

Regresso às Aulas!



COVID-19 MEDIDAS GERAIS



Regresso às
Aulas!

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

MEDIDAS GERAIS RECOMENDAÇÕES DGS



Regresso às Aulas!

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

Temas

Lavagem das
Mãos

Etiqueta
Respiratória

Sintomas

Máscaras

Distanciamento
de Segurança

Recomendações

Regresso às Aulas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

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

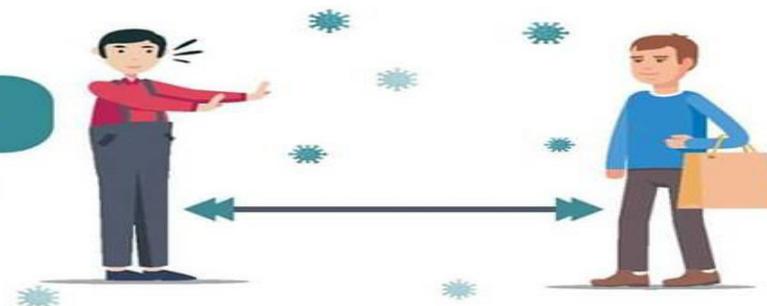


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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

DISTANCIAMENTO SOCIAL

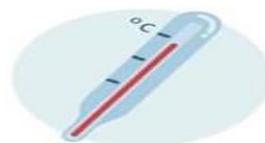
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Regresso às Aulas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

Higiene das Mãos

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: 20 segundos



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma 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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESARSAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Regresso às Aulas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

Higiene das Mãos

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: 20 seg.

Irás demorar o mesmo tempo que cantas os "Parabéns"!



00

Molha as mãos



01

Aplica sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02

Esfregua as palmas das mãos, uma na outra



03

Palma com palma com os dedos entrelaçados



04

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



05

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



06

Esfrega o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



07

Enxagua as mãos com água



08

Seca as mãos com um toalhete descartável

Regresso às Aulas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

Etiqueta Respiratória

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

15 DE MAIO 2020

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Regresso às Aulas

COVID-19

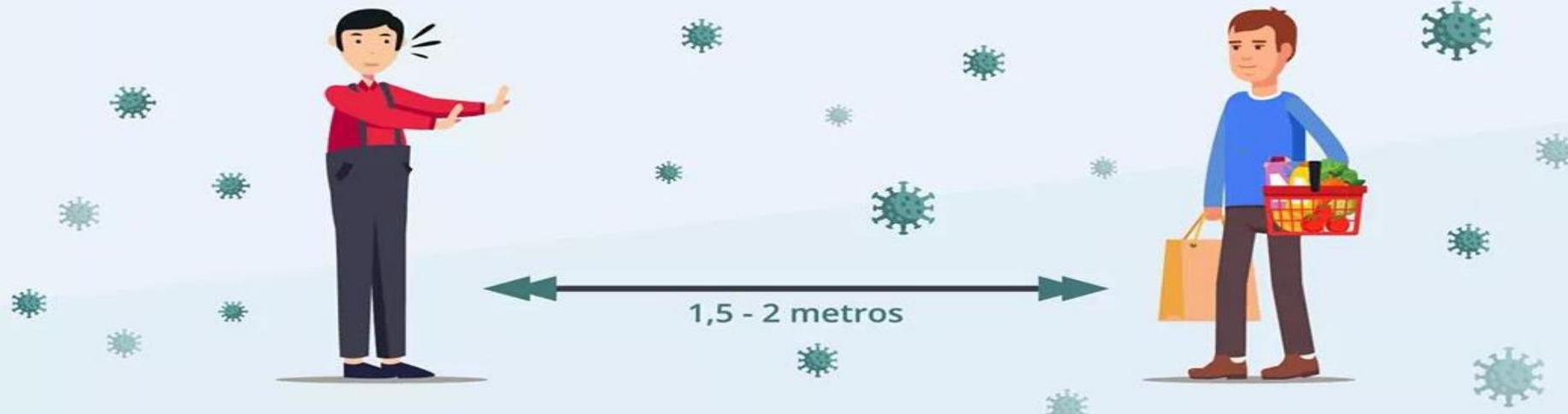
MEDIDAS GERAIS

Distanciamento
Segurança

COVID-19

14 DE MAIO 2020

Mantenha a distância de segurança de 1,5 - 2 metros



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

Regresso às Aulas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

Sintomas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

15 DE MAIO 2020

**SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:**



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE SNS 24 

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Regresso às Aulas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

Máscaras

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR

- 2º**
VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- 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 ANTES DE REMOVER

- 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

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Regresso às Aulas

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA CRIANÇAS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Medidas de prevenção da infeção:

Ainda não há vacina para prevenir a doença respiratória aguda, COVID-19. A melhor forma de prevenir a infeção é evitando a exposição ao vírus, por isso deve:

- Evitar contato próximo com pessoas doentes;
- Lavar as mãos à entrada do estabelecimento de ensino, várias vezes durante o dia e sempre que se justifique;
- Reforçar junto de crianças e jovens, a importância da higienização das mãos e ensinar a sua correta lavagem:
 - Lavar antes e depois das refeições, depois de brincar e quando chegam a casa;
 - Lavar durante pelo menos 20 segundos;
 - Remover quaisquer artefactos, como anéis e pulseiras, antes da lavagem das mãos;
 - Se não tiver água e sabão disponível, pode usar solução à base de álcool, com pelo menos 60% álcool.
- Informar toda a comunidade, em particular as crianças, da necessidade de “esconder” o espirro, colocando o braço ou um lenço de papel na frente da boca e nariz sempre que espirram ou tosem;
- Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.
- Evitar partilhar comida, objetos ou outros bens pessoais (brinquedos, material escolar, copos, talheres, telemóveis...);
- Limpar e desinfetar com frequência:
 - Objetos e superfícies de contacto em sua casa e local de trabalho;
 - Objetos de maior utilização pelas crianças/jovens (material escolar, telemóveis...)

Se apresentar sintomas de infeção respiratória (tosse, febre ou dificuldade respiratória), deve:

- Ficar em casa, não vá para a escola ou trabalho;
- Ligar para SNS24 – 808 24 24 24 e seguir as recomendações;
- Não vá diretamente ao seu médico ou às urgências.

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

Recomendações para
Crianças e Encarregados
de Educação

Regresso às Aulas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

Recomendações para
Comunidade Escolar

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

Medidas internas:

- ❑ Assegurar a disponibilidade de:
 - ❑ Estruturas para a lavagem das mãos com água e sabão líquido;
 - ❑ Toalhetes de papel (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido);
 - ❑ Contentores próprios para a colocação de lixo e restantes resíduos;
- ❑ Assegurar a limpeza das superfícies de utilização comum várias vezes ao dia, de acordo com as recomendações existentes;
- ❑ Disponibilizar no início das filas para a cantina dispensadores de solução alcoólica, e promover a sua utilização antes das refeições;
- ❑ Proceder à renovação de ar das salas de aula e de espaços fechados, idealmente 6 a 12 renovações por hora;
- ❑ Afixar cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações da Direção-Geral da Saúde:
 - ❑ **Medidas gerais de controlo de infeção** – colocar na entrada da escola e locais com visibilidade;
 - ❑ **Lavagem das mãos** – colocar em todas as casa de banho;
 - ❑ **Guia para utilização de solução à base de álcool** - colocar no início das filas para a cantina.

Recomendações gerais:

- ❑ Todos os docentes e não docentes devem desinfetar as mãos à entrada e à saída do estabelecimento de ensino e várias vezes durante o dia, sempre que se justifique;
- ❑ Todos os docentes e não docentes que manifestem sintomas de gripe não devem comparecer na estabelecimento de ensino;
- ❑ Os profissionais da escola deverão incentivar e acompanhar as crianças na lavagem das mãos com maior assiduidade.

Regresso às Aulas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

Informação à
Comunidade Escolar

CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

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

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

PRINCIPAIS SINTOMAS:

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

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

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

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

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

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



Regresso às Aulas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

Informação à
Comunidade Escolar –
Medidas Gerais de
Controlo de Infeção

CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

SABES COMO TE PODES PROTEGER?



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



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



NÃO PARTILHES OS TEUS
OBJETOS NEM A COMIDA

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



Regresso às
Aulas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

OBRIGADA

