

## Plano de Contingência Espaço Aprender a Ser

PortoCCD

COVID\_19

## 1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	10/03/2020	Primeira edição
02	06/05/2020	Uso de Máscaras na Comunidade Medidas de prevenção específicas (adicionais)
03	06/08/2020	Medidas de prevenção específicas

## Conteúdo

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES.....	2
2. INTRODUÇÃO.....	3
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19) .....	4
4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	4
5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO.....	5
6. DESIGNAÇÃO DO PONTO de CONTACTO .....	6
7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO .....	6
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO .....	7
9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS .....	8
10. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE .....	9
11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO .....	10
12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS.....	11
ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA ORGANIZAÇÃO.....	15
ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	16
ANEXO III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA ORGANIZAÇÃO.....	18
ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS .....	20
Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO.....	21
Anexo VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO.....	22
Anexo VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCAR A CIRÚRGICA.....	23

23

## 2. INTRODUÇÃO

O presente documento divulga os pontos essenciais do **Plano de Contingência do Espaço Aprender a Ser\_PortoCCD** para a Doença por Coronavírus (COVID-19). Fornece informação aos colaboradores da empresa 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 *Espaço Aprender a Ser - PortoCCD* para

a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores do Espaço Aprender A Ser - PortoCCD serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do ESPAÇO APRENDER A SER - PORTOCCD para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. O Espaço Aprender A Ser - PortoCCD está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

### 3. 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 específicos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. Atualmente os países com mais casos são os EUA, a Rússia e o Brasil (à data da elaboração do Plano de Contingência do ESPAÇO APRENDER A SER - PORTOCCD ). 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.

### 4. 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
<p style="text-align: center;">Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória</p>	<p style="text-align: center;">História de viagem para Espaço Aprender a Ser - PortoCCD 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</p>

## 5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento nas instalações do Espaço Aprender A Ser - PortoCCD. A colocação de um colaborador ou aluno suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores/alunos possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

No Espaço Aprender A Ser - PortoCCD foi definida a seguinte área de isolamento: **\*Sala de isolamento\*** (ao lado do gabinete de enfermagem). Esta área está equipada com:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeira e marquesa (para descanso e conforto do colaborador ou utente suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ 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;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

## 6. DESIGNAÇÃO DO PONTO de CONTACTO

O Espaço Aprender A Ser - PortoCCD designará um Responsável (Ponto de Contacto) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto de Contacto que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador ou aluno com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou aluno com sintomas, o Ponto de Contacto deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência Espaço Aprender A Ser - PortoCCD para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto de Contacto será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência do Espaço Aprender A Ser - PortoCCD.

Ponto de Contacto	Daniela Gomes	916517366
Ponto de Contacto (substituto)	Manuela Arruda	934568263

## 7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Os elementos responsáveis terão um kit individual constituído por SABA, máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis e uma bata descartável, que deverão usar sempre que em contacto com um suspeito de infeção.

- O Professor que presta a assistência deve:
  - a) entregar uma máscara ao aluno, trabalhador suspeito, encarregado de educação e demais utilizadores caso ainda não a tenha;
  - b) garantir que aluno, trabalhador suspeito, encarregado de educação e demais utilizadores tem a máscara ajustada ao nariz e boca;
  - c) assegurar uma distância de segurança mínima de 1 metro;
  - d) acompanhar aluno, trabalhador suspeito, encarregado de educação e demais utilizadores à área de “isolamento” mais próxima;
  - e) solicitar, à chegada na área de isolamento, que o doente suspeito meça a temperatura com o termómetro aí disponível;
  - f) contactar diretamente o SNS 24 (808 24 24 24) devendo ser anotada, a hora da realização do contacto telefónico e o nome do profissional de saúde que o atendeu;
  - g) cumprir com as precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos após contacto com aluno ou encarregado de educação.
  
- A cadeira e a marquesa da sala de isolamento devem ser forradas com papel descartável.
  
- A coordenação dos casos com suspeita de infeção será realizada pela Equipa de Acompanhamento, seguindo as orientações dos profissionais de saúde, em articulação com médicos/enfermeiros do Centro.
  
- No caso de alunos do Espaço Aprender a Ser com suspeita de infeção, os Encarregados de Educação deverão ser informados, em articulação com as orientações dos profissionais de saúde.
  
- No caso de aluno ou encarregado de educação a suspeita ter aparecido num gabinete médico, deve ser encaminhado para o isolamento e o gabinete onde foi consultado deverá ser desinfetado de acordo com as normas.
  
- O acesso à sala de isolamento, quando ocupada, é restrito e controlado.

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfecção da área de isolamento.

## 8. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável deve:

- ✓ Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de isolamento;
- ✓ Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de

estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;

- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

## 9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

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

- ✓ **Alto risco de exposição**, definido como:
  - Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
  - Colaborador ou aluno que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado (sala de aula);
  - Colaborador ou aluno que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
  - Colaborador ou aluno que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
  - Colaborador ou aluno que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- ✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
✓ Monitorização ativa pela Autoridade de	✓ Auto monitorização diária dos sintomas

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<p>Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li> <li>✓ Restringir o contacto social ao indispensável.</li> <li>✓ Evitar viajar.</li> <li>✓ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li> </ul>	<p>da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li> </ul>

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou aluno, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- ❖ Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou aluno estiver Espaço Aprender A Ser - PortoCCD devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- ❖ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

## 10. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP)**: equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas**: dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias** ou de **uso social**: dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

É aconselhada a utilização de máscara nos seguintes casos:

- Todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde.

- Alguns grupos profissionais que durante o exercício de determinadas funções não consigam manter uma distância de segurança entre pessoas, ou seja, onde não esteja garantido o distanciamento social (ex.: profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados continuados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento ao público).
- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex.: supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, escolas etc.), como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

No Anexo VII estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.

## 11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

O Espaço Aprender A Ser - PortoCCD deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem da organização descritos no anexo 1.
- Alertar o colaborador/aluno com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o colaborador/aluno com sintomas - ou o colaborador/aluno que identifique um outro colaborador/aluno com sintomas na organização – e a chefia direta (ou alguém por este designado).
- Formar e sensibilizar os colaboradores/alunos para:
  - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas). É disponibilizado a todos os trabalhadores solução anticéptica em dispositivo doseador individual.
  - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
  - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
  - Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

## 12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

O Espaço Aprender A Ser - PortoCCD implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (instalações sanitárias), condicionada à sua existência no mercado.
- ✓ Divulgação de informação aos colaboradores e alunos (quando necessário).
- ✓ Definição de uma área de isolamento.
- ✓ Distribuição de EPI's: máscaras e luvas.
- ✓ Implementação do **Plano de Higienização**.

### Procedimentos e Regras de Segurança

#### Horário

- O horário de frequência será estabelecido de acordo com as necessidades dos pais acordado com os mesmos e dentro dos horários normais definidos para funcionamento do Estabelecimento, não devendo o aluno permanecer no EAS por período superior ao estritamente necessário.

#### Circuitos de entrega, acolhimento e recolhimento

- Sempre que possível, serão demarcados no chão circuitos de passagem para evitar o cruzamento entre pessoas.
- Os encarregados de educação não podem entrar nas instalações, entregando os seus educandos aos profissionais designados para essa função. O mesmo acontecerá na hora de saída.
- Deverão os pais/encarregados de educação ou outros familiares responsáveis pela entrega e receção das crianças usar máscara nesses momentos.
- O acesso às salas de estudo será feito apenas pelos professores e auxiliares de limpeza.

#### Transporte

- Durante a viagem é obrigatório o uso de máscaras;
- A lotação do veículo deverá ser reduzida a metade devendo os passageiros posicionarem-se de forma de cruz (diagonal) para aumentar o afastamento;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;
- Após cada viagem, sempre que possível, o responsável da viatura deverá promover a higienização, com solução alcoólica das superfícies da viatura: volante, alavanca da velocidade e tablier.

### Materiais

- Cada aluno deverá trazer o seu material escolar, nunca partilhando o mesmo com os colegas.
- Sempre que houver necessidade de usar material do EAS, o mesmo será higienizado após cada utilização.
- Os alunos terão de se fazer acompanhar por uma garrafa de água para utilização própria.
- Não é permitido o uso dos computadores por parte dos alunos.

### Refeições

- Durante as refeições o colaborador/aluno deve procurar manter-se o mais afastado possível dos seus colegas e sentar-se de forma cruzada. Nunca frente a frente;
- Os alunos não podem partilhar alimentos;
- Procurar gerir os horários de almoço de forma reduzir a nº de pessoas presente no mesmo espaço. (Ex: horas de almoço por grupos);
- Os lanches serão realizados no respectivo lugar da sala de estudo.

### Utilização da casa de banho

- As idas à casa de banho serão feitas por 1 criança de cada vez.
- Durante o intervalo não é permitida a ida à casa de banho, de modo a evitar a acumulação de utilizadores .

### Distanciamento Social

- Procurar-se-á maximizar o distanciamento entre os alunos sem prejuízo do decurso das atividades.
- Procurar-se-á, sempre que possível, recorrer ao espaço exterior, durante as pausas de estudo, de modo a aumentar o distanciamento entre as crianças e minimizar o risco de contaminação, que se estima menor no espaço exterior do que no espaço interior.
- Os fornecedores e prestadores de serviços a que seja necessário recorrer para efetuar manutenção ou reparação urgente deverão, sempre que possível, evitar o cruzamento com crianças, devendo em todo o caso usar máscara.
- Os Trabalhadores deverão evitar aglomerações, nomeadamente nos momentos de pausa e refeição, procurando observar o distanciamento social de 2 metros no interior e de 1,5 metros no exterior, na medida em que o permita o exercício de funções.

### Locais de trabalho

- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras por todos os utilizadores do EAS, alunos e colaboradores.
- Utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico) entre colaboradores e alunos;
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de colaboradores /alunos ao interior do centro de estudos;
- Não permitir a entrada dos EE nas instalações do centro de estudos. As reuniões individuais poderão ser presenciais ou online, preferencialmente online, no entanto deverão ser agendadas com os professores do Espaço Aprender A Ser - PortoCCD por e-mail ou telefone;
- Restrição do acesso de pessoas externas ao centro de estudos;
- Ao final do dia, cada colaborador deve proceder à higienização do seu posto de trabalho nomeadamente, mesa de trabalho, teclado e demais superfícies do seu posto. Em postos de trabalho moveis, é obrigatório o uso de luvas;
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;
- Ventilar o mais possível os espaços (janelas, portas) e não promover a recirculação do ar (não usar ar condicionado)

### Organização geral: outros aspectos

- Não é permitido entregar mochilas, sacos ou qualquer outro material no EAS. O material que o aluno necessite para atividades internas e/ou externas deverá fazer-se acompanhar pelo mesmo à chegada.
- Para além do já referido, cada criança terá reservada para seu uso exclusivo, conforme aplicável, uma cadeira e uma mesa.
- Serão removidos das salas todos os acessórios não essenciais para as atividades lúdico-pedagógicas, reforçando-se a higienização de todos os restantes.
- Será avaliada a temperatura dos trabalhadores e alunos à entrada do EAS, devendo o trabalhador informar o superior hierárquico de eventuais alterações detetadas entre as medições.
- Sempre que uma criança apresentar sintoma que possa ser compatível com infeção por agente Coronavírus (SARS-Cov-2 e COVID-2019), só poderá voltar ao EAS mediante apresentação de declaração médica.
- Está suspensa a realização festas ou eventos semelhantes.

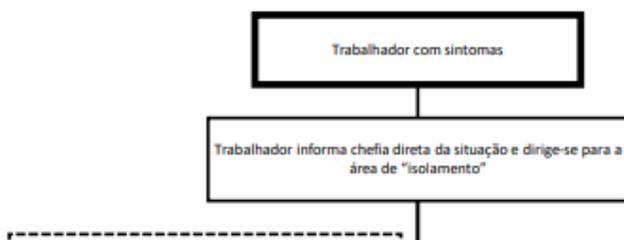
Porto, 08 de agosto de 2020.

A coordenadora do ESPAÇO APRENDER A SER - PORTOCCD

Daniela Gomes

# Anexo

## ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA ORGANIZAÇÃO



## ANEXO II - 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.



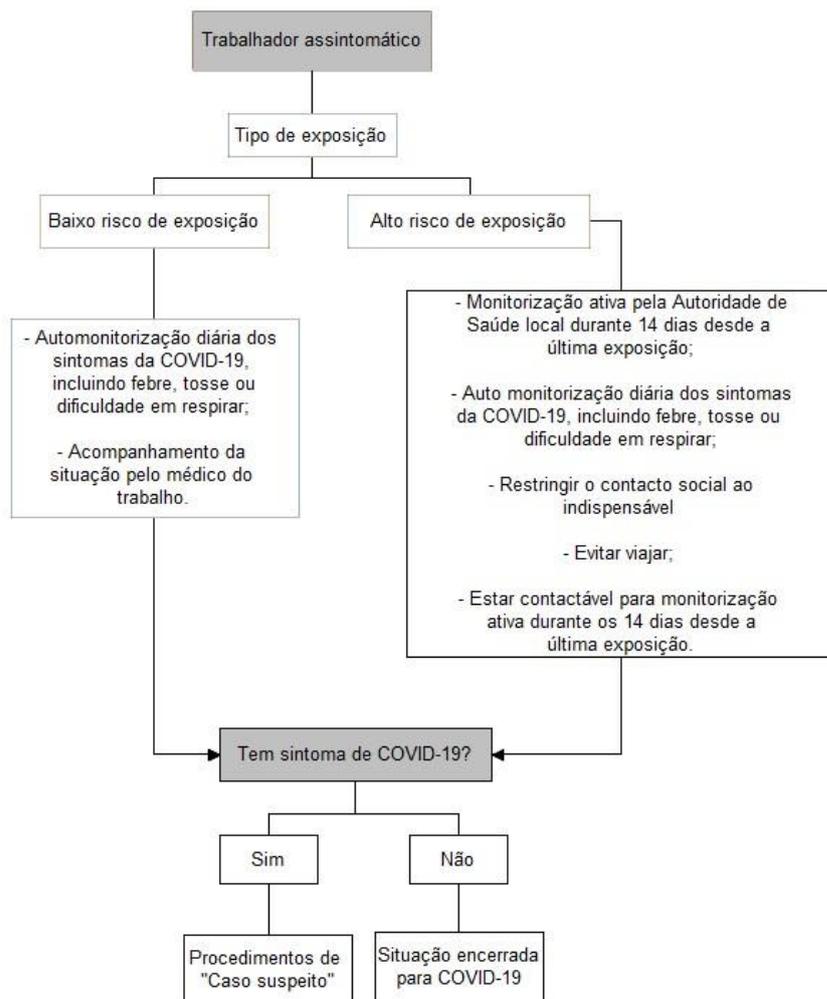
- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para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



- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar telefonicamente** a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ Os colaboradores e eventuais utentes devem **lavar as mãos**:

- Antes de sair de casa
  - Ao chegar ao local de trabalho
  - Após usar a casa de banho
  - Após as pausas
  - Antes das refeições, incluindo lanches
  - Antes de sair do local de trabalho
- 
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
  - ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
  - ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
  - ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
  - ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
  - ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
  - ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

## ANEXO III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA ORGANIZAÇÃO



# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



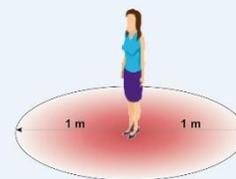
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



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

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol -based solution



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

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

**808 24 24 24**



## Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

# Lavagem das mãos

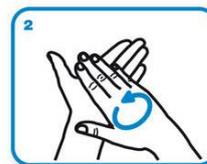
 **Duração total do procedimento: 40-60 seg.**



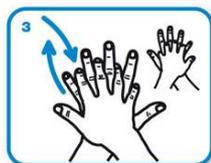
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



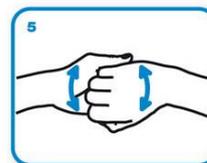
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



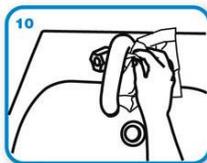
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



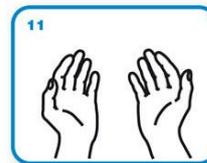
Enxague as mãos com água



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.

Anexo VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

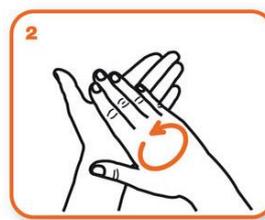
# Fricção Anti-séptica das mãos



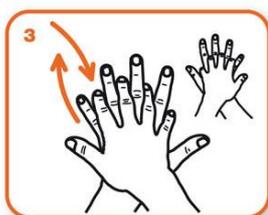
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a  
1b  
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



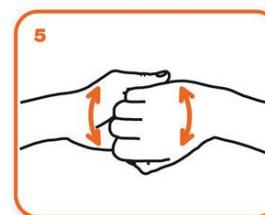
2  
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3  
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



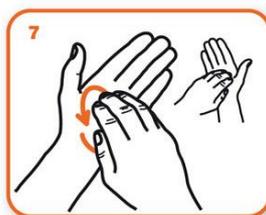
4  
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



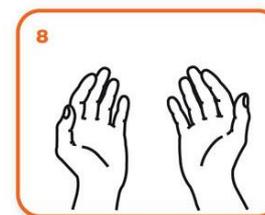
5  
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6  
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7  
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8  
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

## Anexo VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

### Para Colocar a Máscara

#### 1. Higienize as mãos



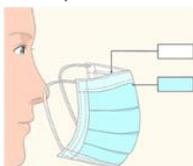
#### 2. Coloque a máscara na posição correta

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

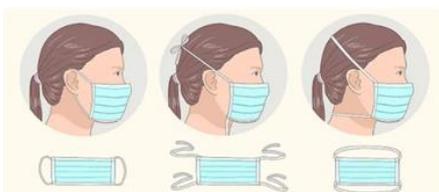
A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



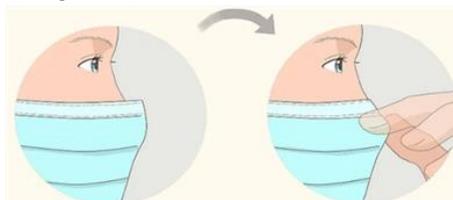
#### 4. Coloque a máscara no rosto

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

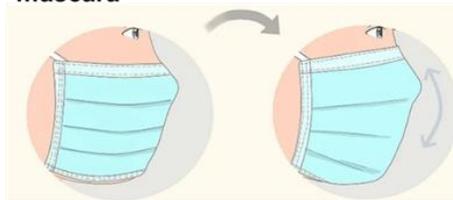
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



#### 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

