



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
GRÃOVASCO

COVID - 19

CUIDADOS A TER

O QUE FAZER



COVID-19

O QUE É UM CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infecção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia

COMO SE TRANSMITE?

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados.

Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.



COVID-19

QUAL O PERÍODO DE INCUBAÇÃO?

O período de incubação ainda se encontra sob investigação, mas todos estudos apontam para o período que decorre entre 2 a 14 dias.

COMO ME POSSO PROTEGER?

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);
- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória.



COVID-19

NECESSITO DE USAR MÁSCARA FACIAL SE ESTIVER EM PÚBLICO?

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações:

- Pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);
- Suspeitos de infeção por COVID-19;
- Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.



COVID-19

O QUE É UM CONTACTO PRÓXIMO?

Pessoa com exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:

- Prestação de cuidados diretos a doente com COVID-19;
- Contacto em ambiente laboratorial com amostras de COVID-19;
- Visitas a doente ou permanência no mesmo ambiente de doente infetado por COVID-19;
- Contacto em proximidade ou em ambiente fechado com um doente com infeção por COVID-19 (ex: sala de aula);

A Autoridade de Saúde pode considerar como contato próximo outros indivíduos não definidos nos pontos anteriores (avaliação caso a caso).

INATIVAÇÃO DO VÍRUS

O vírus pode ser destruído com qualquer produto comum de desinfecção doméstica (exemplos: água e sabão, detergentes, lixívia, álcool).

COVID-19

Diferença entre os sintomas da gripe comum e do covid 19).

Sintomas	Gripe Comum	Covid 19
 Febre	< 38°	> 38°
 Dor de cabeça	De menor Intensidade	Intensa
 Cansaço	Moderada	Extremo
 Dor de Garganta	Fortes	Leve
 Tosse	De menor intensidade	Seca e contínua
 Falta de Ar	Não existe	Frequente

COVID-19

1 Lave as mãos

- Muitas vezes, com água e sabão.
- Quando se assoar, espirrar ou tossir.



2 Tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir

- Com um lenço de papel ou com o braço. Nunca com as mãos!
- Os lenços de papel devem ser deitados no lixo.



Se tiver dúvidas, telefone para a
LINHA SAÚDE 24 808 24 24 24

COVID-19

Cuidados a ter:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.
- Estar atentos para detetar os primeiros sintomas de febre.
- Se tal acontecer, comunicar rapidamente ao professor, ou a um funcionário, se estiverem fora da sala de aula.



COVID-19

Como se pode proteger a si e aos outros



Sempre que tossir
ou espirrar tape o
nariz e a boca
com lenço de
papel



Deite no caixote
do lixo os
lenços de papel
usados

COVID-19



Lave as mãos frequentemente com água e sabão



Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha

Saúde 24:

808 24 24 24



Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas



Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas

COVID-19



Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão



Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca

Mais informação em:

Direção-Geral da Saúde <http://www.dgs.pt/>

Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde



Organização Mundial da Saúde

Adaptado para a Direção-Geral da Saúde, pela Direção de Serviços de Promoção e Protecção da Saúde. Divisão de Saúde no Ciclo de Vida e em Ambientes Específicos

Como lavar as mãos?

Lave as mãos quando estiverem visivelmente sujas.

Noutras situações use solução anti-séptica de base alcoólica



A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos

0



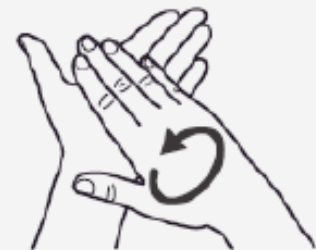
Molhe as mãos com água

1



Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos

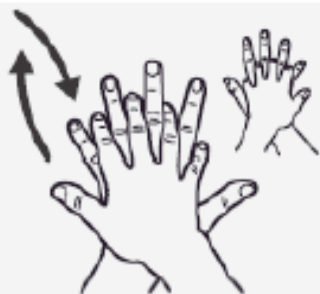
2



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

Como lavar as mãos?

3



Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa

4



Palma com palma com os dedos entrelaçados

5



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

6



7



8



COVID-19

Os alunos não deverão vir à Escola se apresentarem qualquer dos seguintes sintomas:

- Febre maior ou igual a 38°C
- Tosse
- Cefaleias (dores de cabeça)
- Mialgias (dores musculares)
- Artralgias (dores nas articulações)
- Dificuldades respiratórias





COVID-19

ATUAÇÃO EM CASO DE SUSPEITA DE CONTÁGIO

A. – Caso em contexto de sala de aula

- Em caso de suspeita, a Educadora / Prof. Titular de Turma / Docente questiona o aluno, no sentido de averiguar se este sente algum dos sintomas relacionados com o COVID19;
- O Prof. Titular de Turma / Docente / a Assistente Operacional do piso contacta o elemento responsável;
- O aluno será colocado no corredor e aguarda pelo elemento **responsável** que o acompanhará à área de “isolamento”;
- No caso do Pré-Escolar a criança será acompanhada para a área de isolamento pela Assistente Operacional da sala ou Componente;
- Quem acompanha o aluno, docente ou trabalhador não docente com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção.
- Já na área de “isolamento” será contactada a linha SNS 24 **(808 24 24 24)** pelo elemento responsável;



COVID-19

ATUAÇÃO EM CASO DE SUSPEITA DE CONTÁGIO

A. – Caso em contexto de sala de aula

- Informar a direção da escola e respetivo encarregado de educação via coordenador de estabelecimento de ensino (preferencialmente por via telefónica);
- Os restantes alunos / crianças e Educador / Professor manter-se-ão na sala até receberem instruções do que fazer;
- O professor providencia a desinfeção da mesa do aluno e as suas mãos, recorrendo a produtos de desinfeção;
- Promove o arejamento imediato da sala;
- Os Encarregados de Educação serão informados pela escola acompanhado das orientações tidas como necessárias;



COVID-19

ATUAÇÃO EM CASO DE SUSPEITA DE CONTÁGIO

B – Caso fora do contexto de sala

- O aluno dirige-se ao funcionário mais próximo;
- O funcionário questiona o aluno, no sentido de averiguar se este sente algum dos sintomas relacionados com o COVID19;
- Em caso de suspeita, deverá colocar uma máscara e colocar outra ao aluno leva-o para a sala de isolamento e contacta o elemento responsável;
- Quem acompanha o aluno, docente ou trabalhador não docente com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção.
- Já na área de “isolamento” será contactada a linha SNS 24 **(808 24 24 24)** pelo elemento responsável;



COVID-19

ATUAÇÃO EM CASO DE SUSPEITA DE CONTÁGIO

C – Adulto

- Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa a direção da escola (preferencialmente por via telefónica) e, caso se encontre na escola, dirige-se para a área de “isolamento”. Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS 24 (**808 24 24 24**).