



PLANO DE CONTINGÊNCIA E
PROCEDIMENTOS DE
PREVENÇÃO/PROTEÇÃO DE INFEÇÃO
COVID-19

ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO	1
1.1. Modo de transmissão	3
1.2. Período de incubação	4
1.3. Principais sintomas	4
2. OBJECTIVOS	5
3. COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS ACÇÕES 7 RESPONSABILIDADES	6
4. AVALIAÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO	7
5. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO E CONTROLO	8
5.1. Medidas de prevenção/proteção (de infeção) individual e de controlo e redução de risco de contágio	8
5.2. Procedimentos diários na ação Alvalade em Férias	8
5.2.1. Distanciamento social/físico	8
5.2.2. Equipamento de proteção individual (EPI)	9
5.2.3. Etiqueta respiratória	10
5.2.4. Higienização das mãos	10
5.2.5. Higiene ambiental	10
6. PLANO DE CONTINGÊNCIA	12
7. MEDIDAS E PROCEDIMENTO NA IDENTIFICAÇÃO DE CASO SUSPEITO e minimização de riscos	13
7.1. Zona / Sala de isolamento	13
7.2. Procedimento de quarentena ou isolamento	14
7.3. Procedimento de vigilância de contactos próximos	14
ANEXO 1: RECOMENDAÇÕES GERAIS	16
ANEXO 2: MEDIDAS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO	17
ANEXO 3: CORRETA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA	19
ANEXO 4: ETIQUETA RESPIRATÓRIA	20
ANEXO 5: HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS	21
ANEXO 6: ISOLAMENTO	22
ANEXO 7: BIBLIOGRAFIA	24

1. ENQUADRAMENTO

Os coronavírus (CoV) pertencem à família Coronaviridae, que integra um vírus que pode causar infeção no Homem.

Estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo assemelhar-se a uma constipação comum ou doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS-CoV).

SARS-CoV-2 é o nome do novo vírus e significa Síndrome Respiratória Aguda Grave – Coronavírus – 2. COVID-19 (Coronavirus Disease) é o nome da doença e significa Doença por Coronavírus, fazendo referência ao ano em que foi descoberta, em 2019.

O SARS-CoV-2, que origina a doença designada COVID-19 é uma nova estirpe identificada pela primeira vez em dezembro de 2019, na China. Este novo agente nunca tinha sido identificado em humanos e a investigação continua ativa.

1.1. Modo de transmissão

Até ao momento sabe-se que o modo de transmissão é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa (transmissão direta), através de gotículas libertadas durante a fala, tosse ou espirro, ou através de superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A infeção pode ser transmitida cerca de um a dois dias antes do aparecimento dos sintomas, mas a pessoa é mais infecciosa durante o período sintomático, mesmo que os sintomas sejam leves e muito inespecíficos.

Estima-se que o período infeccioso dure de 7 a 12 dias, em casos moderados, e até duas semanas, em média, em casos graves.

O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar sob diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou humidade do ambiente e a carga viral inicial que originou a exposição).

1.2. Período de incubação

O tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infetada e o aparecimento dos primeiros sintomas pode variar entre 1 e 14 dias.

1.3. Principais sinais e sintomas

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade e podem ser febre (temperatura $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço, dores musculares ou dificuldade respiratória.

Os sintomas de COVID-19 são semelhantes nas crianças e nos adultos.

2. OBJECTIVOS

É nossa pretensão com este documento apontar possibilidades e formas de atuação a todos os colaboradores da ação (como sejam, monitores, coordenadores, participantes, intervenientes, entre outros). A preparação e transmissão de informação é essencial para que o método seja claro e eficaz. Agora num novo cenário, mas como habitualmente aptos, a equipa do Alvalade em Férias estará alerta para os sinais e sintomas, mas também preparada para intervir de acordo com as práticas corretas e seguras ora aqui definidas.

Este documento será também do conhecimento dos responsáveis pelos participantes (como sejam, pais, avós, tutores, entre outros), para que conheçam procedimentos e métodos a adotar na ação deste ano.

Este documento explana medidas/procedimentos de ação no contexto diário do Alvalade em Férias 2021, quanto a: avaliação do risco, prevenção/proteção, plano de contingência, identificação e controlo de casos suspeitos e minimização de riscos entre todos os intervenientes e no desenvolvimento das atividades.

Posto isto, não define ações de tratamento médico, pelo que neste âmbito serão seguidas as indicações da Direção-Geral de Saúde (doravante designada de DGS) e linha SNS 24.

Este documento foi preparado com base nas orientações e suporte de divulgação da DGS, nas recomendações e medidas de prevenção da Covid-19 na organização de campos de férias do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (doravante designado de IPDJ) e no plano de contingência da Junta de Freguesia de Alvalade (doravante designada de JFA).

3. COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS ACÇÕES / RESPONSABILIDADES

A implementação das medidas de prevenção e proteção e do plano de contingência serão sempre ponderadas e avaliadas de acordo com a melhor informação disponível e emanada no momento pelas autoridades de saúde.

O presente plano ficará sob a Direção do Presidente da JFA, coadjuvada pela equipa de coordenação e gestão do plano constituída pelas técnicas superiores do pelouro da Cultura.

A equipa é responsável por:

- acompanhar a evolução da situação;
- promover reuniões com a equipa técnica de forma ao melhor desempenho na ação;
- promover a divulgação e esclarecimento do plano junto da equipa e participantes;
- organizar diariamente as atividades;
- divulgar, esclarecer e preparar a equipa de monitores e coordenadores;
- divulgar e esclarecer o presente plano junto dos participantes e responsáveis;
- disponibilizar os materiais para a prática diária;
- organizar e definir formas e horários de entrega da alimentação;
- criar e estabelecer métodos de limpeza e higienização dos espaços, assegurando os materiais devidos.

Qualquer ação no âmbito do plano ou dúvida deverá ser prontamente comunicada a uma destas duas técnicas que fará a articulação com as autoridades de saúde e com os encarregados de educação.

4. AVALIAÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO

Para que o Alvalade em Férias pudesse este ano ser concretizado de forma segura e adequada e privilegiando a confiança e o bem-estar de todos os participantes e intervenientes, foi essencial analisar e definir o seguinte:

- promoção da ação Alvalade em Férias 2021, exclusivamente na freguesia de Alvalade, com base no Parque José Gomes Ferreira (PJGF) e, caso as condições climatéricas assim o exijam, nas instalações do Centro Cívico Edmundo Pedro (CCEP)/ Espaço Briosos Alvalade (EBA);
- avaliação do plano de atividades diário, em que privilegia o mesmo tipo de atividades a todos os participantes, ainda que em dias e horários alternados;
- maximização do distanciamento social/físico, 1 metro a 2 metros em locais fechados;
- suspensão do período balnear;
- promoção de deslocações pedonais;
- valorização de atividades ao ar livre, não obstante algumas atividades em sala;
- prevenção na gestão dos recursos humanos;
- diminuição do ratio de crianças por monitor, fixando-se num limite máximo de seis crianças por adulto;
- suspensão das reuniões presenciais com os encarregados de educação previstas no início de turno, sendo a comunicação efetuada por via telefónica ou on-line;
- promoção dos períodos de refeição ao ar livre, em forma de piquenique e takeaway, cumprindo o devido distanciamento social;
- proibição de partilha de talheres, entre outros, relativo ao período de refeições;
- definição de circuitos de circulação e acessos em espaços reduzidos (i.e., sala, wc);
- afixação de cartazes promotores das práticas adequadas de ação e higienização;
- reforço das medidas de prevenção, proteção e higienização;
- criação de zona / sala de isolamento;
- suspensão da festa final de turno e lanche partilhado.

5. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO E CONTROLO

5.1. Medidas de prevenção/proteção (da infeção) individual e de controlo e redução de risco de contágio:

- a) distanciamento social/físico;
- b) equipamento de proteção individual (EPI);
- c) etiqueta respiratória;
- d) higienização das mãos;
- e) higiene ambiental;
- f) adaptação da programação de atividades diárias;
- g) afixação de cartazes e informação pública (disponibilizada pela DGS).

No Alvalade em Férias 2020, consideraremos as medidas indicadas no ponto anterior, no seguinte procedimento diário:

5.2. Procedimentos diários na ação Alvalade em Férias:

5.2.1. Distanciamento social/físico:

- a) interditar o acesso a qualquer pessoa que apresente os sinais e sintomas de infeção respiratória de acordo com a orientação nº007/2020 da DGS;
- b) cumprir os horários (entrada das 8h às 8h30 e saída das 16h30 às 17h) e evitar demora ou cruzamento de pessoas na chegada e partida e recinto/local próximo à ação;
- c) nos locais de atividade e deslocações (PJGF, CCEP e EBA) e sob tutoria dos monitores e coordenadores da ação, os participantes não poderão ser visitados ou abordados;
- d) preservar e maximizar o distanciamento social/físico (pelo menos 1 metro, 2 metros em locais fechados e 3 metros aquando a realização de exercício físico;

- e) nas situações de exercício físico o distanciamento deverá considerar a disposição e movimentação dos participantes, ainda que ao ar livre;
- f) frequentar apenas os espaços/zonas a si adstritos;
- g) manter a mesma zona/sala afeto a cada grupo ao longo do turno;
- h) respeitar os circuitos de acesso criados (nomeadamente entrada e saída de locais fechados) e espaços e salas definidas por grupo, prevenindo o cruzamento entre pessoas;
- i) reduzir o número de crianças/jovens por monitor(a), mantendo, como em anos anteriores, sempre o(a) mesmo(a) monitor(a) ao longo de todo o turno;
- j) garantir o menor número de crianças por zona/sala;
- k) evitar os cumprimentos típicos de socialização;
- l) vigiar e monitorizar constantemente o bem-estar de cada participante;
- m) medir a temperatura corporal várias vezes ao dia e sempre que solicitado;
- n) quando a temperatura corporal for igual ou superior a 37,5 graus e/ou existam outros sinais e sintomas, este elemento não deverá ficar na ação ou quando detetado no decorrer da ação integrar de imediato a zona de isolamento (local ou sala) e seguir as recomendações/indicações do SNS24 – 808242424 – ou linha de emergência médica 112;
- o) afixar de cartazes e informação pública.

5.2.2. Equipamento de proteção individual (EPI):

- a) aplicando o Princípio da Precaução em Saúde Pública, todos deverão utilizar máscaras, como medida de proteção adicional, evitando transmitir gotículas respiratória ou quando o distanciamento social possa estar comprometido;
- b) todos os elementos da equipa e intervenientes nas atividades usarão máscaras cirúrgicas e luvas em situações necessárias;
- c) o pessoal destacado para a limpeza deverá, cumulativamente, utilizar bata ou avental impermeável e luvas resistentes;
- d) nos períodos em que seja necessário retirar a máscara, a mesma deve ser colocada em local resguardado e as mãos higienizadas corretamente.

5.2.3. Etiqueta respiratória:

- a) tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir com lenço de papel ou com o braço (nunca com as mãos), e deitar o lenço de papel imediatamente no lixo, lavando as mãos de seguida;
- b) lavar as mãos com água e sabão várias vezes ao dia durante pelo menos 20 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso e secando-as bem no final;
- c) desinfetar as mãos com solução antisséptica de base alcoólica que tenha 70% de álcool;
- d) afixar cartazes e informação pública.

5.2.4. Higienização das mãos:

- a) disponibilizar solução antisséptica de base alcoólica que tenha 70% de álcool;
- b) desinfetar as mãos várias vezes ao dia com a solução supra referida ou água e sabão, principalmente na chegada e partida, antes e depois das refeições, ou na entrada e saída dos locais;
- c) evitar tocar nos olhos, boca ou nariz;
- d) proibir a partilhar bens pessoais e comida;
- e) afixar cartazes e informação pública.

5.2.5. Higiene ambiental:

- a) confirmar se o plano de higiene dos locais está ativo;
- b) assegurar o cumprimento das orientações números 014 e 015/2020 da DGS quanto a:
 - o técnicas de limpeza: deve ser sempre húmida e no sentido e realizada de cima para baixo;
 - o reforçar materiais de limpeza: materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo), os panos de limpeza devem ser (preferencialmente) de uso único e descartáveis e o balde e a esfregona para o chão são geralmente reutilizáveis pelo que deve

- ser garantida a sua limpeza e desinfecção e a limpeza de superfícies de toque pode ser realizada com detergente de base desinfetante;
- frequência da limpeza e desinfecção: reforçar a frequência da limpeza e desinfecção diariamente e/ou ainda entre utilização;
 - produtos de limpeza e desinfecção: os desinfetantes mais utilizados são a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%. Podem ainda ser usados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante.
- c) especificar uma pessoa permanente ao período que assegurará a limpeza e higienização dos espaços utilizados;
- d) quando as atividades sejam desenvolvidas no interior dos locais ou as condições climatéricas exijam que a ação decorra no interior do CCEP/EBA os participantes deverão ainda higienizar/desinfetar as solas dos sapatos antes da entrada.

6. PLANO DE CONTINGÊNCIA

No Alvalade em Férias 2021, tal como no ano anterior, e de acordo com o Plano de Contingência da JFA, a implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos do COVID-19 será ponderada tendo em consideração a melhor informação disponível e as recomendações emanadas, no momento, pelas autoridades de saúde, através da linha SNS24 (808 24 24 24) ou da linha de emergência médica (112). Caso a indicação seja para acompanhamento hospitalar, não deverá esta criança/jovem voltar à ação Alvalade em Férias, protegendo-se e protegendo o grupo, e todo o restante grupo deverá agir de acordo com os procedimentos de vigilância de contactos próximos.

7. MEDIDAS E PROCEDIMENTO NA IDENTIFICAÇÃO DE CASO SUSPEITO E MINIMIZAÇÃO DE RISCOS

Quem apresentar sinais e sintomas de COVID-19, compatíveis com a definição de caso suspeito, deve ser imediatamente encaminhado para a zona ou sala de isolamento.

O adulto que acompanhará este caso será a coordenadora no local e deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higienização das mãos e da zona/local de isolamento.

A coordenadora deverá contactar de imediato a linha SNS 24 **(808 24 24 24)**. O profissional de saúde do SNS 24 questionará quanto aos sinais, sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19 e ditará o procedimento devido. Posto isto, o encarregado de educação deverá ser informado da ocorrência.

7.1. Zona / Sala de isolamento

A colocação do caso na zona/sala de isolamento visa promover o distanciamento social, impedindo que outros possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível a todos os participantes na ação Alvalade em Férias.

No Parque José Gomes Ferreira esta zona será a área visivelmente destacada com corda/fita, distante da base. Quando as condições climatéricas assim o exigirem e a ação esteja no Centro Cívico Edmundo Pedro e Espaço Briosos Alvalade, será a sala número 1 do Espaço Briosos Alvalade.

Esta zona/sala deverá permitir a ventilação e estar equipada com:

- Telefone;
- Cadeira;
- Kit de água e alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos;
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Máscara cirúrgica;

- Luvas descartáveis;
- Termómetro;
- Acesso a instalação sanitária devidamente equipada (doseador de sabão e toalhetes de papel).

Durante este processo a pessoa não deverá interagir com terceiros e/ou tocar em quaisquer superfícies no trajeto.

A limpeza desta sala deverá ser reforçada, cumprindo as orientações números 014 e 015/2020 da DGS.

7.2. Procedimento de quarentena ou isolamento

A quarentena e o isolamento são medidas de afastamento social essenciais em Saúde Pública. A quarentena é utilizada em indivíduos que se pressupõe serem saudáveis, mas possam ter estado em contacto com um doente confirmadamente infeccioso e o isolamento é a medida utilizada em indivíduos doentes, para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos.

A quarentena ou isolamento podem ser indicadas nas seguintes situações:

- se tiver tido contacto com um doente diagnosticado COVID-19, e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde (avaliação caso a caso);
- se tiver sido diagnosticada(o) com COVID-19 e se o médico assistente o avaliar determinando que a sua situação clínica não necessita de internamento.

Estas medidas são indicadas após uma avaliação de risco específica, por parte das autoridades de saúde, para proteger e manter a comunidade segura e que ditarão a ação seguinte, como seja, ficar em casa e monitorizar os sintomas.

7.3. Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- a. “Alto risco de exposição”:
- quem partilhou os mesmos espaços (sala ou secção, zona até 2 metros) do caso;
 - quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- b. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:
- quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual possa ter havido exposição a gotículas/secreções respiratórias);
 - quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado e de acordo com as medidas indicadas pelas autoridades de saúde.

ANEXO 1: RECOMENDAÇÕES GERAIS

COVID-19 MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool.



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



USO DE MÁSCARA

Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.



SE TIVER SINTOMAS

Não vá trabalhar.
Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola.
Evite sair à rua se estiver doente.



DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha a distância de 1,5 a 2 metros das outras pessoas.



REDUÇÃO DE CONTACTOS

Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.



VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS

Mantenha os espaços bem arejados.
Opte por ventilação natural.



LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFFICULDADE RESPIRATÓRIA



PERDA OU DIMINUIÇÃO DO OLFATO OU PALADAR

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SQUAIMAGENTEDESAÚDEPÚBLICA
#ESTAMOSJON
#UMCONSELHODADGS



ANEXO 2: MEDIDAS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO

CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

SABES COMO TE PODES PROTEGER?



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



LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES
O TEU PROFESSOR ENSINA-TE



NÃO PARTILHES OS TEUS
OBJETOS NEM A COMIDA

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



CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação validada - www.dgs.pt), e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que as crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Ensinar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápiz, borracha...)
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações



ANEXO 3: CORRETA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR


- 2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.


- 3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS


- 4º

AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo


- 5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

- 1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA


- 2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR


- 3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

- 1º

LAVAR AS MÃOS


- 2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS


- 3º

DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA


- 4º

LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - não lavar água
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - o número máximo de utilizações.

#SEJUMAAGENTEDESAÚDEPÚBLICA
#ESTAMOSDN
#UMCOMOELHODGDS



ANEXO 4: ETIQUETA RESPIRATÓRIA

COVID-19 MEDIDAS GERAIS 19 DE MAIO 2020

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando **esperrar** ou **tossir**, tape o **nariz e a boca** com um lenço de papel ou com o **braço**.
Deite o lenço no lixo



#SEJÁUMAGENTEDESALUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



ANEXO 5: HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: **20 segundos**



00

Moide as mãos



01

Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02

Estregam as palmas das mãos, uma de outra



03

Palma com palma com as dedos entrelaçados



04

Estregam o polegar esquerda em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



05

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



06

Estregam o pulso esquerdo com a mão direita e vice-versa



07

Enxague as mãos com água



08

Seque as mãos com um toalhete descartável

#SQUAUMAGENTEDESALUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UNCONGELHODADGS



ANEXO 6: ISOLAMENTO

**NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19**



Medidas de isolamento

MEDIDAS GENÉRICAS



Se partilhar a divisão, deve utilizar máscara. Caso não possa fazê-lo, as pessoas com quem está devem fazê-lo.



Deixe o telefone operacional para comunicar com os profissionais de saúde.



Limpeza com Jofina (10cc por cada litro de água).

NA COZINHA



Roupa e lençóis, devem ser introduzidos num saco fechado, ao transportar para a máquina de lavar roupa.



Caixa de lixo com abertura de pedal, no seu interior um saco com fecho.



Lave a louça e talheres a altas temperaturas (se possível, na máquina).

NO QUARTO



Manter a porta sempre fechada.



Deixar a divisão onde está, bem ventilada para o exterior.

NA CASA DE BANHO



Lave as mãos correctamente, e frequentemente com água e sabão (de forma ocasional com uma solução à base de álcool).



Se possível, deixar uma casa de banho para uso exclusiva do doente. Caso contrário, limpar e desinfetar minuciosamente a casa de banho após a utilização.



NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19



Medidas de isolamento

RECOMENDAÇÕES PARA OS RESTANTES MEMBROS DA CASA

- ✔ Evitar contato com a pessoa com sintomas, especialmente grupos vulneráveis: idosos, doentes crônicos, imunossuprimidos ou grávidas;
- ✔ Procurar que seja apenas uma única pessoa a cuidar do doente;
- ✔ Lave as mãos com água e sabão ou uma solução à base de álcool, após qualquer contato com o paciente ou com o seu espaço;
- ✔ Desinfecte com frequência torneiras, interruptores e maçanetas das portas, especialmente se o paciente usar áreas comuns;



ANEXO 7 – BIBLIOGRAFIA

Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus (COVID-19), Direção Geral de Saúde, 2020.

<https://covid19.min-saude.pt/>

Recomendações e Medidas de prevenção da Covid-19 na organização de Campos de Férias, do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., Junho de 2020.

Plano de Contingência Junta de Freguesia de Alvalade, Março de 2020.

Plano de Contingência para a Prevenção de Infeção por Coronavírus (Covid-19), Agrupamento de Escolas de Alvalade, Março de 2020.

Plano de Contingência, Covid-19, Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira, 2020.

DGS (2020) Orientação n.º 007/2020 de 16/03/2020

DGS (2020) Orientação n.º 010/2020 de 16/03/2020

DGS (2020) Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020

DGS (2020) Orientação n.º 015/2020 de 30/01/2020

DGS (2020) Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020

DGS (2020) Orientação n.º 030/2020 de 17/04/2020