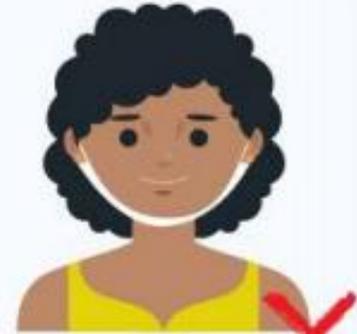
Deixar o
**queixo
exposto**



Utilizar
com
**espaços
laterais**



**Cobrir
apenas a
ponta do
nariz**



Utilizar
debaixo
do
queixo

Distanciamento físico



Deves:

- Manter, sempre que possível, uma distância superior a dois metros das outras pessoas.

Não deves:

- Contactar com pessoas que apresentem sintomas de COVID-19 (febre, tosse ou dificuldade respiratória).

COMO DEIXAR 2 METROS?

**CONTE 3 PASSOS
DE DISTÂNCIA!**





E no espaço da
escola?

Na portaria debes:



DESINFETAR AS MÃOS À
ENTRADA E À SAÍDA;



PERMANECER NESTE ESPAÇO
APENAS O TEMPO ESTRITAMENTE
NECESSÁRIO.



No bar e refeitório deves:

- Respeitar a sinalética que será disposta no chão, a fim de cumprir as regras de distanciamento social.
- Cumprir as regras de higienização das mãos antes e depois de usares o balcão do bar, do refeitório e o quiosque;
- Lavar e desinfetar as mãos, antes e após o consumo de qualquer refeição;
- Utilizar máscara sempre que não estejas a consumir alimentos;
- Ter em atenção que é proibida a partilha de comida, bem como dos utensílios.



Na Papelaria,
reprografia e
outros serviços,
deves:

- Respeitar a sinalética que está disposta no chão, a fim de cumprir as regras de distanciamento físico.



Na biblioteca deves:

- Respeitar o circuito de circulação;
- Desinfetar as mãos à entrada e à saída;
- Utilizar apenas o mobiliário autorizado (mesas e cadeiras que se encontram devidamente assinaladas);
- Solicitar ao técnico de serviço na biblioteca que proceda ao teu registo individual (por ex. utilização dos computadores);
- Solicitar ao técnico de serviço na biblioteca os livros/documentos que estejam nas estantes.

Na sala de informática, nos laboratórios, nas salas de Educ. Visual e Tecnológica e na sala de Música:

Deves:

- Lavar / desinfetar as mãos antes e após a aula;
- Usar luvas nos laboratórios.

Recomendações gerais:

- Desinfeta as mãos à entrada da escola;
- Ao longo do dia lava e desinfeta as mãos com regularidade;
- Segue a sinalética constante em cada espaço;
- Não partilhes materiais;
- Mantem a distância física recomendada;
- Quando te assoares, usa o lenço apenas uma vez e coloca-o, de seguida, no lixo;
- Não utilizes os bebedouros, aparelhos de secagem de mãos e secadores de cabelo.

Atenção!

Em várias superfícies do espaço escolar irás encontrar um cartão com duas frentes.

POR FAVOR, só uses a superfície se o cartão verde estiver voltado para cima (superfície desinfetada).

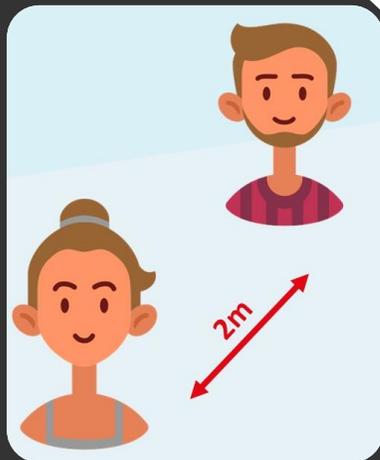
Após a utilização da mesma, deverás colocar o cartão com a face vermelha para cima (superfície suja), de modo a que a funcionária proceda à desinfeção.

A TUA colaboração é fundamental!
OBRIGADO!





O uso de máscara é obrigatório!!



Cumpe as regras de higiene e o distanciamento físico!

Se tiveres sintomas de COVID não venhas para a escola!

Contacta: 808 24 60 24



Ao cuidares de ti, cuidas de todos!

**Se tiveres dúvidas contacta com o teu professor
ou com a equipa de saúde escolar!**

Bom ano letivo!