



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19_V6

No seguimento das recomendações da Direção-Geral de Saúde, e considerando a necessidade de proteger toda a comunidade educativa, a Direção do Externato do Parque aprovou o presente Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-22, agente causal da COVID-19.

Este plano contém os seguintes pontos: (i) coordenação do plano e das ações, (ii) prevenção da infeção, (iii) plano de higienização, (iv) atuação perante um caso suspeito de COVID-19, (v) atuação perante um caso suspeito de COVID-19 fora do Externato do Parque, (vi) rastreio de contactos, (vii) gestão de surtos, (viii) ação em caso de isolamento preventivo de algum membro da comunidade educativa, (ix) ação em caso de ausência de um número significativo de colaboradores docentes e/ou não docentes, (x) medidas específicas para o ano letivo 2020/21, (xi) outras indicações para Colaboradores e Pais/Encarregados de Educação.

O plano será revisto e atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

(i) coordenação do plano e das ações

1. A coordenação do plano de contingência é responsabilidade da Diretora Geral, Ir. Sofia Guedes, que poderá ser contactada em qualquer momento através do email sofia.guedes@esepf.pt
2. A coordenadora é apoiada nas suas funções pela Diretora Pedagógica, Paula Viana Machado, diretorapedagogica@externatodoparque.pt, e pela Coordenadora do Pré-escolar, Isabel Pinto Gonçalves, pintogoncalves.maria.isabel@gmail.com, que a substituem na sua ausência.
3. Qualquer ação no âmbito do plano deverá ser prontamente comunicada à coordenadora que é quem fará a articulação que se mostrar necessária com as autoridades (serviços de saúde, Direção-Geral da Saúde, Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares) e com os Pais/Encarregados de Educação.
4. Qualquer dúvida quanto ao plano de contingência, por parte de qualquer membro da comunidade educativa, deverá ser esclarecida junto da coordenadora.

(ii) prevenção da infeção

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas (assintomática).

São considerados casos suspeitos* de COVID-19 todas as pessoas que desenvolvam: quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) ou dispneia / dificuldade respiratória.

*Norma 004/2020 da DGS, atualizada no dia 25 de abril



Para melhor compreender as medidas deste plano, reproduzimos a informação da DGS sobre a transmissão deste vírus (orientação 006/2020 de 26/02/2020):

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).

[...] 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.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias. A transmissão de SARS-CoV-2 pode ocorrer cerca de dois dias antes da manifestação de sintomas.

Consequentemente, é obrigatório para todos os membros da comunidade educativa e visitantes do colégio a adoção de medidas de distanciamento social, etiqueta respiratória e higienização das mãos, a saber:

1. Cumprir os horários de entrada e de saída definidos pelo colégio.
2. Apenas entrar no espaço escolar no horário definido para as suas atividades letivas e não letivas e sair logo após o término destas.
3. Utilizar máscara no acesso e dentro do recinto escolar, excetuando as crianças do pré-escolar e 1º ciclo. Não será autorizada a entrada no colégio a qualquer pessoa (membro da comunidade educativa ou outro) que não esteja a utilizar máscara.
4. Evitar tocar na parte da frente da máscara.
5. Higienizar as mãos à entrada do recinto escolar, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).
6. Higienizar os sapatos à entrada do colégio no tapete que aí se encontra para esse efeito.
7. Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos.
8. Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar, deitá-los num caixote do lixo (com tampa) depois de utilizados e lavar as mãos, com água e sabão, de seguida.
9. Evitar partilhar objetos ou comida.
10. Não entrar no espaço escolar se tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória. Será feito o controlo de temperatura, à chegada, sendo que não podem permanecer no colégio adultos ou crianças com uma temperatura superior a 37,5º.
11. Ter especial cuidado com a toma frequente de paracetamol, ibuprofeno ou aspirina, podendo estes medicamentos mascarar sintomas da infeção por COVID-19.
12. Frequentar apenas os espaços/zonas a si adstritos.



13. Quando dentro do colégio, utilizar os circuitos de entrada e saída dos diferentes espaços, e de deslocação, que foram definidos para cada grupo de pessoas e que são explicados a cada um no início do ano letivo e sempre que se manifestar necessário proceder a alterações.
14. Manter o distanciamento físico.
15. No refeitório manter a distância de um lugar entre as outras pessoas, respeitando a sinalética própria. Os lugares são fixos para evitar a proliferação de contactos.
16. Seguir as regras definidas neste plano para o acolhimento e saída dos alunos.

Funcionamento da secretaria

1. O atendimento aos Pais/Encarregados de Educação apenas pode ser feito no local com divisória protetora de acrílico, respeitando a distância de segurança, devendo as mãos ser higienizadas à entrada e saída da secretaria.
2. O horário de atendimento presencial será entre as 9h00 e as 11h00, devendo a comunicação ser feita, preferencialmente, por email (secretaria@externatodoparque.pt).
3. Todos os objetos de uso comum devem ser higienizados após cada utilização.
4. O espaço deve ser, sempre que possível, arejado de forma natural.

Viagens

No regresso de deslocações ao estrangeiro, e salvo indicação específica de outra natureza, pede-se especial cuidado com a automonitorização do estado de saúde e particular atenção a sintomas suspeitos da COVID-19.

(iii) plano de Higienização:

1. Todo o espaço deve ser higienizado de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS, incluindo brinquedos, maçanetas, corrimãos, botões e acessórios em instalações sanitárias, teclados de computador e mesas.
2. O colégio tem um Plano de higienização seguindo a Orientação nº 024/2020 de 08/05/2020. (*anexo 1*)
3. O plano de higienização está afixado em local visível e é do conhecimento dos profissionais envolvidos.
4. Nos espaços comuns é feito o registo da hora e responsável pela limpeza/higienização.
5. Os profissionais de limpeza conhecem bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante a realização do seu trabalho e como garantir uma boa ventilação dos espaços durante a limpeza e desinfeção.
6. Todos os espaços deverão estar sempre bem ventilados e, quando seguro para as crianças, com as portas e janelas abertas.



(iv) atuação perante um caso suspeito de COVID-19

1. Em caso de suspeita de infeção do próprio, ou de terceiro, todos os membros da comunidade educativa têm o dever de contactar imediatamente a Ir. Sofia Guedes, através do **917 028 231**, para que sejam ativados os procedimentos constantes no presente plano.
2. Verificando a coordenadora do plano a relevância da suspeita, a pessoa será encaminhada para a sala de isolamento que está situada no 1º andar, junto ao elevador, tendo afeta a casa de banho para pessoas com mobilidade reduzida.
3. Caso se trate de um adulto deve dirigir-se sozinho para a área de isolamento, usando o percurso exterior definido para tal.
4. Na área de isolamento contacta o SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito e segue as indicações que lhe forem dadas.
5. Caso seja um aluno dirige-se para a área de isolamento acompanhado por um adulto usando o percurso exterior definido para tal. O Encarregado de Educação deve ser contactado de imediato para que seja informado do estado de saúde do seu educando e se dirija ao colégio.
6. Na área de isolamento, o Encarregado de Educação contacta o SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito e segue as indicações que lhe forem dadas. O coordenador do plano de contingência pode realizar o contacto telefónico se tiver autorização prévia do Encarregado de Educação.
7. Na sequência da triagem telefónica:
 - Se o caso não for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas), a pessoa segue o procedimento normal da escola, de acordo com o quadro clínico apresentado. Terminam os procedimentos constantes no Plano de Contingência para COVID-19
 - Se o caso for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas) será encaminhado de uma das seguintes formas:
 - Autocuidado: isolamento em casa;
 - Avaliação Clínica nas Áreas Dedicadas COVID-19 nos Cuidados de Saúde Primários;
 - Avaliação Clínica em Serviço de Urgência.
8. Caso exista um caso suspeito de COVID-19 triado pela SNS 24 ou outras linhas de triagem telefónica, é contactada de imediato a Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública Local que dará continuidade ao processo de acompanhamento, segundo as normas da DGS em vigor.
9. A Autoridade de Saúde Local, no primeiro contacto com o colégio, procede a uma rápida avaliação da situação/risco, para decidir a celeridade e amplitude das medidas a adotar.
10. A Autoridade de Saúde informa o caso suspeito, os contactos de alto e baixo risco e o colégio sobre as medidas individuais e coletivas a implementar, de acordo com a avaliação da situação/risco efetuada.
11. Para garantir a serenidade da comunidade educativa, caso o mecanismo de suspeita seja ativado, a coordenadora do plano informará se o caso foi confirmado ou infirmado após receber essa informação das autoridades de saúde.



(v) atuação perante um caso suspeito de COVID-19 fora do Externato do Parque

1. Perante a comunicação ao colégio, de um caso confirmado de COVID-19 de uma pessoa que tenha frequentado a escola, devem ser imediatamente ativados todos os procedimentos constantes no Plano de Contingência e ser contactada de imediato a Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública Local, a informar da situação.
2. A Autoridade de Saúde Local, apoiada pela Unidade de Saúde Pública Local, assegura a investigação epidemiológica:
 - Inquérito epidemiológico;
 - Rastreio de contactos;
 - Avaliação ambiental.
3. De acordo com a avaliação de risco efetuada, a Autoridade de Saúde Local informa os contactos de alto e de baixo risco e o colégio sobre quais as medidas individuais e coletivas a implementar.

(vi) Rastreio de contactos

1. O rastreio de contactos é uma medida de saúde pública cujo objetivo é a rápida identificação de pessoas que estiveram em contacto com um caso confirmado de COVID-19, garantindo a identificação de possíveis casos secundários, com vista à interrupção da transmissão da doença.

Este rastreio compreende três passos (Norma n.º 015/2020 da DGS):

- Identificação dos contactos

O rastreio de contactos deve ser iniciado prontamente após a confirmação de um caso de COVID-19, preferencialmente nas 12 horas seguintes à identificação do caso, incluindo os contactos na escola (alunos, colaboradores docentes e não docentes), os coabitantes e contactos de outros contextos que possam ser relevantes (Norma n.º 015/2020 da DGS).

- Classificação dos contactos

O risco de contrair infeção por SARS-CoV-2 é dependente do nível de exposição, sendo os contactos classificados, de acordo com esse nível, em exposição de alto risco e de baixo risco. Esta estratificação de risco é realizada pela Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública no decurso da investigação epidemiológica, de acordo com a Norma n.º 015/2020 da DGS.

- Implementação de medidas

A Autoridade de Saúde Local, após identificação e classificação do nível de risco dos contactos do caso de COVID-19, e de acordo com a avaliação de risco efetuada, implementa um conjunto de medidas individuais e coletivas (Norma n.º 015/2020 da DGS).

1.1. Contactos de alto risco

- Contacto frente a frente com um caso de COVID-19 a uma distância de menos de 2 metros e durante 15 minutos ou mais;
- Contacto físico direto com um caso de COVID-19;
- Contacto direto desprotegido com secreções contaminadas de um caso de COVID-19;
- Contacto em ambiente fechado com um caso de COVID-19 (ex. coabitação, sala de aula, sala de reuniões, sala de espera) durante 15 minutos ou mais;



1.2. Contactos de baixo risco – medidas individuais (definir contacto de baixo risco)

- Contato frente a frente com um caso de COVID-19 a uma distância de menos de 2 metros e durante menos de 15 minutos;
- Contacto em ambiente fechado com caso de COVID-19 durante menos de 15 minutos ou contacto protegido durante 15 minutos ou mais;
- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso de COVID-19;

1.3. Medidas coletivas a adotar pelo Externato do Parque

A Autoridade de Saúde pode determinar, além das medidas individuais a adotar pelos contactos, outras medidas coletivas a aplicar pelo colégio, em obediência do Princípio da Proporcionalidade:

- Encerramento de uma ou mais turmas;
- Encerramento de uma ou mais zonas;
- Encerramento de todo o estabelecimento de educação ou ensino*.

*O encerramento de todo o estabelecimento de educação ou ensino só deve ser ponderado em situações de elevado risco no estabelecimento ou na comunidade. Esta medida apenas pode ser determinada pela Autoridade de Saúde Local, envolvendo na tomada de decisão as Autoridades de Saúde Regional e Nacional. Se considerar necessário, a Autoridade de Saúde Local pode recomendar outras medidas.

(vii) Gestão de surtos

Será considerado um surto em contexto escolar, qualquer agregado de 2 ou mais casos com infeção ativa e com ligação epidemiológica. Numa situação em que existam dois ou mais casos com origens diferentes, a atuação é análoga, pelo que doravante ambas se designam como “surtos”.

1. Perante casos de COVID-19, no estabelecimento de educação ou ensino podem verificar-se diferentes Cenários:
 - A. “Surto” numa turma: casos numa turma ou turmas que funcionem em coorte. Nas coortes, as cadeias de transmissão poderão ficar circunscritas a este grupo de contacto mais próximo;
 - B. “Surto” em várias turmas sem ligação epidemiológica: casos que ocorrem em diferentes turmas no mesmo período temporal, mas sem ligação epidemiológica entre eles;
 - C. “Surto” em várias turmas com ligação epidemiológica: casos que ocorrem em diferentes turmas, resultantes de transmissão secundária ou terciária dentro da comunidade escolar;
 - D. “Surto” sem controlo de transmissão: elevado número de casos em diferentes grupos da comunidade escolar (alunos, colaboradores docentes e não docentes) com transmissão não controlada.
2. Perante a existência de um “surto” será necessário uma rápida atuação e aplicação de medidas individuais e coletivas pela Autoridade de Saúde Local. As medidas a adotar irão depender de um conjunto de fatores considerados na avaliação de risco, realizada pela Autoridade de Saúde Local, tais como:
 - Distanciamento entre pessoas;
 - Disposição e organização das salas;
 - Organização das pessoas por coortes;
 - Organização estrutural do estabelecimento, nomeadamente corredores e circuitos de circulação;



- Ventilação dos espaços;
- Período entre o início de sintomas e a identificação do caso suspeito;
- Outros fatores.

Como tal, é importante ressaltar que a avaliação de risco deve ser feita caso a caso, pela Autoridade de Saúde Local, e da mesma podem resultar diferentes medidas a implementar em cada escola.

3. Após a realização da investigação epidemiológica, a Autoridade de Saúde Local decidirá, de acordo com a avaliação de risco, quais as medidas de controle a implementar, podendo determinar:
 - Isolamento de casos confirmados ou suspeitos;
 - Isolamento de casos confirmados ou suspeitos e isolamento profilático de contactos de alto risco;
 - Encerramento de uma ou mais turmas;
 - Encerramento de uma ou mais zonas da escola;
 - Encerramento de todo o estabelecimento de educação ou ensino*.

* O encerramento de todo o estabelecimento de educação ou ensino só deve ser ponderado em situações de elevado risco no estabelecimento ou na comunidade. Esta medida apenas pode ser determinada pela Autoridade de Saúde Local, envolvendo na tomada de decisão as Autoridades de Saúde Regional e Nacional.

4. A Direção do Externato do Parque assegura a existência de recursos e equipamentos para garantir o cumprimento das medidas indicadas pela Autoridade de Saúde.
5. O encerramento de parte ou da totalidade do colégio não implica a interrupção do processo pedagógico ou de aprendizagem.

(viii) ação em caso de isolamento preventivo de algum membro da comunidade educativa

1. Em caso de isolamento preventivo de um docente, o modo de acompanhamento dos seus alunos será determinado pela Direção Pedagógica.
2. Na situação descrita no ponto acima mantém-se o horário da turma e a planificação do trabalho semanal estabelecida.
3. Em caso de isolamento preventivo de um aluno, compete à educadora/professor, em articulação com a Direção Pedagógica e o Encarregado de Educação, definir tarefas a desenvolver pelo aluno de modo a diminuir o impacto do isolamento no seu percurso escolar.
4. No caso de se tratar de uma criança do pré-escolar a educadora verá, em conjunto com o Encarregado de Educação, a melhor forma de mitigar o isolamento.
5. No caso de se tratar de um aluno do 1º CEB, a professora titular iniciará as medidas de apoio definidas no plano de transição.
6. Em caso de isolamento preventivo de uma ou mais turmas, estas seguirão o horário definido no plano de transição e o trabalho dos alunos será gerido a partir da plataforma Classroom.
7. Em caso de isolamento preventivo de um colaborador não docente, a reorganização do seu serviço, quando não puder ser realizado à distância por meios eletrónicos, será determinado pela Direção do colégio.



(ix) ação em caso de ausência de um número significativo de colaboradores docentes e/ou não docentes

1. No caso de ser decretada pelas autoridades qualquer medida adicional de encerramento do colégio, ou se grande parte dos colaboradores, docentes ou não-docentes, adoecer, ou não puder comparecer nas instalações do colégio devido a medidas de isolamento, poderá ser determinado o encerramento parcial ou total das instalações.
2. Nesta eventualidade, a Direção enviará a toda a comunidade educativa informação regular sobre o período de encerramento e as medidas de vigilância a adotar. Esta comunicação será efetuada por via eletrónica (email). A Direção procurará, com os docentes, diminuir o impacto do encerramento no seu percurso escolar pelo que se concretizará o plano de transição para o Ensino a Distância.

(x) medidas específicas para o ano letivo 2020/21

Devido à maior dificuldade em aderir a algumas medidas preventivas por parte das crianças destes grupos etários, nomeadamente no que diz respeito ao distanciamento social, devem ser reforçadas as medidas de prevenção e controlo de infeção. Nesse sentido são definidas orientações que procuram atuar na redução do risco de contágio.

A - Horário de funcionamento

Tendo em conta o reforço de medidas de higiene ambiental para minimizar as possibilidades de contágio por COVID-19 e garantir a segurança de toda a comunidade educativa, enquanto a situação pandémica se mantiver, o Externato do Parque optou pelo seguinte horário de entrada e saída das crianças e alunos:

1. O colégio estará aberto a partir das 8h00.
2. As crianças do pré-escolar iniciam as atividades às 9h15.
3. Os alunos do 1º CEB iniciam as aulas às 8h45.
4. Os Pais/Encarregados de Educação que tenham filhos/educandos em ambos os ciclos devem reger-se pelo horário do 1º CEB.
5. As crianças do pré-escolar saem a partir das 16h15 e até às 17h15 (para as crianças sem prolongamento ou AEC).
6. Os alunos do 1º CEB saem a partir das 16h45 e até às 17h15 (para os alunos sem prolongamentos ou AEC).
7. À quarta-feira, dia em que as atividades letivas terminam mais cedo, as crianças que não estão inscritas no prolongamento e não têm nenhuma AEC devem sair até às 14h00. Os meninos dos 3 anos podem sair a partir das 12h30; os dos 4 e 5 anos a partir das 13h00.
8. Só haverá um tempo de prolongamento, para ambos os ciclos, entre as 17h15 e as 18h15.



Assim, o Externato do Parque estará aberto entre as 8h00 e as 18h30, de 2ª a 6ª feira.

B - Entrada de alunos e acolhimento

1. A entrada é feita pela porta pequena e a saída pela porta grande, respeitando os circuitos de circulação assinalados.
 2. É feita, na portaria, a higienização das mãos com solução antisséptica de base alcoólica.
 3. É feita, na portaria e nos diferentes pontos de acolhimento, a higienização dos sapatos no tapete colocado para esse efeito.
 4. É feito o controlo da temperatura da criança, sem registo, nos diferentes locais de entrada. Crianças com uma temperatura superior a 37,5º não podem permanecer no colégio.
 5. **A receção das crianças** seguirá os procedimentos abaixo:
 - 5.1. No pré-escolar todas as crianças entram acompanhadas pelo Encarregado de Educação, ou quem o substitui, e são entregues nos seguintes locais:
 - grupos dos 3 anos: hall pequeno, indo depois para o Girassol;
 - grupos dos 4 anos: hall pequeno, indo depois para a sala de prolongamento;
 - grupos dos 5 anos: hall pequeno, indo depois para o campo de pedra (recreio);
 - 5.2. No 1º CEB os alunos do 1º ano entram com o Encarregado de Educação, ou com quem o substitui, e são entregues no hall grande sendo depois encaminhados para a zona correspondente. Os alunos dos restantes anos de escolaridade são entregues na portaria devendo depois ser encaminhados para os seguintes locais:
 - turmas do 1º ano: recreio das estruturas (matraquilhos)
 - turmas do 2º ano: recreio das estruturas (castelo)
 - turmas do 3º ano: campo de jogos (xadrez)
 - turmas do 4º ano: campo de jogos (bancadas)
- Os pais devem aguardar pela medição da temperatura antes de sair.
6. Quando o tempo não permitir que os alunos aguardem pelo início das atividades letivas no exterior, serão encaminhados para os seguintes espaços:
 - 6.1. Os grupos do pré-escolar dos 3 e 4 anos ocuparão as salas de atividades. Os grupos dos 5 anos o hall pequeno.
 - 6.2. Os alunos do 1º CEB permanecerão no recreio coberto até às 8h30. Depois dessa hora as turmas do 1º e 2º anos mantêm-se no coberto, em dois grupos distintos; as do 3º e 4º anos sobem para as salas de aula e biblioteca.
 7. Será feito o registo diário de todas as crianças que chegam entre as 8h00 e as 8h30, momento em que se criam os grupos por ano.
 8. Ainda que a higienização dos sapatos das crianças seja feita em tapetes com produto desinfetante, na entrada de cada um dos espaços, as crianças do pré-escolar e do 1º ano do 1º CEB devem trocar os sapatos para entrar e permanecer na sala de atividades, pelo que devem trazer calçado prático, no primeiro dia de atividades, que depois permanecerá no colégio.



	2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira	4ª feira	Local
3 anos	A partir das 16h15	A partir das 12h30	Entrada hall pequeno
4 anos		A partir das 13h00	
5 anos			
1º ano	A partir das 16h45 (sem lanche)	A partir das 13h00	Entrada hall grande
2º ano			Portaria
3º ano	A partir das 17h00 (com lanche)	A partir das 13h30	Portaria
4º ano			(capela em tempo de chuva)

C - Saída de alunos

1. A entrada é feita pela porta pequena e a saída pela porta grande, respeitando os circuitos de circulação assinalados.
2. A **entrega das crianças** seguirá os procedimentos abaixo:
 - 2.1. No pré-escolar o Encarregado de Educação, ou quem o substitui, deve dirigir-se à porta do hall pequeno onde se identificará e aguardará que a criança chegue.
 - 2.2. No 1º ano do 1º CEB, o Encarregado de Educação, ou quem o substitui, deve identificar-se na portaria e dirigir-se à entrada do hall grande onde aguardará que a criança chegue.
 - 2.3. Nos restantes anos do 1º CEB o Encarregado de Educação, ou quem o substitui, deve identificar-se na portaria e aguardar aí que a criança lhe seja entregue. De modo a evitar ajuntamentos na portaria só será permitida a entrada de grupos de 15/18 Encarregados de Educação.
3. O Encarregado de Educação, ou quem o substitui, deve respeitar sempre o distanciamento de segurança e permanecer no pátio/portaria o tempo estritamente necessário.
4. Será feito o registo diário de todas as crianças que saem após as 17h30, momento em que os grupos de ano se juntam.
5. Em tempo de chuva os pais dos alunos do 2º ano aguardam pelas crianças na portaria e os pais dos alunos do 3º e 4º anos na capela. A entrada é feita pela mesma porta. A saída dos pais/encarregados de educação e alunos do 3º e 4º ano é feita pela porta junto à capela; a saída dos pais/encarregados de educação e alunos do 2º ano é feita pela porta grande. Nos restantes anos proceder-se-á da mesma forma. Os pais entram no colégio e dirigem-se à entrada do hall pequeno (pré-escolar) e do hall grande (1º ano).

D - Circuitos e normas de circulação e de utilização dos espaços

1. A deslocação de crianças e adultos em corredores e escadas deve ser feita sempre pela direita, respeitando os circuitos de circulação assinalados. O mapa com os circuitos de deslocação encontra-se em anexo (anexo 3).



2. Nas salas de aula, as mesas devem estar dispostas com a mesma orientação, evitando uma disposição que implique ter alunos de frente uns para os outros. Os lugares de trabalho ou de aulas são fixos, de forma a promover um menor número de contactos.
3. A disposição das mesas nas salas de aula procura o máximo distanciamento possível, evitando um afastamento inferior a 1 metro.
4. As portas das salas de aula devem permanecer sempre abertas para facilitar o arejamento do espaço. Sempre que possível, e seguro para os alunos, as janelas devem também ser abertas.
5. Na planificação das atividades serão privilegiadas tarefas que recorram a materiais mais facilmente higienizáveis, evitando os que pelas suas características apresentam maior risco de contaminação.
6. Foram desativados todos os bebedouros pelo que se sugere que todos os alunos tragam uma garrafa de água/cantil para uso unipessoal.
7. A biblioteca, sala de audiovisuais e a sala azul terão um mapa de utilização, elaborado semanalmente, evitando assim o cruzamento de grupos. Depois de cada utilização serão higienizadas.
8. As salas de aula partilhadas por mais do que um grupo de alunos serão higienizadas depois de cada utilização.
9. Os alunos devem lavar as mãos em todas as transições de espaço dentro do colégio (salas de aula específicas, ginásio, refeitório, recreio...)
10. Nas aulas de Artes Visuais todo o material será higienizado, depois de cada utilização, pela professora.
11. Nas aulas dadas na sala de Música todos os instrumentos serão higienizados depois de cada utilização, pela respetiva professora.
12. Nas aulas de TIC os teclados e rato, assim como os espaços de trabalho, serão higienizados após cada utilização, pela professora responsável. Cada aluno tem um espaço de trabalho próprio.
13. Todos os equipamentos do ginásio, assim como o material das aulas de Educação Física, serão higienizados após cada utilização.
14. Nas salas de atividades o número de brinquedos será mais reduzido, criando-se kits de materiais didáticos que vão sendo utilizados, retirados, higienizados e novamente utilizados.
15. Os alunos do 1º CEB terão dois turnos de almoço de modo a permitir o distanciamento físico no refeitório.
16. Foram definidas zonas do recreio afetas a grupos de alunos por anos curriculares, com uma rotação quinzenal.
17. As casas de banho identificam à porta a lotação máxima.
18. A ocupação do dormitório será feita de modo a permitir o distanciamento entre as crianças.
19. Cada criança usará sempre a mesma cama/catre para dormir.
20. As crianças são deitadas alternando a posição dos pés e das cabeças para permitir um maior distanciamento. Procurar-se-á manter o espaço ventilado de forma natural.
21. As crianças não devem trazer de casa brinquedos, exceção feita para as crianças dos 3 anos que necessitem de um “objeto transitivo/de conforto” para a sesta.
22. Serão adaptados, na medida do possível, os horários das rotinas, atividades e circuitos, para minimizar o contacto entre os diferentes grupos de crianças/docentes. Serão privilegiadas as atividades ao ar livre, sempre que as condições climáticas o permitirem, sobretudo para os grupos do pré-escolar.



E - Regras específicas para as aulas de Educação Física

1. As aulas de Educação Física seguirão as orientações emanadas pela DGE e DGS.
2. O currículo de Educação Física sofrerá significativas adaptações, uma vez que grande parte do mesmo depende da proximidade entre alunos e da cooperação, partilhando o mesmo material (bolas, colchões, raquetes, cordas, patins, etc.).
3. O distanciamento mínimo obrigatório em exercício físico é de 3 metros.
4. O material que se usar durante as aulas tem de ser constantemente higienizado (ex: um colchão para cambalhotas tem de ser desinfetado depois da utilização de cada aluno OU uma bola usada por um aluno é desinfetada).
5. Qualquer material usado deverá ser colocado no lado esquerdo do palco para higienizar no final da aula.
6. A lotação máxima do vestiário (feminino ou masculino) é de 8 alunos.
7. As aulas deverão ser dadas sempre que possível no exterior, contudo a regra de distanciamento mantém-se.
8. À entrada do ginásio todos os alunos devem trocar os sapatos.
9. Não pode ser emprestado equipamento, nem trocado entre colegas. Só podem fazer a aula os alunos que se apresentem com o equipamento completo: sapatilhas ou ténis limpos, t-shirt, calções (casaco e calças se necessário).

<https://www.youtube.com/watch?v=Y2YZz3lXvdA&feature=youtu.be>

(xi) outras Indicações para Colaboradores e Pais/Encarregados de Educação

A - Indicações para os colaboradores

1. Todos os colaboradores têm direito de trabalhar em condições de segurança e saúde, devendo cumprir as respetivas prescrições e cooperar ativamente na avaliação dos riscos e na implementação das medidas, devendo, por isso, nesta situação concreta, adotar com rigor as práticas recomendadas e ter um comportamento responsável.
2. Os colaboradores deverão estar disponíveis para participar em ações de esclarecimento.
3. As medidas de higiene pessoal, utilização de máscaras, etiqueta respiratória e de higienização do ambiente escolar adotadas pelo colégio de acordo com as indicações da Direção-Geral de Saúde, devem ser interiorizadas e mantidas por todos, durante a vigência do Plano de Contingência (*anexo 4 a 7*).
4. Os espaços destinados aos colaboradores devem estar bem ventilados, e, sempre que possível, com as janelas e portas abertas.
5. Nos casos de falta devido a COVID-19, é obrigatória a comunicação à Direção do colégio; o regresso está sujeito ao regime geral de admissão descrito no Plano de Contingência, imposto pelas Autoridades de Saúde competentes.



B - Indicações para os Pais/Encarregados de Educação

1. Os Pais/Encarregados de Educação devem manter atualizados os seus contactos de forma a possibilitar uma comunicação célere e eficaz por parte do colégio.
2. Aos Pais/Encarregados de Educação é pedido que colaborem no cumprimento das normas/orientações das Autoridades de Saúde competentes de não admissão nas instalações do Colégio de alunos que apresentem febre ou outros sintomas de doença.
3. Os Pais/Encarregados de Educação devem comunicar ao Colégio os casos diagnosticados de COVID-19 dos seus educandos, ou contactos próximos, junto da coordenadora do plano sofia.guedes@esepf.pt
4. Nos casos de doença com sintomatologia semelhante à COVID-19 poderá vir a ser exigida uma declaração médica para readmissão nas instalações do Colégio.



LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES EM AMBIENTE ESCOLAR NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19

ANEXO 1

Equipamentos de Proteção Individual (EPI):

Deve ser usado equipamento que proteja o profissional, quer dos produtos utilizados, quer de eventual contaminação existente na área que irá limpar.

O equipamento é constituído por máscara cirúrgica descartável (que pode ser usada por períodos de 4 horas) ou reutilizáveis, luvas e bata.

Procedimentos na área a limpar:

Deve entrar nos locais a limpar já totalmente equipado com o EPI envergado e com o material de limpeza, levando também consigo sacos prontos para a recolha dos resíduos.

Ao entrar no espaço a limpar, deve abrir janelas e arejar a área, sempre que possível.

Começar a limpar de alto para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída.

Ter um cuidado especial na limpeza de objetos mais tocados (ex: interruptores; maçanetas das portas; torneiras; corrimãos; mesas; cadeiras; teclados de computadores; telefones e outros) e áreas mais frequentadas.

No final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas.

Terminadas as limpezas, colocar os EPI reutilizáveis, em embalagem própria hermeticamente fechada, para os transportar até à zona de desinfeção/lavagem do material e os EPI descartáveis nos sacos de resíduos.

Frequência de limpeza

A desinfeção dos espaços e superfícies deve ser efetuada, no mínimo, com frequência diária e sempre que se mostrar necessário, de acordo com a técnica abaixo descrita.

As frequências de referência são:

- Casas de banho – pelo menos duas vezes de manhã e duas vezes à tarde;
- Zonas e objetos de uso comum – corrimãos, maçanetas das portas, interruptores, zonas de contacto frequente – pelo menos duas vezes de manhã e duas vezes à tarde;
- Salas de aula – no final do dia;
- Salas de professores – de manhã e à tarde;
- Refeitórios – após a utilização.



- Sala de audiovisuais, sala azul e biblioteca – após a utilização.
- Espaços exteriores – após cada utilização (na transição de grupos)

Produtos e técnicas de desinfeção de espaços escolares

A limpeza e desinfeção de espaços escolares interiores utiliza os seguintes produtos e técnicas:

a) Agentes de desinfeção:

Solução de hipoclorito de sódio pronta a usar (já diluída) com a concentração de 0,05%. Se tiver de diluir o hipoclorito de sódio ou outro produto com igual poder desinfetante e álcool a 70º (para superfícies que não suportam o hipoclorito de sódio)

b) Método de aplicação:

A limpeza deve ser húmida com:

- Balde e esfregona para o chão;
- Panos reutilizáveis (laváveis) de microfibras, se houver condições para serem lavados e desinfetados pelo calor, em máquina de lavar;
- Sempre que possível, deixar as superfícies humedecidas, até que sequem, ao ar, para que o desinfetante possa atuar eficazmente.

c) Procedimento gerais:

- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida, espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio nas superfícies;
- Deixar atuar o desinfetante nas superfícies durante, pelo menos, 10 minutos, sempre que possível;
- Enxaguar as superfícies só com água;
- Deixar secar ao ar, sempre que possível.

d) Procedimentos específicos

- Superfícies e equipamentos que devem ser alvo de especial atenção: maçanetas de portas; interruptores de luz; telefones; botões de elevadores (se existirem); torneiras; manípulos de autoclismos; corrimãos; materiais de computadores, tais como teclados, ecrãs e rato; equipamentos eletrónicos ou outros existentes que sejam de manuseamento frequente.
- Chão (último a limpar): deve ser lavado com água e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de hipoclorito de sódio pronta a usar, ou solução diluída em água fria no momento da utilização
- Instalações sanitárias: devem ser lavadas, preferencialmente, com produto que contenha na composição detergente e desinfetante (2 em 1) porque é de mais fácil e rápida aplicação e desinfeção. O balde e a esfregona utilizados nas casas de banho não devem ser usados noutros espaços. Deve-se utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas



BOAS PRÁTICAS – MEDIDAS DE PREVENÇÃO

ANEXO 2

1. Utilizar máscaras no interior da escola (dentro e fora da sala de aula, exceto nas situações em que a especificidade da função não o permita) e no percurso casa-escola-casa (especialmente quando utilizados transportes públicos);
2. Evitar tocar na parte da frente da máscara;
3. Ao entrar na escola, desinfetar as mãos com uma solução antisséptica de base alcoólica;
4. Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos;
5. Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, antes e após as aulas, antes e após o uso da casa de banho e sempre que estejam sujas;
6. Usar lenços de papel (de utilização única) para assoar, deitá-los num caixote do lixo depois de utilizados e lavar as mãos, com água e sabão, de seguida;
7. Tossir ou espirrar para a zona interior do braço, com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos;
8. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
9. Manter o distanciamento físico, dentro e fora do espaço escolar;
10. Evitar tocar em bens comuns e em superfícies como corrimãos, maçanetas, interruptores, etc;
11. Divulgar/promover, nos espaços educativos, campanhas de sensibilização para as boas práticas de higiene, uso, colocação e remoção de máscara, bem como de distanciamento físico e etiqueta respiratória.



CIRCUITOS DE CIRCULAÇÃO

ANEXO 3

1. ACOLHIMENTO EM DIAS DE CHUVA

GRUPO	HORA	LOCAL
3 anos	8H30	Sala de atividades
4 anos	8H30	Sala de atividades
5 anos	8H30	Hall pequeno
1º ano	8H15	Coberto
2º ano	8H15	Coberto
	8h30	Coberto
3º ano	8H15	Coberto
	8h30	2º piso
4º ano	8H15	Coberto
	8h30	2º piso e biblioteca

2. IDA PARA AS SALAS DE AULA

A ida para as salas de atividades e salas de aulas é feita de forma desfasada e obedece às seguintes regras:

GRUPO	HORA	CIRCUITO
3 anos	a partir das 9h00	entram para o pavilhão pela porta da esquerda. A sala 1 higieniza as mãos no wc do coberto e a sala 2 no wc do r/c do pavilhão.
4 anos	a partir das 9h00	entram para o pavilhão pela porta da direita e a sala 1 higieniza as mãos no wc do coberto e a sala 2 no wc do 1º andar do pavilhão.
5 anos	9h15	passam do hall pequeno para o edifício central pela escada do pré-escolar e higienizam as mãos no wc do 2º piso (elevador).



GRUPO	HORA	CIRCUITO
1º ano	8h50	passam pelos portões verdes e usam a escada da secretaria. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador).
2º ano	8h55	passam pelos portões verdes e usam a escada da secretaria. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador).
3º ano	8h55	passam pelo hall grande e usam a escada azul. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (sala de trabalho).
4º ano	8h50	passam pelo hall grande e usam a escada azul. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (sala de trabalho).

3. INTERVALO DA MANHÃ/RECREIO

- Todos os alunos devem lavar as mãos depois de saírem da sala e antes de irem para o recreio e devem voltar a fazê-lo quando subirem para a sala.
- As descidas e subidas para o recreio devem ser feitas de modo desfasado, evitando o cruzamento entre grupos, obedecendo às seguintes orientações:

GRUPO	HORA	CIRCUITO/LOCAL
3 anos	11H05	fazem recreio no Girassol.
4 anos	11h15	fazem recreio no campo de pedra.
5 anos	11h15	fazem recreio nas estruturas (que já foram higienizadas).
1º ano	10h25	usam a escada da secretaria. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador). Sobem às 11h00 pelo mesmo percurso. Estruturas ou Campo de jogos (em 2 espaços distintos e com rotação quinzenal)
2º ano	10h30	usam a escada da secretaria. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador). Sobem às 11h05 pelo mesmo percurso. Estruturas ou Campo de jogos (em 2 espaços distintos e com rotação quinzenal)
3º ano	10h30	usam a escada azul. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (sala de trabalho). Sobem às 11h05 pelo mesmo percurso. Estruturas ou Campo de jogos (em 2 espaços distintos e com rotação quinzenal)
4º ano	10h25	usam a escada azul. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (sala de trabalho). Sobem às 11h00 pelo mesmo percurso. Estruturas ou Campo de jogos (em 2 espaços distintos e com rotação quinzenal)



4. INTERVALO DA MANHÃ/RECREIO (TEMPO DE CHUVA)

GRUPO	HORA	LOCAL
3 anos	11h05	sala de atividades
4 anos	11h15	na sala de apoio do 1º andar do pavilhão
5 anos	11h15	hall dos 5 anos
1º ano	10h25	sala de audiovisuais e sala azul
2º ano	10h30	coberto
3º ano	10h30	2º piso
4º ano	10h25	2º piso e biblioteca

5. ALMOÇO

- Os almoços do pré-escolar e do 1º ciclo decorrem em refeitórios distintos.
- Os meninos dos 3 anos almoçam às 11h30, no respetivo refeitório e no do 1º ciclo, em mesas próprias.
- Os meninos dos 4 e 5 anos almoçam no mesmo refeitório, em horários distintos, devendo o mesmo ser higienizado entre utilizações. Os grupos dos 4 anos almoçam às 11h45 e os dos 5 anos às 12h30.
- O 1º CEB terá dois turnos de almoço para que seja possível o distanciamento durante a refeição. Cada turno está identificado com uma cor. Os lugares dos alunos são fixos e não são ocupados fora do seu turno por outros colegas. O 1º e 2º anos almoçam às 12h30 e o 3º e 4º anos às 13h00. O refeitório será higienizado entre cada turno.
- As idas para o refeitório obedecem ao seguinte circuito:

GRUPO	HORA	CIRCUITO
5 anos	12h25	usam a escada da secretaria. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador).
1º ano	12h30	usam a escada da secretaria. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador) e junto ao refeitório.
2º ano	12h30	usam a escada azul. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (sala de trabalho) e junto ao refeitório.
3º ano	12h55	usam a escada da secretaria. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador) e junto ao refeitório.
4º ano	13h00	usam a escada azul. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (sala de trabalho) e junto ao refeitório.



6. RECREIO DE ALMOÇO

GRUPO	LOCAL
4 anos	Girassol.
5 anos	Campo de pedra.
1º e 2º anos	Estruturas ou Campo de jogos (em 2 espaços distintos e com rotação quinzenal)
3º e 4º anos	

7. RECREIO DO ALMOÇO (TEMPO DE CHUVA)

GRUPO	LOCAL
4 anos	sala de apoio do 1º andar do pavilhão
5 anos	hall dos 5 anos
1º ano	sala azul
2º ano	coberto
3º ano	sala de audiovisuais
4º ano	2º piso e biblioteca

8. SUBIDA PARA AS SALAS DEPOIS DE ALMOÇO (BOM TEMPO)

GRUPO	HORA	CIRCUITO
1º ano	13h50	<i>auxiliar organiza o grupo antecipadamente</i> usam os portões e a escada da secretaria. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador).
2º ano	13h55	usam os portões e a escada da secretaria. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador).
3º ano	14h00	usam a rampa, passam pelo hall grande e usam a escada azul. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (sala de trabalho).
4º ano	14h05	passam pelo wc do coberto, pelo hall grande e usam a escada azul. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (sala de trabalho).



9. IDA PARA O LANCHE

- Os professores coordenam a saída das salas para o lanche de modo a não haver um número muito elevado de alunos a sair da sala ao mesmo tempo. Assim os alunos do 1º CEB começam a sair das salas pelas 16h30, quando o professor titular considera possível.

GRUPO	HORA	CIRCUITO/LOCAL
3 anos	15h30	sala de atividades.
4 anos	15h40	refeitório do pré-escolar
5 anos	15h50	refeitório do 1º ciclo. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador) e junto ao refeitório
1º ano	16h45	usam a escada da secretaria. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador) e junto ao refeitório.
2º ano	16h45	usam a escada da secretaria. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (elevador) e junto ao refeitório.
3º ano	16h45	usam a escada azul. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (sala de trabalho).
4º ano	16h45	usam a escada azul. Lavam as mãos na casa de banho do 2º piso (sala de trabalho).

10. PROLONGAMENTO (BOM TEMPO)

GRUPO	HORA	LOCAL
3 anos	16h30- 17h30	Girassol.
4 anos / 5 anos	16h30- 17h30	campo de pedra/hall pequeno (alternadamente)
Pré-escolar	17h30-18h30	hall pequeno
1º e 2 anos	16h45-17h15	Estruturas ou Campo de jogos (em 2 espaços distintos e com rotação quinzenal)
3º e 4º anos		
1º ciclo	17h00 - 18h00	sala de estudo ou espaço da AEC
1º ciclo	18h00-18h30	Coberto para os alunos da Sala de estudo



11. PROLONGAMENTO (MAU TEMPO)

GRUPO	HORA	LOCAL
3 anos	16h30- 17h30	sala de atividades
4 anos	16h30- 17h30	sala de apoio do 1º andar do pavilhão
5 anos	17h30-18h30	fazem recreio no hall dos 5 anos
1º ano	16h45-17h15	Sala de audiovisuais e sala azul
2º ano	16h45-17h15	coberto
3º ano	16h45-17h15	2º piso
4º ano	16h45-17h15	2º piso e biblioteca
1º ciclo	17h00-18h00	sala de estudo ou espaço da AEC
1º ciclo	18h00–18h30	Coberto para os alunos da Sala de estudo

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



00 Molhe as mãos



01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



07 Enxague as mãos com água



08 Seque as mãos com um toalhete descartável



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

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 usar lixívia
- 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.

#SEJAUMAGENTEDESASUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



MÁSCARA

ANEXO 7

De acordo com as suas características individuais e com as funções que desempenha, podem ser utilizados 3 tipos de máscaras, de acordo com as características definidas pelo INFARMED:

- Semi máscara de proteção respiratória (FFP2, FFP3);
- Máscara cirúrgica tipo I, II ou IIR;
- Máscara comunitária ou de uso social.

Segundo a Direção-Geral da Saúde, as máscaras cirúrgicas, tipo II ou IIR, devem ser utilizadas por pessoas mais vulneráveis, nomeadamente com mais de 65 anos de idade, com doenças crónicas ou estados de imunossupressão, assim como por pessoas que tenham sido consideradas casos suspeitos e encaminhadas para área de isolamento ou para a realização de teste;

As pessoas que realizam atendimento ao público e preparam e/ou confeccionam alimentos devem usar:

- Máscara cirúrgica tipo I – não reutilizáveis, de preferência com marcação CE;
- Máscaras comunitárias ou de uso social, de utilização única ou reutilizáveis com as seguintes características:
 - Desempenho mínimo de filtração de 90%;
 - Respirabilidade de pelo menos 8l/min segundo EN ISO 9237:1995 ou no máximo 40 Pa segundo EN 14683:2019;
 - Que permita 4 h de uso ininterrupto sem degradação da capacidade de retenção de partículas nem da respirabilidade;
 - Sem degradação de performance ao longo da vida útil.

Todas as restantes pessoas, quando se encontrem em espaços fechados e desde que não tenham uma contra-indicação, devem usar máscara comunitária ou de uso social, com desempenho mínimo de filtração 70%, como medida adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória;

As máscaras cirúrgicas e comunitárias devem ser mudadas após utilização de 4 a 6 horas e sempre que estiverem húmidas. Em caso de reutilização da máscara comunitária ou uso social, devem ser seguidos os seguintes procedimentos:

- Deverão ser lavadas na máquina de lavar a 60°C, usando um ciclo completo com detergente e utilizadas depois de bem secas;
- A informação técnica deverá incluir o número de ciclos lavagem/secagem, devendo ser no mínimo 5.