REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

MIRADOURO DE ALFAZINA
Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina
(171839)
Escola Básica Miradouro de Alfazina (330814)
Escola Básica Maria Adelaide Silva (251290)

PLANO DE CONTINGÊNCIA 2
(COVID-19)

setembro 2020

Índice

Introdução 3

A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19) 3

A TRANSMISSÃO DO COVID-19 4

O QUE É UM CASO SUSPEITO 4

DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO 4

Prevenir a transmissão de COVID-19 no regresso à Escola 5

Medidas de prevenção diárias individuais 5

Medidas de prevenção no âmbito da organização escolar 7

Plano de Limpeza e Higienização 7

Área de isolamento 9

Lista de contactos úteis 10

Ponto Focal do Plano de Contingência 10

Procedimentos num caso suspeito 11

Procedimentos de um caso confirmado 11

ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19 13

ANEXO II – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS 14

ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO 15

ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS 16

ANEXO V – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCAR A CIRÚRGICA 17

ANEXO VI - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 ... 18

Introdução

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência do Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina para a Doença por Coronavírus (COVID-19). Este documento fornece informação à comunidade educativa sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência do Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina para a Doença por Coronavírus (COVID-19) pretende dar resposta às orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) no "Referencial de atuação para a prevenção e controlo da transmissão de SARS-CoV-2 no que respeita à gestão de casos, contactos e surtos de COVID-19 em contexto escolar" de 4 de setembro de 2020. A comunidade educativa será informada sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços de estilo da escola, etc. De igual modo, e sempre que necessário, a atualização da informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será atempadamente divulgada, através dos meios mais adequados. O Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos docentes, técnicos, alunos e funcionários também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

2. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- ✓ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Febre OU **Tosse** OU **Dificuldade respiratória**	**E**	**História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas** OU **Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas** OU **Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19**

3. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento do Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina. A colocação de um colaborador ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

No Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina foi definida uma sala de isolamento em cada escola. Esta área está equipada com:

- ✓ Viseira
- ✓ cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda)

- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.
- ✓ Kit com água e alguns alimentos não perecíveis.

1. Prevenir a transmissão de COVID-19 no regresso à Escola

Com a evolução epidemiológica e a necessidade de assegurar a abertura do ano letivo de 2020/2021 foi aprovado um conjunto de medidas que reforça a prevenção da COVID-19 em ambiente escolar. Assim e de acordo com as orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) no "Referencial de atuação para a prevenção e controlo da transmissão de SARS-CoV-2 no que respeita à gestão de casos, contactos e surtos de COVID-19 em contexto escolar" de 4 de setembro de 2020, a direção do Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina **define as seguintes regras:**

2. Medidas de prevenção diárias individuais

- As atividades letivas decorrerão entre as 8:15h e as 17:45h, com horas de entrada e saída desfasada por ciclos.
- Pré Escolar – Entrada 9:00h; Saída 15:00h
- 1º e 3º anos – Entrada 8:45h; Saída 15:15h e 2º e 4º anos – Entrada – 9:00h – Saída 15:30h (2x sem. 4º ano – Saída às 17:00h)
- AEC 1º e 3º anos 15:45h – 16:45h e 2º e 4º anos 16:00h – 17:00h
- 2º ciclo – Entrada 8:15h e Saída – 12:45h. Entrada 14:00h e Saída – 16:40h.
- 3º ciclo – Entrada 8:30h e Saída – 13:00h. Entrada 14:05h e Saída – 16:45h (CEF – 17:45h).
- Intervalos desfasados para cada ciclo de ensino.
- Ausência de toques de entrada e saída para as salas de aula.
- À entrada da escola todos os membros da comunidade educativa procederão **obrigatoriamente** à higienização/desinfeção das mãos e medição de temperatura.
- O uso de máscara é obrigatório em todo o recinto escolar.
- **A escola disponibilizará no início do ano letivo, três máscaras sociais (reutilizáveis-25 lavagens) aos alunos, professores e funcionários.**
- O acesso dos alunos às salas de aula é feito pelos blocos de acordo com a localização da respetiva sala.
- Existe Sinalética com circuitos de circulação pela escola e recreios.
- Higienização cuidada e regular de espaços da escola e materiais didáticos

específicos de cada área disciplinar.

- Não é permitido ficar na escola após o término das atividades letivas.
- A cada turma foi atribuída uma sala de aula. Esta distribuição exceciona as salas específicas (Sala de Informática, Pavilhão Desportivo/Ginásio, etc., que funcionarão com regras próprias de segurança).
- Outros espaços funcionarão com acesso limitado/atendimento com hora marcada/ limitação de ocupação (atendimento aos Encarregados de educação pelos DT, sala do aluno-ludoteca, sala de DT, bar dos professores).
- Os acessos aos serviços centrais estão condicionados (Serviços Administrativos, Reprografia, BE/CRE, GACE, Auditório, PBX).
- Evitar sempre que possível o atendimento presencial (caso dos Dt para os EE)
- WC dos alunos com acesso limitado (usado preferencialmente no decorrer das aulas).
- Na escola devem ser respeitadas as regras de segurança e de distanciamento físico.
- Os alunos terão lugares fixos na respetiva sala.
- Secretárias e cadeiras não poderão ser mudadas de lugar.
- Haverá intervalos desfasados por ciclos. Dois intervalos de 10 minutos no turno da manhã e dois no turno da tarde em que os alunos, preferencialmente ocupam o espaço exterior.
- O bar dos alunos funcionará de acordo com os intervalos de cada ciclo, vendendo apenas produtos essenciais.
- Os alunos, preferencialmente, deverão vir munidos de água e de um lanche.
- Os alunos do 1º Ciclo, trazem lanche de casa e portanto não frequentam o bar dos alunos.

O serviço de refeitório estará condicionado às recomendações emanadas pela Direção **Geral de Estabelecimentos Escolares (DGEST) e Direção Geral de Saúde (DGS).Pré Escolar 11:15h – 12:00h; 1º ciclo (1º e 3º anos 12:00h – 12:30h, 2º e 4º anos 12:30h – 13:00h); 2º ciclo 12:45h – 13:45h; 3º ciclo 13:00h – 14:00h**

- Alunos e professores deverão permanecer na escola apenas o tempo estritamente necessário às atividades letivas.
- Os alunos não poderão sair autonomamente do recinto escolar no período correspondente ao seu horário letivo.
- No final das aulas alunos e professores deverão, preferencialmente, higienizar o seu espaço de trabalho com os produtos disponibilizados.

- Deverá evitar-se o toque em maçanetas das portas e corrimões das escadas.
- A higienização das mãos deve ser feita com frequência – com sabão e água, ou com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos.
- A permanência de alunos no bar dos alunos, é limitada.
- A frequência da Sala de Professores deve respeitar o distanciamento físico previsto nas orientações da DGS.
- A ocupação máxima da Sala de Diretores de Turma será limitado.
- O contacto com os Encarregados de Educação será feito, privilegiando a caderneta do aluno, via telefónica/e-mail/.
- O acesso a fotocópias será feito preferencialmente através de casa, com a antecedência de 24 horas, dirigido às impressoras da reprografia.

- **Medidas de prevenção no âmbito da organização escolar**

Plano de Limpeza e Higienização

- A escola abrirá às 7:30 h.
- No portão de acesso à escola os assistentes operacionais procederão à higienização, verificação do uso da máscara e à medição de temperatura.
- À entrada dos blocos principais encontram-se tapetes desinfetantes (tapete borrifado com a solução de água e lixívia recomendada pela DGS) onde alunos, professores e funcionários deverão limpar cuidadosamente as solas dos sapatos.
- Fora da sala de aula, devem os alunos ser mantidos por grupo /turma nos intervalos e espaços (refeitório: sentar sempre que possível no mesmo lugar).
- Sempre que se proceder à desinfeção de uma área (instalações sanitárias, salas de aula,

  etc.) o assistente operacional estará devidamente equipado com o EPI (Equipamento de Proteção Individual – bata, máscara, luvas) e com o material de limpeza, levando também consigo sacos para a recolha de resíduos que nunca serão deixados em zonas ou espaços públicos.
- As zonas e objetos de uso comum de contacto frequente (corrimãos, maçanetas de portas, interruptores, torneiras, manípulos de autoclismos, etc.) serão desinfetados várias vezes ao dia.

- No final de cada turno os assistentes operacionais, procederão à limpeza e higienização dos espaços comuns (instalações sanitárias, salas de aula…).

- O atendimento na Secretaria e reprografia estará limitado a uma pessoa de cada vez e será efetuado através de um balcão com divisória, preservando a distância de segurança de pelo menos 1 metro em relação ao público.

Outras informações a reter:

Foi pedido aos diretores de turma o levantamento, junto dos encarregados de educação, sobre os meios informáticos dos alunos e sobre a possibilidade de o almoço dos alunos ser servido em regime de *take away*.
Os dados acima recolhidos permitirão fazer uma caracterização atual da nossa população escolar no que concerne aos almoços e meios informáticos.
Os Encarregados de educação devem ser informados do dia e hora de atendimento do Diretor de turma/ Professor titular / Educador. Deve ser usada a caderneta como meio de comunicação preferencial para que os Encarregados de educação tomem conhecimento das informações, sendo que os recados devem vir assinados. Essa assinatura deve ser verificada pelo Diretor de turma bem como pelo professor que escreveu o recado ao encarregado de educação.
O Diretor de turma /Professor titular de turma deve garantir que todos os Encarregados de educação tomem conhecimento da sua hora de atendimento sendo que devem constar na caderneta do aluno: os contactos telefónicos da escola e do encarregado de educação (se possível um e-mail também).

Os horários devem ser cumpridos na íntegra e nos respetivos espaços escolares, de acordo com o estipulado no horário de cada docente / técnico. Com exceção de alguma diretiva emanada pela Direção.

Os diretores de turma devem reforçar aos alunos a obrigatoriedade de estarem munidos com o cartão da escola e caderneta.

Os docentes devem reforçar aos alunos, que estes devem apresentar-se na escola, diariamente, com o devido material escolar, não existindo empréstimo de material aos colegas.
Os docentes devem reforçar aos alunos a obrigatoriedade do cumprimento dos circuitos de circulação, dos horários escolares e a higienização constante das mãos.

Os docentes devem redigir a participação disciplinar de forma descritiva usando para efeito o verso do documento. Este procedimento deve ser feito em todos os ciclos.

Os alunos nos espaços internos da escola devem permanecer sem boné /gorro / chapéu ou algo que possa dificultar a sua identificação, uma vez que o uso da máscara já oculta o rosto o bastante.

Os educadores devem disponibilizar o assistente operacional que acompanha a turma para irem buscar os alunos ao portão da escola aquando do início da aula.
Os professores das AEC devem dirigir-se à sala de aula para irem buscar os alunos para as atividades e levá-los aquando do término das actividades, devendo ainda acompanhá-los ao portão da saída.
Os professores das AEC devem ir buscar o material à arrecadação/sala de arrumos com a devida antecedência para facilitar o início das atividades.

Os docentes devem estar atentos ao seu e-mail institucional pois por vezes alguma informação pode surgir de forma urgente e repentina.

Os emails emanados pela direção devem ser acusados.

Os docentes devem ter alguma condescendência relativamente aos primeiros tempos da manhã no que concerne às entradas das 8:15 e 8:30 (2º e 3º ciclo respetivamente), devido aos novos procedimentos necessários à entrada na escola medição de temperatura; higienização obrigatória das mãos.

As reuniões presencias devem sempre que possível dar lugar a reuniões online.

Sempre que se marque uma reunião presencial, esse facto deve ser comunicado com devida antecedência ao funcionário do bloco para ser providenciada a higienização da sala (antes e após a reunião).

Qualquer informação pertinente, quando o professor tenciona faltar, por exemplo: falta de assiduidade /pontualidade/material, comportamento desajustado do aluno, ou informação dada pela direção (que possa refletir-se nos alunos) , deve ser registada na caderneta dos alunos, para que os encarregado de educação possam tomar conhecimento.
Caso necessitem faltar, devem os docentes, sempre que possível, informar os alunos / encarregados de educação para que sejam evitados constrangimentos desnecessários na escola.

Para os espaços (BE /CRE, entre outros) que necessitam de marcação devem os docentes fazê-lo com a devida antecedência.

Em caso de isolamento profilático / atestado médico ou baixa prolongada, os professores devem, logo que possível, fazer chegar (da melhor forma) aos alunos um plano de trabalho de acordo com o número de dias de ausência, associado a um regime de acompanhamento de ensino à distância.

Área de isolamento

Os alunos, professores e funcionários que apresentarem sintomas - tosse, febre ou dificuldade

respiratória - devem permanecer em casa e não se deslocar para a escola.

Perante a identificação de um caso suspeito (detetado no estabelecimento de ensino), este deve ser encaminhado para a Sala de Isolamento pelo respetivo funcionário ou outro adulto destacado para esse efeito, sendo medida temperatura ao aluno logo à entrada da sala.

Área de isolamento: Sala nº 9 (Escola sede) e sala nº 16 (Escola Maria Adelaide Silva)

A sala tem ventilação natural, possui revestimentos lisos e laváveis e está equipada com:

- Mesa e cadeiras
- Kit com máscara cirúrgica e luvas descartáveis
- kit com água e alguns alimentos não perecíveis
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico)
- Solução antisséptica de base alcoólica
- Toalhetes de papel
- Termómetro (disponível)

Todos os elementos da comunidade escolar serão informados da localização da área de isolamento na escola.

3. Lista de contactos úteis

Unidade de Saúde Pública

Dra. Nazaré Ribeiro – 21 272 88 20

Autoridade de Saúde Local

Autoridade de Saúde local (Enfermeira Cristina Santana – Geral. 212946960/1 ou usf.vistatejo@arslvt.min-**saude**.pt.)

DGESTE - endereço de email: covid19.dsrlvt@dgeste.mec.pt

Diretora da Escola

Dra. Sónia Gancho – 21 2945510

Ponto Focal do Plano de Contingência

Encarregada Operacional- Dª. Alexandra Narciso /Assistente operacional Lurdes Cláudio (PBX) ou outro adulto designado para esse efeito – 21 2945510; Escola Maria Adelaide Silva – Prof Glória (Coordenadora de estabelecimento) ou outro adulto designado pela coordenadora – 212953392.

Todos os elementos da comunidade escolar deverão conhecer o Plano de Contingência e os responsáveis pela operacionalização do mesmo. Qualquer situação suspeita de caso possível de COVID-19 terá de ser reportada à Direção que acionará o cumprimento dos procedimentos estabelecidos.

O ponto focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos neste Plano de Contingência.

4. Procedimentos num caso suspeito

Qualquer elemento da comunidade escolar com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique qualquer elemento da comunidade escolar nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente a Direção ou o **Ponto Focal do Plano de Contingência** Encarregada Operacional- Dª. Alexandra Narciso /Assistente operacional Lurdes Cláudio (PBX) ou outro adulto designado para esse efeito – 21 2945510; Escola Maria Adelaide Silva – Prof Glória (Coordenadora de estabelecimento) – 21 2953392.

Deverá ser prestada toda a assistência necessária. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.
O responsável que acompanha e presta assistência a um caso suspeito deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos após contacto com o caso suspeito.

O Ponto Focal deverá então proceder aos seguintes contactos:

- Encarregado de educação (em caso de aluno)
- Linha SNS 24 (808 24 24 24)

Autoridade de Saúde local (Enfermeira Cristina Santana – Geral. 212946960/1 ou usf.vistatejo@arslvt.min-**saude**.pt.)

- (Anexo s I, II, III, IV, V): Medidas de prevenção COVID-19; Anexo

VI : (Atuação perante COVID-19).

5. Procedimentos de um caso confirmado

Na situação de caso confirmado, a direção da escola deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento.
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção das salas de aula, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado.

- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico apto para o efeito.

É da competência da Autoridade de Saúde determinar, além das medidas individuais a adotar pelos contactos, outras medidas coletivas a aplicar pelo estabelecimento de educação ou ensino, em obediência do Princípio da Proporcionalidade:

- Encerramento de uma ou mais turmas;
- Encerramento de uma ou mais zonas do estabelecimento de educação ou ensino;
- 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.

AEMA, setembro 2020

ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.

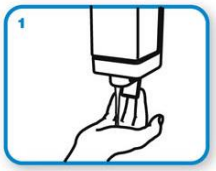
- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.

ANEXO II – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

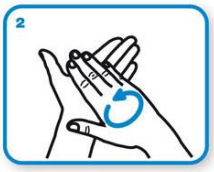
Lavagem das mãos

Duração total do procedimento: 40-60 seg.

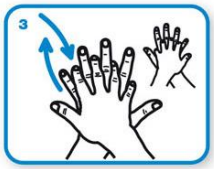
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

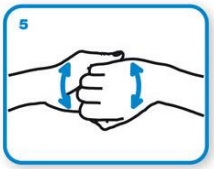


Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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

Palma com palma com os dedos entrelaçados

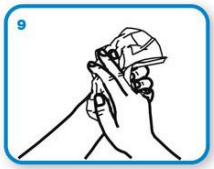


Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados

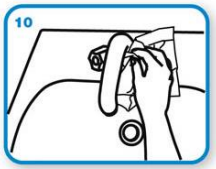
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

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

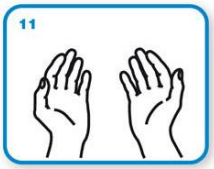
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



Agora as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE for PATIENT SAFETY

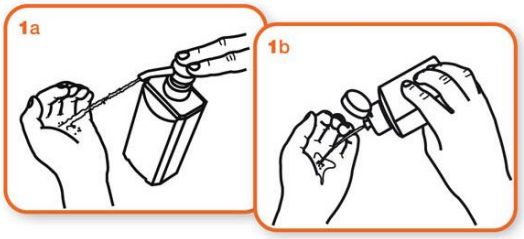
Direcção-Geral da Saúde www.dgs.pt

Ministério da Saúde

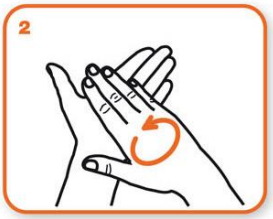
ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos

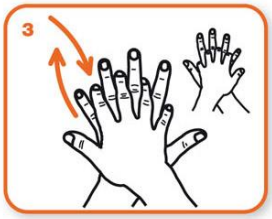
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

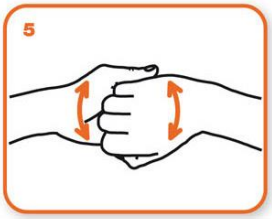


Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

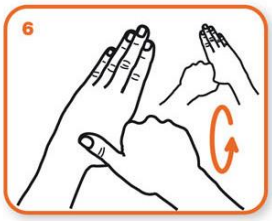


Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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

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

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE for PATIENT SAFETY
Organização Mundial da Saúde

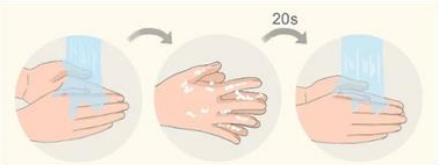
Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt
Ministério da Saúde

ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

Anexo V – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCAR A CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos

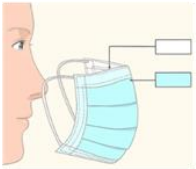


2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.

3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.

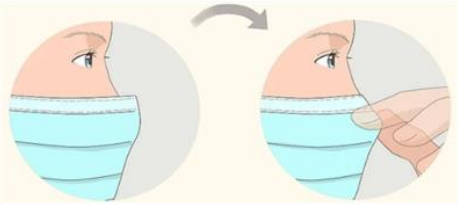


4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

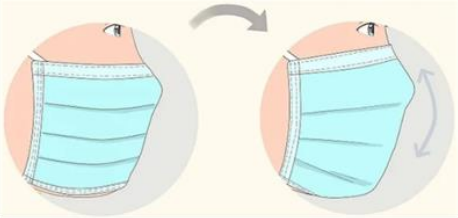
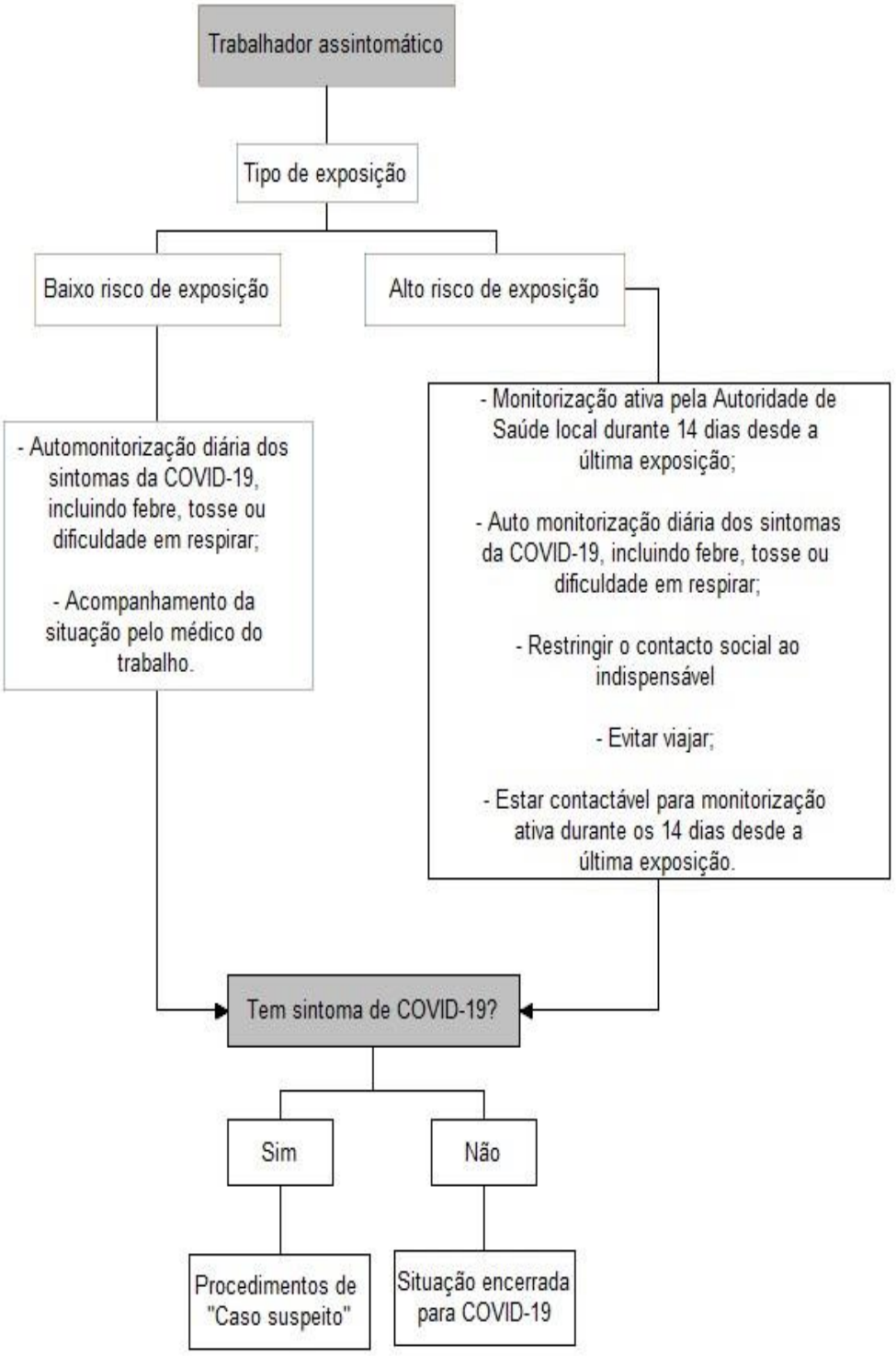
✓Com alças para as orelhas
✓De amarrar
✓Com faixas

5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara

7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



ANEXO VI - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19