



Regresso as aulas em
segurança
Medidas de Prevenção
da COVID-19 (vídeo)

SETEMBRO 2020 – Gabinete de Saúde Escolar



#ESCOLAEMSEGURANÇA

[Regresso às aulas em
segurança \(VÍDEO\)](#)

Objetivo

Conhecer os meios de transmissão do **COVID 19**
e
medidas para prevenir o contágio.



Medidas de prevenção da COVID-19

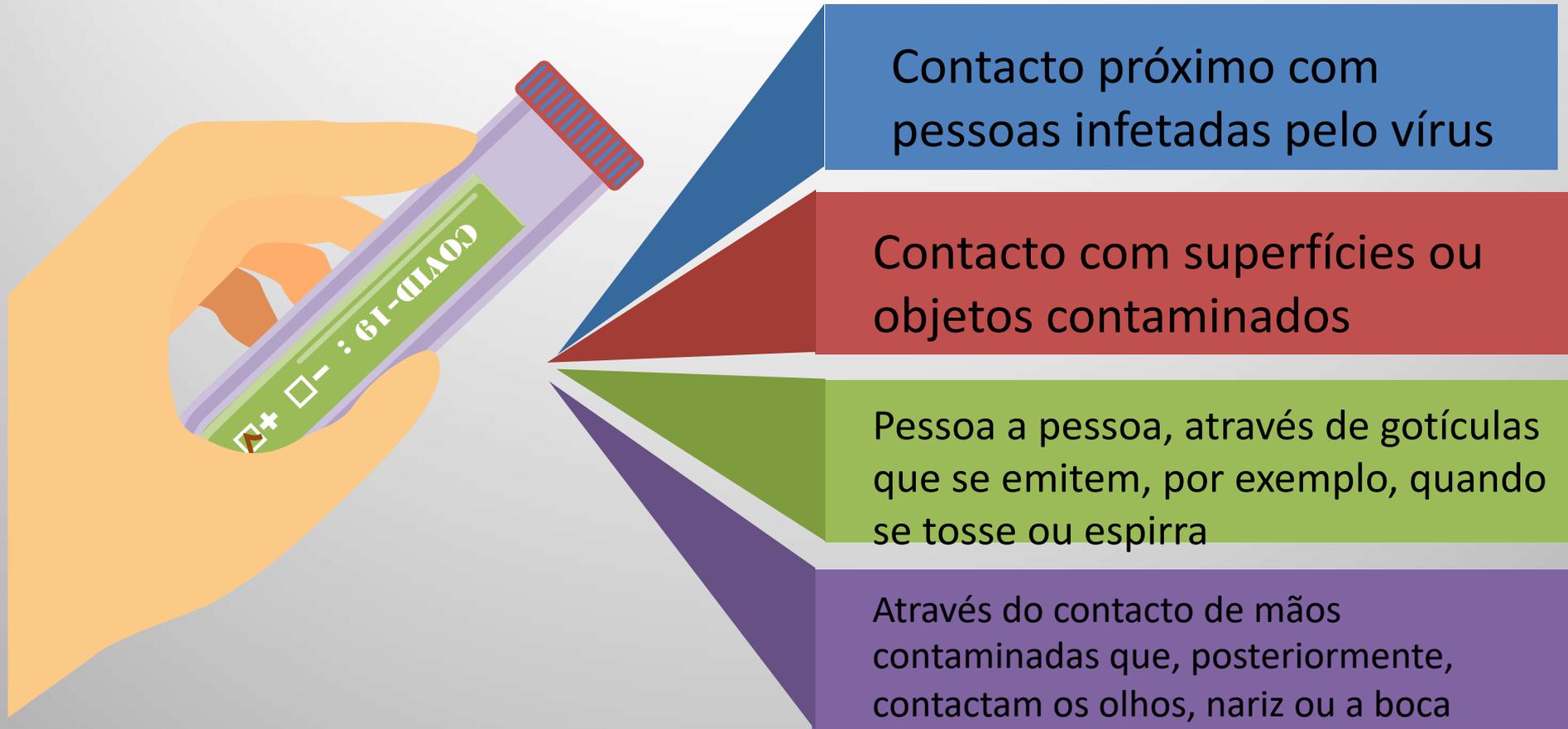
INTRODUÇÃO



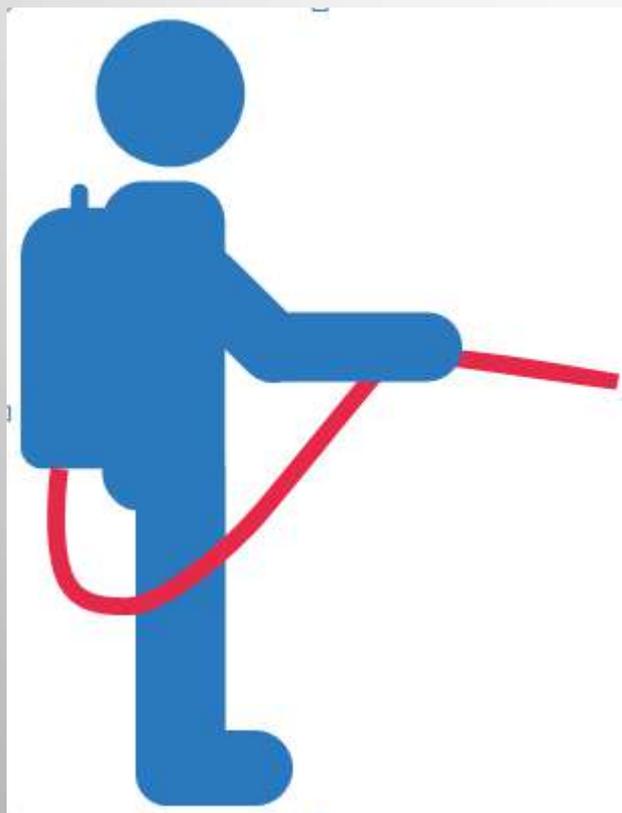
A pandemia da COVID-19 transformou o mundo e trouxe profundas e rápidas mudanças na nossa forma de vida.

Medidas de prevenção da COVID-19

Como se transmite?



Medidas de prevenção da COVID-19



HIGIENE DAS MÃOS

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

DISTANCIAMENTO SOCIAL

HIGIENIZAÇÃO E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES

ESTAR ATENTO AOS SINTOMAS

PROTECÇÃO INDIVIDUAL

LAVA MUITAS VEZES AS MÃOS



#ESCOLAEMSEGURANÇA



COVID-19

HIGIENE DAS MÃOS

QUANDO?

- Antes e após remover a máscara
- Após tocar em objetos ou pontos comuns, p.ex.: maçanetas, corrimãos, dinheiro, canetas
- Antes e após comer
- Antes da entrada e após saída das instalações do cliente / da EMPRESA



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



4 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



5 Palma com palma com os dedos entrelaçados



6 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



7 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



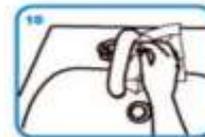
8 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



9 Enxague as mãos com água



10 Seque as mãos com toalhete descartável



11 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



12 Agora as suas mãos estão seguras.

COVID-19

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

PORQUÊ?

Evitar transmissão

Contacto das mãos com secreções respiratórias

Contacto com objectos e/ou pontos comuns

transferência para as mucosas da boca, nariz ou olhos

Transmissão da COVID-19 nas escolas e locais de trabalho..



DE QUE FORMA?

NÃO tossir ou espirrar para as mãos

SIM

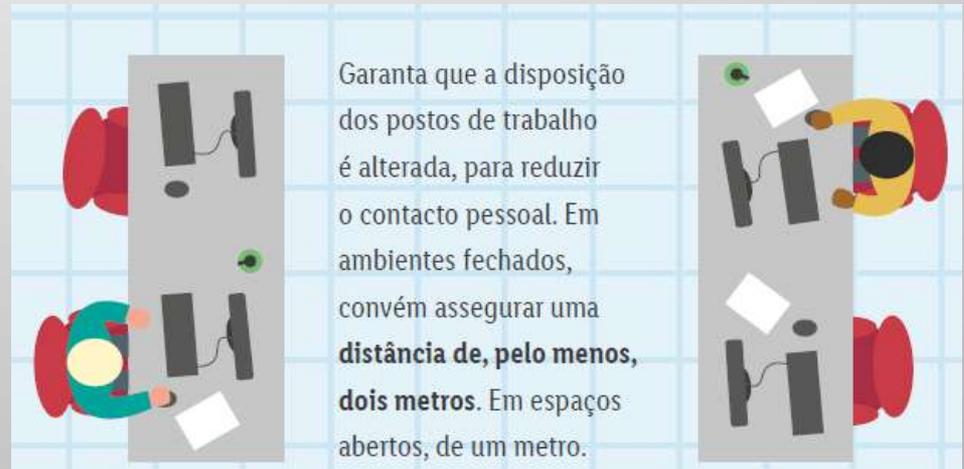
- Para o antebraço fletido
- ou
- **lenço de papel** (que deve ser imediatamente colocado no lixo)

COVID-19

DISTANCIAMENTO SOCIAL

COMO?

Garantir o distanciamento social (entre colegas, amigos, familiares) de, pelo menos, **2m** em ambientes fechados.



Garanta que a disposição dos postos de trabalho é alterada, para reduzir o contacto pessoal. Em ambientes fechados, convém assegurar uma **distância de, pelo menos, dois metros**. Em espaços abertos, de um metro.

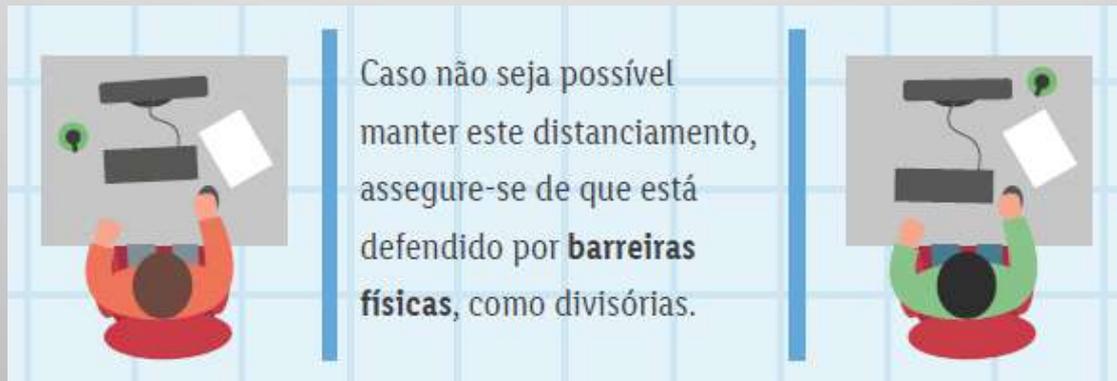
COVID-19

DISTANCIAMENTO SOCIAL

E SE NÃO FOR POSSÍVEL?

Adotar **outras medidas** :

- Utilização de máscara (sociais, cirúrgicas, FFP2)
- Divisões entre espaços de trabalho – ex: barreiras acrílicas



Como se distingue a COVID-19 de outras doenças

SINTOMAS	Covid-19	GRIPE	CONSTIPAÇÃO
 FALTA DE AR	Comum	Raro	Não
 DOR DE CABEÇA	Às vezes	Comum	Raro
 TOSSE SECA	Comum	Comum	Às vezes
 FEBRE	Comum	Comum	Raro
 DOR DE GARGANTA	Às vezes	Às vezes	Comum
 FADIGA	Comum	Comum	Às vezes
 NARIZ ENTUPIDO	Raro	Às vezes	Comum
 DIARREIA/ VOMITAR	Às vezes	Às vezes	Não
 ESPirros	Não	Às vezes	Comum
 DORES NO CORPO	Comum	Comum	Às vezes
 ARREPIOS	Comum	Comum	Raro
 ERUPÇÃO CUTÂNEA	Raro	Não	Não
 PERDA DE CHEIRO OU SABOR	Comum	Raro	Raro

COVID-19

SINTOMAS MAIS COMUNS



FEBRE \geq 38



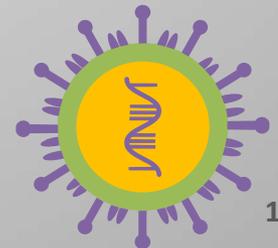
TOSSE PERSISTENTE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

Novos estudos revelam que o vírus espalha-se rapidamente pelos chamados **assintomáticos**, pessoas que estão infectadas, mas que não têm sintomas.

Em caso de dúvida → linha de
Saúde Açores 808 24 60 24



CIRCULA PELOS PERCURSOS ASSINALADOS



#ESCOLAEMSEGURANÇA



EVITA TOCAR EM SUPERFÍCIES



#ESCOLAEMSEGURANÇA



ERROS MAIS COMUNS NA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA

ERROS MAIS COMUNS NO USO DE MÁSCARA FACIAL



✗ NÃO COBRIR O QUEIXO.



✗ NÃO COBRIR O NARIZ.



✗ COBRIR APENAS A PONTA DO NARIZ.



✗ FICAR LARGA.



✗ PUXAR PARA O QUEIXO.



✗ TOCAR COM FREQUÊNCIA.



✗ COLOCAR E RETIRAR CONSTANTEMENTE E POUSAR SOBRE SUPERFÍCIES.

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR E DEPOIS DE RETIRAR DO ROSTO



A BORDA SUPERIOR FICA NA BORDA DO NARIZ

CONFORTÁVEL, SEM ESPAÇOS ENTRE A MÁSCARA E O ROSTO

A BORDA INFERIOR FICA DEBAIXO DO QUEIXO



FORMA CORRETA DE UTILIZAR

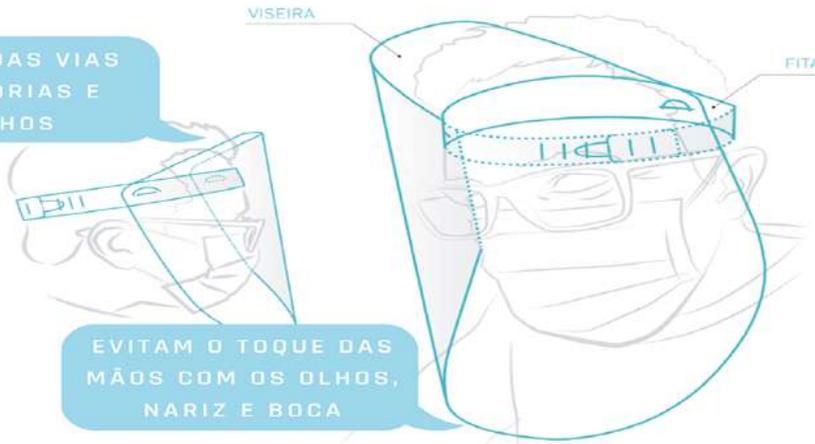
QUANDO UTILIZAR A VISEIRA?

UTILIZAR VISEIRA? QUANDO?

EM LOCAIS EM QUE SEJA IMPRESCINDÍVEL A PROXIMIDADE ENTRE PESSOAS.



PROTEÇÃO DAS VIAS RESPIRATÓRIAS E DOS OLHOS

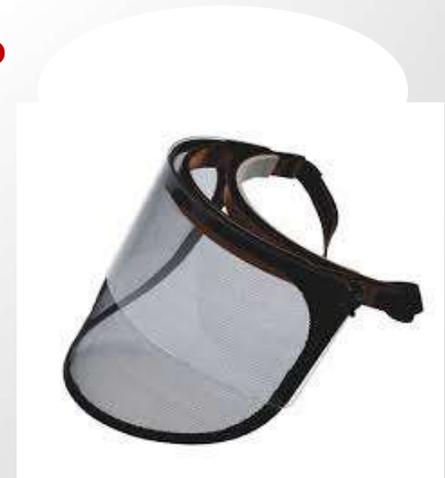


COMO COLOCAR A VISEIRA?

Coloque a viseira e ajuste à cara, utilizando os mecanismos de aperto existentes.

COMO REMOVER A VISEIRA?

Solte a viseira suavemente do mecanismo de aperto, segurando apenas na armação. De seguida, higienize e desinfete a viseira com água e detergente, água com lixívia a 10% ou álcool a 70%.



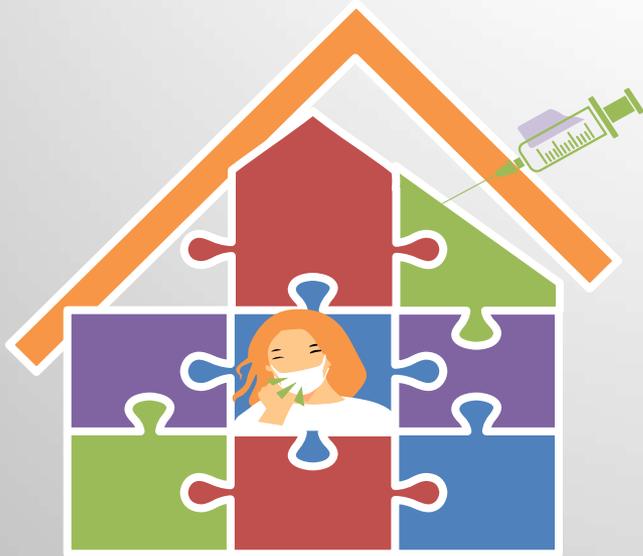
Viseira
OU
Máscara?



Viseira
E
Máscara?



ESTAR ATENTO AOS SINTOMAS



PORQUÊ?

A temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e dificuldade respiratória são os **sintomas comuns** da COVID-19.

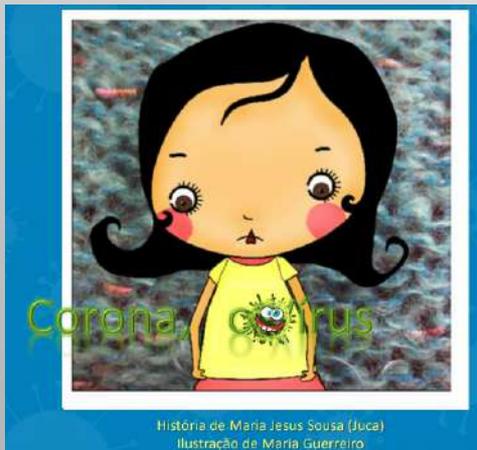
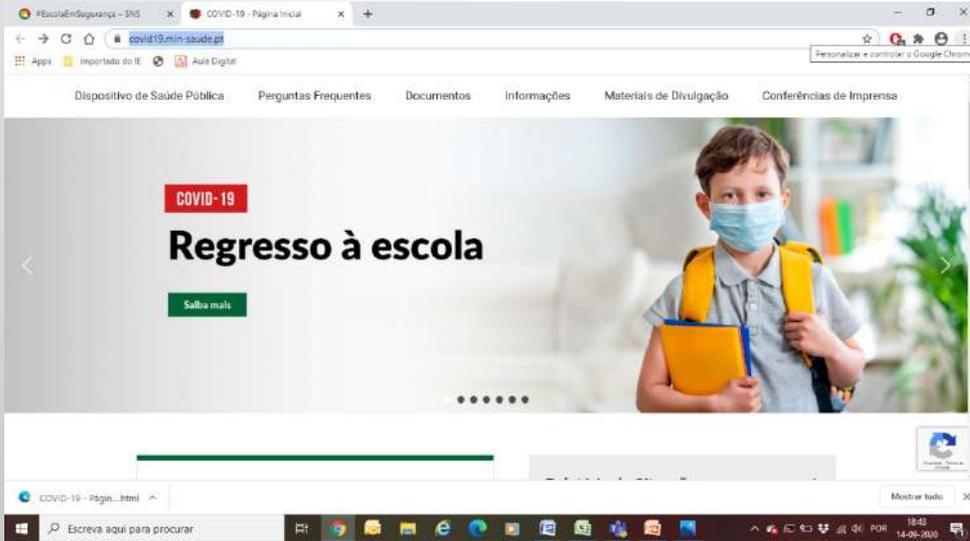
Estar atento aos sintomas permite **identificar Casos Suspeitos de COVID-19** e encaminhar para os necessários serviços de saúde



Na existência de sintomas, o aluno não deverá deslocar-se à ESCOLA e o EE DEVE contactar a **linha de saúde Açores**

808 24 60 24

Se estiver NA ESCOLA deverá ser dirigido para a sala de isolamento (PISO 1 DO AUDITÓRIO)



Protege-te e protege os outros...

