



**PLANO DE CONTINGÊNCIA**  
**CORONAVÍRUS SARS-CoV-2<sup>2</sup>**  
**COVID-19**



Santa Cruz das Flores, março de 2020

## PREÂMBULO

A Escola Básica e Secundária das Flores, é composta por três escolas divididas por 3 edifícios distintos que se localizam em 3 diferentes freguesias, facto que por si irá levantar a necessidade de aumentar o número de pessoas responsáveis pela monitorização do cumprimento do plano, fazendo o elo de ligação entre o Conselheiro e o Coordenador do Plano.

Importa realçar que um dos focos de maior contágio situa-se dentro dos transportes escolares, os quais são efetuados pela empresa União de Transportes dos Carvalhos (UTC), pelo que se dará conhecimento deste nosso plano à empresa.

Ao nível dos alunos do ensino pré-escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico, os transportes são na sua grande maioria realizados por taxistas contratados para o efeito, consoante os percursos, pelo que se dará conhecimento do plano aos mesmos.

Também a autarquia de Santa Cruz das Flores, oferece transporte escolar a alguns alunos da freguesia de Santa Cruz das Flores, facto que os obrigará a algumas medidas de contingência dentro do plano que deverá ser elaborado.

A finalidade deste Plano é a diminuição dos efeitos gerais da propagação do vírus, sendo o seu público-alvo, os docentes, os não docentes e os alunos que frequentam a nossa escola. Existem, ainda, as famílias dos alunos que poderemos considerar como outro público onde este plano deverá incidir.

A metodologia a utilizar permite alertar para a saúde, melhorar o conhecimento e favorecer mudanças comportamentais e sociais, capacitando o individuo para a tomada de decisões que minimizem o risco de disseminação da infecção.

## NOTA INTRODUTÓRIA

Apesar da evolução verificada ao longo dos anos no sentido de uma melhoria das condições sociais e de tratamento, hoje completamente diferentes, a história mostra-nos que é necessário agir com rapidez e eficiência de modo a minimizar o impacto que este novo vírus poderá provocar na saúde das populações.

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção. As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela escola deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

As escolas são espaços prioritários para a implementação de planos de contingência para a pandemia de gripe, uma vez que, pelas suas características, são locais ideais para a disseminação do vírus. São áreas onde se encontram muitas pessoas em simultâneo e cujo funcionamento implica a interacção em grupos, em salas fechadas, onde a partilha de objectos é uma constante e em situações de proximidade.

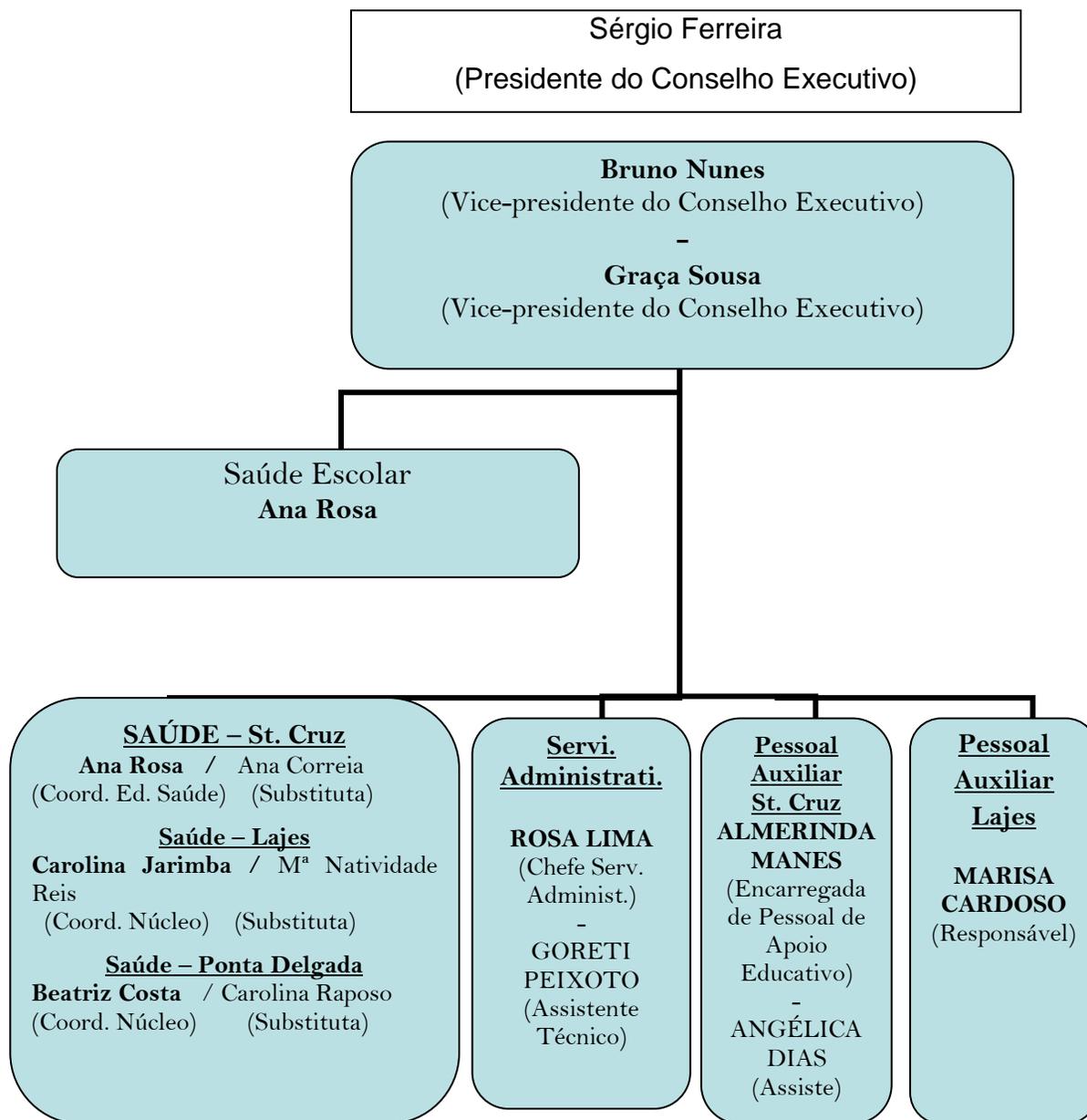
Na preparação das escolas para a pandemia dever-se-ão ter em conta, para além do seu espaço físico, outras actividades relacionadas com as escolares,

nomeadamente o transporte para a escola. Esta intervenção deve passar por disseminar a informação adequada a todos os profissionais existentes nas escolas, funcionários docentes e não docentes, e a todos os alunos, para que estes saibam agir e proteger-se face à ameaça, quer na escola quer em outros ambientes por eles frequentados.

Ao preparar os alunos e restante comunidade escolar, estes atuarão como veículo de transmissão dos conhecimentos apreendidos, ensinando e alertando outros públicos, entre os quais, os seus familiares e amigos sobre os modos de agir face ao vírus.

## EQUIPA OPERATIVA

A equipa operativa será aquela que fará a articulação entre a escola e os serviços de saúde e deverá ser composta por um representante de cada classe. Na Escola Básica e Secundária das Flores a equipa operativa organiza-se do seguinte modo:



## CADEIA DE COMANDO E CONTROLO

A Cadeia de Comando e Controlo define a liderança e coordenação em situação de pandemia. Ela tem autoridade para tomar decisões e atuar em conformidade a todos os níveis de intervenção. A seguir indicam-se os papéis dos responsáveis de cada setor que, na ausência dos mesmos, deverão ser desempenhados pelos respetivos substitutos sob supervisão do coordenador.

O Presidente do Conselho Executivo é responsável pela implementação e coordenação do plano de contingência. Diligencia:

- Garantir a normalidade, na medida do possível, das atividades letivas;
- O contacto com a Linha de Saúde Açores **(808 24 60 24)** no caso de suspeita de alunos com sinais e sintomas de COVID-19;
- O contacto com os Encarregados de Educação, no caso de suspeita de alunos com sinais e sintomas de COVID-19;
- A implementação das medidas que o Delegado de Saúde vier a aconselhar;
- O contacto com a DRE em caso de elevado absentismo, e implementação das directivas emanadas por este organismo;
- Ordenar o fecho da escola, de acordo com as recomendações das entidades competentes.

O Conselho Executivo tem, ainda, a responsabilidade de supervisionar a implementação do Plano de Contingência nos vários edifícios escolares, através do controlo e monitorização do trabalho a realizar pelos agentes operacionais responsáveis pela Saúde nessas escolas, explícitos no quadro acima apresentado. Deve, também, apresentar o plano de contingência e organizar o trabalho dos funcionários (docentes e não docentes).

A conselheira monitoriza o cumprimento do plano e mantém contacto com o elemento de apoio da USIF.

Os responsáveis da saúde das várias escolas, monitorizam o cumprimento do plano na sua escola e implementam o plano de prevenção.

A chefe dos serviços administrativos identifica as atividades prioritárias no seu sector e organiza o serviço em conformidade. Monitoriza as faltas ao serviço dos funcionários e mantém o Conselho Executivo informado do número de faltas.

A Encarregada de Pessoal de Apoio Educativo gere os recursos humanos do respectivo setor, assegura-se que os funcionários cumprem as medidas de higiene definidas no plano, bem como o acompanhamento dos alunos à sala de isolamento.

## LISTA DE CONTACTOS DOS RESPONSÁVEIS

<b>Presidente do Conselho Executivo</b>	<b>Sérgio Ferreira</b>	<b>964880841</b>
Vice-presidente do Conselho Executivo	Bruno Nunes	918667361
Vice-presidente do Conselho Executivo	Graça Sousa	913265985
<b>Saúde Escolar</b>	<b>Ana Aguilar</b>	<b>965892790</b>
Substituta da Resp. Saúde St. Cruz	Ana Correia	969554289
<b>Coord. Núcleo Lajes</b>	<b>Carolina Jarimba</b>	<b>917398331</b>
Subs. Lajes	Natividade Reis	918360261
<b>Coord. Núcleo de Ponta Delgada</b>	<b>Beatriz Costa</b>	<b>918732327</b>
Subs. de Ponta Delgada	Carolina Raposo	916878339
<b>Serviços Administrativos</b>	<b>Rosa Lima</b>	<b>917763263</b>
Subs. Serviços Administrativos	Goreti Peixoto	925795805
<b>Pessoal Auxiliar St Cruz</b>	<b>Almerinda Manes</b>	<b>910142107</b>
Subst. Pessoal Auxiliar	Angélica Dias	967551764
<b>Pessoal Auxiliar Lajes</b>	<b>Marisa Cardoso</b>	<b>911031525</b>

**OUTROS CONTACTOS ÚTEIS**  
**NÚMERO DE LINHA DE SAÚDE AÇORES – 808 24 60 24**

<b>HOSPITAL DA HORTA</b>	<b>292201000</b>
HOSPITAL DE SANTO ESPÍRITO DE ANGRA	295403200
HOSPITAL DO DIVINO ESPÍRITO SANTO – P. DELGADA	296203000
<b>UNIDADE DE SAÚDE DA ILHA DAS FLORES</b>	<b>292590270</b>
<b>BOMBEIROS VOLUNTÁRIO – SANTA CRUZ FLORES</b>	<b>292590030</b>
<b>BOMBEIRO VOLUNTÁRIOS – LAJES DAS FLORES</b>	<b>292590090</b>
PROTEÇÃO CÍVIL E BOMBEIROS DOS AÇORES	295401400
<b>DIREÇÃO DE SERVIÇOS CUIDADOS DE SAÚDE</b>	<b>295204200</b>
<b>Polícia de Segurança Pública de Santa Cruz das Flores</b>	<b>292592115</b>
<b>Polícia de Segurança Pública de Lajes das Flores</b>	<b>292593185</b>
Instituto de Acção Social – Dra. Isabel Medina	964169380
<b>Câmara Municipal de Santa Cruz das Flores</b>	<b>292590700</b>
<b>Câmara Municipal de Lajes das Flores</b>	<b>292590800</b>
<b>Escola Básica 1,2,3/JI/S Padre Maurício de Freitas</b>	<b>292590600</b>
<b>E. B. 1,2,3/JI/S Padre Maurício de Freitas – 1º Ciclo</b>	<b>292590614</b>
<b>Escola Básica 1,2/JI de Lajes (Pólo de Lajes)</b>	<b>292590520</b>

<b>Escola Básica e Jardim de Infância de Ponta Delgada</b>	<b>292592843</b>
<b>Direção Regional de Educação</b>	<b>295401100</b>

## **IDENTIFICAÇÃO DAS MEDIDAS DE MANUTENÇÃO DA ATIVIDADE ESCOLAR EM SITUAÇÕES DE CRISE**

A evolução da pandemia é imprevisível, mas as entidades de saúde antevêm que possam ser afetadas parcelas significativas da população, provocando rupturas consideráveis nos domínios social e económico.

É de prever que surjam casos de infeção entre os profissionais podendo conduzir a uma situação de elevado absentismo. Neste caso, dever-se-ão implementar medidas que visem assegurar os serviços mínimos para garantir as atividades essenciais da escola:

### **1 – Limpeza da escola**

- Reposição de stocks de produtos de higiene através da Central de Serviços Partilhados da Ilha das Flores.
- Reorganização de horários.
- Estabelecimento de eventual parceria com as autarquias locais.

Eventual criação de uma bolsa de voluntários e/ou encarregados de educação, para diminuir o impacto do absentismo dos funcionários no funcionamento da escola.

### **2 – Serviços administrativos**

- Definição das actividades prioritárias.
- Redução do número de horas de atendimento ao público.
- Atendimento ao público apenas por telefone ou por e-mail.
- Imposição de um limite de 3 pessoas em atendimento, apenas 1 à espera de atendimento no interior da secretaria.

### **3 – Fornecimento de refeições**

- Em situações inesperadas, disponibilização de sandes pela escola.
- Estabelecimento de eventuais parcerias com as Santas Casas da Misericórdia, para fornecimento de refeições ou cedência temporária de profissionais.

### **4 – Transporte escolar**

- A responsabilidade destes serviços é da UTC e dos taxistas contratados, que deverão possuir um plano de contingência para qualquer eventualidade, baseado no atual documento.

## **PLANO DE INTERVENÇÃO**

### **Medidas de Prevenção e Controlo do COVID-19**

#### **ATIVIDADES**

#### **1. Informação e capacitação**

(A) Enviar texto informativo e de apoio, por email ou através de outro meio, a todos os funcionários (docentes e não docentes).

(B) Distribuir cartazes informativos por todas as salas de aula, entrada da escola, sala de professores, sala de alunos, cantina, secretaria e pavilhão.

(C) Colar junto a todos os lavatórios da escola cartazes com a demonstração da técnica de higienização das mãos.

(D) Disponibilizar, no site da escola, informação actualizada e links a fontes de obtenção de informação precisa sobre o vírus e prevenção do mesmo.

(E) Disponibilizar espaços para colocação de dúvidas, tais como: email e site da escola;

(F) Informação aos funcionários, em reunião geral, abordando os seguintes conteúdos:

### **1.1 características do vírus, modo de transmissão e medidas para a sua minimização**

- Etiqueta respiratória: quando espirrar e tossir, tapar o nariz e a boca com lenço de papel ou com o antebraço. (Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias)
  
- Higienização das mãos: lavar frequentemente as mãos com água e sabão e/ou usar solução à base de álcool (lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas)
  
- Procedimento de colocação da máscara cirúrgica: higienizar as mãos antes de colocar e após remover a máscara.
  
- Conduta Social: evitar o contacto próximo com pessoas com infeção respiratória.

- Partilha do material: Considerar o material partilhado como um modo de transmissão e conseqüentemente desencorajar a partilha.

## 2. Definição de caso suspeito

A definição següidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC):

Critérios Clínicos		Critérios Epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	e	<p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas</p> <p>OU</p> <p>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p>OU</p> <p>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

## 3. Procedimentos num caso suspeito

### 3.1 – Docentes/Não Docentes

1 - Qualquer trabalhador (docente e não docente) com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica (cf. Ponto 2), ou que identifique um trabalhador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa o Conselho Executivo (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a sala de “isolamento”.

2 - O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Trabalhador com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

3 - O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na sala de “isolamento”, contacta a **Linha de Saúde Açores** (808 24 60 24). Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

4 - O Trabalhador doente segue todas as instruções recebidas através da Linha de Saúde Açores.

### **3.2 – Alunos em contexto de sala de aula**

1 - Em caso de suspeita, o professor questiona o aluno no sentido de averiguar se os sinais apresentados poderão indiciar infeção (cf. Ponto 2).

2 - Se os indícios evidenciarem possibilidade de infeção, o docente chama um assistente operacional para encaminhamento do discente para a sala de “isolamento”;

3 - O docente deve desinfetar a mesa do aluno (ou chamar assistente operacional

para o fazer) e as suas mãos. Caso se trate de mesa dupla, manda o aluno companheiro desinfetar as mãos igualmente.

4 - O assistente operacional acompanha o aluno até à sala de “isolamento” e auxilia na colocação da máscara cirúrgica. O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência aos alunos com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o aluno doente.

5 – O assistente operacional informa, imediatamente, o Conselho Executivo que, por sua vez, contacta a **Linha de Saúde Açores** (808 24 60 24), seguindo as instruções.

6 – O Conselho Executivo estabelece contacto com o encarregado de educação do aluno.

### **3.3 – Alunos fora do contexto de sala de aula**

1 – O aluno dirige-se ao assistente operacional mais próximo.

2 - Se os indícios evidenciarem possibilidade de infeção, o assistente operacional encaminha o aluno para a sala de “isolamento” e auxilia na colocação da máscara cirúrgica. O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência aos alunos com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o aluno doente.

3 – O assistente operacional informa, imediatamente, o Conselho Executivo que,

por sua vez, contacta a **Linha de Saúde Açores** (808 24 60 24), seguindo as instruções.

4 – O Conselho Executivo estabelece contacto com o encarregado de educação do aluno.

### **3.4 - Na situação de Caso suspeito validado:**

- O trabalhador ou aluno doente deverá permanecer na sala de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do pré-hospitalar ativada pelo Serviço Regional de Proteção Civil e Bombeiros dos Açores.
- O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência).

**NO FINAL DE CADA UTILIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO, A ENCARREGADA DO PESSOAL DE APOIO EDUCATIVO DEVE PROVIDENCIAR A LIMPEZA / DESINFEÇÃO DA MESMA.**

- Os professores Diretores de Turma serão, ainda, informados que no âmbito do plano deverão:

- Manter os alunos informados sobre o vírus e o plano de contingência da escola;
- Divulgar o plano de contingência aos Encarregados de Educação;
- Manter o Conselho Executivo informado sobre os casos de alunos ausentes por motivo de infeção.

#### 4. Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

“**Alto risco de exposição**” é definido como:

- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;
- Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias<sup>15, 16</sup>.

“**Baixo risco de exposição**” (**casual**), é definido como:

- Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).
- Trabalhador(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

#### 5. Medidas de Higiene do Ambiente Escolar

- (A) Avaliação das necessidades de material (equipamento de lavagem/secagem das mãos).

(B) Colocação e manutenção dos kits prevenção nas salas, biblioteca, secretaria, conselho executivo, gabinetes do SPO e terapia da fala, papelaria, salas de professores, Bar/buffet, cantina, pavilhão ginnodesportivo, ginásio, PIJ e sala de isolamento.

Kit sala: 2 máscaras cirúrgicas, toalhetes de papel, solução antisséptica de base alcoólica

Kit sala de isolamento: 6 máscaras cirúrgicas, kit com água e alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, luvas descartáveis, termómetro.

(C) Colocação e manutenção de dispensadores de desinfetante (solução alcoólica) nos seguintes locais: Salas de informática; Salas de Educação Tecnológica; PIJ; Biblioteca; Bar/Buffer; Sala de professores; Secretaria; Pavilhão Gimnodesportivo; Ginásio; Sala de isolamento.

(D) Manter todas as casas de banho em funcionamento em simultâneo para minimizar as hipóteses de agrupamento em espaços fechados.

(G) Alterações ao nível das práticas de higiene

No que diz respeito a higiene das instalações é necessário introduzir as seguintes alterações:

- Desinfetar as maçanetas das portas e dos corrimãos a hora de almoço e final do dia;

- Arejar das salas de aula e todos os locais fechados nos quais existam aberturas para o exterior, abrindo portas e janelas durante aproximadamente 2 minutos. Nas salas de aula o arejamento deve ser efectuado ao iniciar e ao terminar a aula, nos restantes recintos, o mesmo deve ser promovido, pelo menos, de hora a hora.
- Promover a lavagem diária dos coletes de Educação Física.
- Efetuar a limpeza/desinfecção das casas de banho após todos os intervalos (com registo em impresso próprio colocado para o efeito em cada casa de banho).
- Efetuar a limpeza/desinfecção da sala de isolamento após cada caso (com registo em impresso próprio colocado para o efeito na sala).

Relativamente a higiene pessoal:

- Impor a obrigatoriedade de lavagem das mãos na cantina (controlado por funcionário).
- Desinfecção das mãos com álcool-gel colocado à entrada das salas de aula de Informática e Educação Tecnológica (controlado pelo professor) e da Biblioteca (controlado pela funcionária).

## **6. Medidas de isolamento e distanciamento social**

### **Salas de Isolamento**

#### Escola Básica 1,2,3/JI/S Padre Maurício de Freitas

A sala de isolamento é a sala de Atendimento aos Encarregados de Educação. A escolha desta sala justifica-se pelo facto de se encontrar perto da saída da escola, e existir uma casa de banho de uso restrito na proximidade, minimizando-se o contacto do possível caso com a restante

comunidade escolar. O telefone encontra-se próximo desta, mas não no seu interior.

#### Escola Básica 1,2/JI de Lajes das Flores

A sala de isolamento é a Sala de Trabalho de Professores. A escolha desta sala justifica-se pelo facto de existir uma casa de banho de uso restrito na proximidade, minimizando-se o contacto do possível caso com a restante comunidade escolar. O telefone encontra-se próximo desta, mas não no seu interior.

#### Escola Básica e Jardim de Infância de Ponta Delgada

A sala de isolamento é a sala situada na parte posterior da escola. Esta sala permite o acesso exclusivo para o exterior, mas não possui casa de banho privada, devendo os seus utentes, passar pela cozinha e hall de entrada para aceder a esta. Neste circuito o aluno, deverá ser acompanhado pela Assistente Operacional e fazer uso da respectiva máscara cirúrgica.

## ORÇAMENTO - Previsão

Artigo	Quantidade	Preço*
Máscara cirúrgica	500	0,10€ unid. TOTAL- 50€
Álcool sanitário a 70°C	200 frascos	0,70€ unid. TOTAL-140€
Toalhetes de papel para WC	120 caixas	15,00€ caixa TOTAL- 1800€
Álcool gel para colocação nas salas de informática, corrimões, maçanetas de portas, etc.	10 litros	15,00€ litro TOTAL-150€
Dispensador para o álcool gel.	10	14€ cada TOTAL – 140€
Termómetro nas salas de Isolamento (3 salas)	6	5€ cada TOTAL-30€
Sabonete Líquido	100 litros	6€ cada 5 litros TOTAL- 120€
TOTAL DE ORÇAMENTO		2.430€ *

*\*valor estimado*

# **ANEXO A**

## **CARTAZES A COLOCAR NAS SALAS DE AULA E LOCAIS ESTRATÉGICOS**

Pare a difusão dos micróbios que o fazem adoecer a si e aos demais!

# Cubrase quando tossir



Cubra a sua boca e nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar. Coloque o seu lenço de papel usado no cesto do lixo.

ou então tussa ou espirre para dentro da manga do braço, e não para as suas mãos.

# Limpe as suas mãos



Lave as mãos com sabão e água morna durante 20 segundos.

limpe-as com um produto de limpeza para as mãos à base de álcool.



# Como lavar as mãos?

Lave as mãos quando estiverem visivelmente sujas. Noutras situações use solução anti-séptica de base alcoólica. A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos

- 0 Molhe as mãos com água
- 1 Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos
- 2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 3 Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa
- 4 Palma com palma com os dedos entrelaçados
- 5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados
- 6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa
- 7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa
- 8 Enxágue as mãos com água
- 9 Seque as mãos com toalhete descartável
- 10 Utilize o toalhete para fechar a torneira, se esta for de comando manual
- 11 Agora as suas mãos estão limpas e seguras

Desenhos de WHO. Robert E. Bailey. A world Alliance for Safe Health Care. Safe Lives. Clean Your Hands. Maio de 2009. Tradução e adaptação para o Departamento de Qualidade de Saúde, Centro de Segurança Clínica, Conselho Nacional de Segurança das Mãos e Infâncias Seguras. Esboços: Vilas. Direcção Geral da Saúde, Direcção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde, Divisão de Saúde no Cuidado de Vida e em Ambientes Específicos.

## NOVO CORONAVÍRUS 2019-nCoV

### SABES COMO TE PODES PROTEGER?

**QUANDO ESPIRRARES OU TOSSIRES TAPA A BOCA E O NARIZ COM O BRAÇO**

**LAVA AS MÃOS COM FREQUÊNCIA**  
Antes das refeições, quando chegas à escola e a casa

**NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS E COMIDA**

**CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA**