

Manual de Boas Práticas

Coronavírus SARS-CoV-2 – COVID-19

maio 2020

Data da última atualização: 21 de julho 2020

Manual realizado por:

Cátia Francisco

Manuel Rocha

Paulo Mateus

Sónia Fernandes

ÍNDICE

Introdução	3
Descrição do contexto da elaboração do presente manual	4
Objetivos	4
Medidas de Prevenção em Período de Pandemia Covid-19:	5
1. Higiene das mãos	5
2. Etiqueta Respiratória	5
3. Distanciamento Social	6
4. Espaço Físico	6
5. Provas de Avaliação Final	13
6. Higienização e desinfecção de superfícies	15
7. Auto-monitorização de sintomas	15
8. Proteção Individual	15
9. (In)formação.....	16
Notas finais.....	17
Anexos	18

Introdução

A COVID-19 foi declarada pela Organização Mundial de Saúde como pandemia, no dia 11 de março de 2020. Neste seguimento várias medidas têm sido adotadas para conter a expansão da doença. Com fundamento na verificação de uma situação de calamidade pública, foi decretado o Estado de Emergência Nacional, nos termos do Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020 de 18 de março. As medidas de prevenção e controlo são indispensáveis para a mitigação da transmissão comunitária de SARS-CoV-2, sobretudo quando aplicadas de forma alargada pela sociedade. *(retirado da orientação 019/2020, emitida pela DGS.)*

É desta forma fundamental adotar medidas de prevenção da COVID-19 nos locais de trabalho que permitam (con)viver e trabalhar com saúde, segurança e bem-estar, até existir uma vacina ou um medicamento específico para esta doença. Neste sentido, mostra-se necessário que cada empresa (re)avalie os riscos e adote as necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar uma prestação do trabalho em condições de higiene, segurança e saúde a todos os trabalhadores, tal como preconiza a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde. *(retirado de “Saúde e Trabalho: Medidas de Prevenção da COVID-19 nas empresas”, 28 de Abril, 2020, DGS.)*

Medidas de levantamento progressivo das medidas de contenção motivadas pela pandemia Covid-19 estipula que:

- A implementação da retoma das atividades presenciais nas instituições deve ser condicionada à alteração do estado de emergência;
- Deve ser garantido o cumprimento estrito das recomendações das autoridades de saúde competentes e das normas técnicas em vigor, nomeadamente referentes ao nível sanitário e de higiene, garantindo sempre condições de distanciamento físico, de higiene das mãos e de superfícies, e assegurando a disponibilização e utilização por todos de materiais e equipamentos de proteção individual, designadamente meios de lavagem das mãos, solução antisséptica de base alcoólica ou máscaras de uso geral;

As recomendações incluídas no presente documento baseiam-se no melhor conhecimento científico existente atualmente e nas recomendações das instituições nacionais e internacionais de defesa da saúde pública. Estas recomendações vão de encontro à necessidade de preservar a segurança e a saúde da comunidade académica e assegurar um clima de confiança e tranquilidade indispensável para o bom funcionamento da Actual Gest - Formação Profissional, Lda.

Descrição do contexto da elaboração do presente manual

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), que pode evoluir para a COVID-19 com todas as circunstâncias graves a esta associadas, assume-se como fundamental a criação do presente documento de modo a por um lado, prevenir a propagação da infeção e por outro conter a sua disseminação nomeadamente através da quebra de cadeias de transmissão.

O presente documento será atualizado sempre que se verifique tal necessidade.

Face à possibilidade de identificação de um caso suspeito deve ser consultado o Plano de Contingência em vigor.

Objetivo

O presente documento tem como objetivo principal operacionalizar nas instalações escolares da Actual Gest - Formação Profissional, Lda., de acordo com as orientações emanadas pela OMS; DGS e Governo Português no âmbito da Pandemia do Novo SARS-CoV-2.

O controlo da transmissão do SARS-CoV-2 é realizado através do controlo do contacto direto das mucosas oral, nasal, e ocular com gotículas respiratórias, e do contacto indireto através de superfícies contaminadas. Desta forma, as medidas para a redução do risco de transmissão podem ser agrupadas em dois grandes grupos: as medidas para a redução do risco de transmissão por contacto direto entre pessoas e aquelas de redução de probabilidade de contacto com ambientes contaminados.

O risco de transmissão por contacto interpessoal poderá ser conseguido através de (1) limitação do número de pessoas simultaneamente nas instalações da Actual Gest; (2) limitação do tempo e da proximidade física dos contatos; (3) informação e sensibilização das pessoas da comunidade da Actual Gest para a manutenção de distanciamento e inibição do contato físico, para a higiene pessoal e medidas de etiqueta respiratória; (4) sensibilização e apoio à evicção escolar e laboral perante sintomatologia indicativa de COVID-19; (5) formação da comunidade da Actual Gest para uma adequada utilização dos equipamentos de proteção individual.

Medidas de Prevenção em Período de Pandemia Covid-19:

1. Higiene das mãos

A adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita nos locais de trabalho, designadamente pelo manuseamento e contacto. *(retirado de “Saúde e Trabalho: Medidas de Prevenção da COVID-19 nas empresas”, 28 de Abril, 2020, DGS.) (ver Anexo 1 e Anexo 2).*

Operacionalização:

- (In)formação a todos os elementos da comunidade educativa das etapas da lavagem das mãos: afixação de folhetos informativos (da DGS); sensibilização dos alunos através de vídeos relativos a esta prática nas redes sociais e no site do Pólo de Formação; ações de sensibilização/formação no regresso à formação presencial pelo formador (ex.: não é permitida a troca de material escolar entre formandos). Para os utentes externos, além da afixação de informação na entrada e online (redes sociais e site), envio de informações relativas às medidas de prevenção anexas ao email, aquando de marcação presencial.
- Existência de locais de higienização de mãos: colocação de dispensadores SABA em locais estratégicos.
- Criação de rotinas de higienização das mãos: Ex: pausas de trabalho ou lembretes; depois dos intervalos.

2. Etiqueta Respiratória

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se a um trabalhador através de gotículas respiratórias de pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra. Por outro lado, o contacto das mãos de um trabalhador com secreções respiratórias infecciosas existentes nas componentes materiais do trabalho (ex. ferramentas, máquinas e equipamentos) e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos) é também uma forma de transmissão da COVID-19 nos locais de trabalho. *(retirado de “Saúde e Trabalho: Medidas de Prevenção da COVID-19 nas empresas”, 28 de Abril, 2020, DGS.) (ver anexo 3)*

Operacionalização:

- (In)formação/sensibilização a todos/as elementos da comunidade educativa sobre a importância dos comportamentos de etiqueta respiratória.

- Utilização obrigatória de máscaras por todos os elementos da comunidade educativa e utentes externos (de acordo com a resolução do conselho de ministros de 30 de abril). (uso de máscaras comunitária/cirúrgica própria ou caso necessário fornecida pela entidade).

3. Distanciamento Social

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus, protegendo-se a população. *(retirado de “Saúde e Trabalho: Medidas de Prevenção da COVID-19 nas empresas”, 28 de Abril, 2020, DGS.)*

Operacionalização:

- Atendimentos por marcação – sempre que possível.
- Utilização de sinalização marcando o distanciamento possível no gabinete de informações/reprografia;
- Os acessos condicionados à secretaria e gabinete técnico;
- Definição de fluxos de circulação, com sinalização apropriada, em que a entrada e saída são realizadas em locais distintos (entrada pela entrada principal e saída pela porta de segurança);
- Encerramento corredor de acesso às salas 11 e 12 e departamento informático;
- Preferência do meio digital para envio e receção de documentos/trabalhos por parte de todos os elementos da comunidade escolar de forma a evitar contacto físico (Ex: impressões/fotocópias).

4. Espaços Físicos

Os espaços físicos da Actual Gest encontram-se com circulação condicionada de acordo com as características físicas de cada espaço, sendo definida previamente uma lotação máxima por espaço (ver quadro 1).

A ventilação deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos do dia com menos calor. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento

frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica (quando esta funcionalidade esteja disponível) (ver anexo 4).

Os intervalos são desaconselhados, existindo pausas desfasadas entre os formandos e as turmas, de forma a evitar convívio entre formandos.

Casas de banho:

Considerando máximo de 1 elemento no espaço.

- São disponibilizados sabão das mãos com uma componente desinfetante e toalhetes descartáveis para correta higienização das mãos;
- As portas devem ser abertas com a ajuda de toalhete descartável, para evitar contato físico;
- Será realizada uma higienização mais frequente das superfícies de uso comum, pela equipa externa de limpeza.

Sala de formandos:

Será apenas utilizada para acesso às máquinas de vending, pedindo aos formandos/formadores/funcionários que não permaneçam na mesma, permitindo uma circulação fluída.

- Eliminação das cadeiras e reorganização das mesas, de forma a permitir a circulação para acesso às máquinas de vending, não existindo interseção de formandos, formadores ou funcionários;
- Sinalética que permita a identificação do percurso;
- As máquinas irão ser revestidas por película aderente, colocado pela empresa responsável, permitindo uma higienização mais fácil e regular;
- Kits de higienização colocado numa mesa central;
- Os produtos devem ser consumidos no exterior, cumprindo o afastamento social e as regras de higiene pessoal.

Salas de informática:

- O formador deve assegurar que os formandos cumprem, uma rigorosa higiene pessoal e apresentam-se em bom estado de saúde, sem sintomas compatíveis com a COVID-19 e que cumpram no decorrer da formação, todas as regras de higienização, distanciamento social e lotação máxima;
- Pré definição das secretárias e cadeiras dos formandos, a serem utilizadas de modo a garantir o distanciamento necessário entre estes, existindo um PC inativo de intervalo entre cada formando;

- Kits de higienização colocado numa mesa à entrada da sala, permitindo assim a higienização das mãos, na entrada e saída da sala de formação;
- A sala de informática só deve ser usada para as sessões de formação de TIC;
- As portas das salas de formação devem manter-se abertas, cumprindo as regras de ventilação, sendo as mesmas fechadas no final da sessão de formação ou na troca de formador, para proceder à higienização;
- Cada formador deve usar o material que lhe será disponibilizado, sendo entregue 1 marcador e apagador de quadro por formador, sendo higienizado a cada utilização;
- Todo o material que não seja viável a constante desinfeção, deve ser revestido com película aderente (ex. comando do vídeo projetor, canetas quadro interativo, máquinas de calcular, teclados, rato, etc).

Salas de formação:

- No caso de necessidade de usar sala de formação teórica, esta deve ser a mais próxima do WC e da Reprografia, de forma a evitar uma maior circulação nos corredores;
- Caso haja de troca de formador, e não existindo possibilidade de higienização da sala que estava a ser usada, os formandos devem obrigatoriamente trocar para sala indicada pelo funcionário que está devidamente operacional;
- Sempre que possível as salas deverão ser usadas de forma intercalada;
- O formador deve assegurar que os formandos cumprem, uma rigorosa higiene pessoal e apresentam-se em bom estado de saúde, sem sintomas compatíveis com a COVID-19 e que cumpram no decorrer da formação, todas as regras de higienização, distanciamento social e lotação máxima;
- Pré definição das secretárias e cadeiras dos formandos, a serem utilizadas de modo a garantir o distanciamento necessário entre estes;
- Kits de higienização colocado numa mesa à entrada da sala, permitindo assim a higienização das mãos, na entrada e saída da sala de formação;
- Os formadores devem ter em atenção os trabalhos práticos que devem ser pedidos aos formandos, de forma a evitar o uso de materiais;
- As portas das salas de formação devem manter-se abertas, cumprindo as regras de ventilação, sendo as mesmas fechadas no final da sessão de formação ou na troca de formador, para proceder à higienização;
- Cada formador deve usar o material que lhe será disponibilizado, sendo entregue 1 marcador e apagador de quadro por formador, sendo higienizado a cada utilização;
- Todo o material que não seja viável a constante desinfeção, deve ser revestido com película aderente (ex. comando do vídeo projetor, canetas quadro interativo, máquinas de calcular, teclados, rato, etc).

Cozinha:

- O formador deve assegurar que os formandos cumprem, uma rigorosa higiene pessoal e apresentam-se em bom estado de saúde, sem sintomas compatíveis com a COVID-19 e que cumpram no decorrer da formação, todas as regras de higienização, distanciamento social e lotação máxima;
- Pré definição das bancadas de trabalho, a serem utilizadas de modo a garantir o distanciamento necessário entre estes;
- Assegurar que todas as estruturas para a lavagem das mãos possuem sabão líquido e toalhetes descartáveis para secagem das mãos (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido);
- Manter um adequado estado de higiene e conservação das instalações e equipamentos, assegurando que estejam livres de pragas (ver orientações mais específicas à frente neste documento);
- Proceda à renovação de ar da cozinha, através da abertura do postigo;
- A loiça/utensílios utilizados pelos formandos devem ser lavados com água quente e detergentes desinfetantes, seguindo as normas HACCP;
- A troca entre os espaços cozinha e restaurante devem ser feitos sempre com higienização das mãos, antes de entrar na nova sala, existindo um local próprio para a desinfeção, que permite aos formadores e formandos a desinfeção com solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool e que esta evapora até entrar nos espaços evitando riscos maiores;
- Os formadores e formandos devem usar luvas para preparar e manusear alimentos, não substitui a adequada e frequente higienização das mãos:
 - Os formadores e formandos não devem entrar em contato com alimentos expostos e prontos para comer com as próprias mãos, devem usar utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição;
 - Não devem passar com as luvas de uma área suja para uma área limpa. Antes que essa passagem aconteça as luvas devem ser substituídas;
 - O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas para uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o formador e formando interromper a tarefa;
 - Se um formador/formando estiver a executar uma mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas ou sempre que necessário;
- No final o formador deve assegurar que as superfícies/bancadas/utensílios foram higienizados pelos formandos;
- A higienização/desinfeção do espaço será realizada pela externa de limpeza.

Restaurante:

- O formador deve assegurar que os formandos cumprem, uma rigorosa higiene pessoal e apresentam-se em bom estado de saúde, sem sintomas compatíveis com a COVID-19 e que cumpram no decorrer da formação, todas as regras de higienização, distanciamento social e lotação máxima;

- Pré definição das mesas e cadeiras, a serem utilizadas de modo a garantir o distanciamento necessário entre estes;
- Manter um adequado estado de higiene e conservação das instalações e equipamentos, assegurando que estejam livres de pragas (ver orientações mais específicas à frente neste documento);
- A ventilação deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos do dia com menos calor. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC);
- A loiça/utensílios utilizados pelos formandos devem ser lavados com água quente e detergentes desinfetantes, seguindo as normas HACCP;
- As toalhas de mesa de tecido devem ser substituídas por toalhas de papel descartáveis;
- A troca entre os espaços restaurante e cozinha devem ser feitos sempre com higienização das mãos, antes de entrar na nova sala, existindo um local próprio para a desinfeção, que permite aos formadores e formandos a desinfeção com solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool e que esta evapora até entrar nos espaços evitando riscos maiores;
- Os formadores e formandos devem usar luvas para preparar e manusear alimentos, não substitui a adequada e frequente higienização das mãos:
 - Os formadores e formandos não devem entrar em contato com alimentos expostos e prontos para comer com as próprias mãos, devem usar utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição;
 - Não devem passar com as luvas de uma área suja para uma área limpa. Antes que essa passagem aconteça as luvas devem ser substituídas;
 - O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas para uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o formador e formando interromper a tarefa;
 - Se um formador/formando estiver a executar uma mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas ou sempre que necessário;
- Todo o material que não seja viável a constante desinfeção, deve ser revestido com película aderente (ex. apagador, canetas, máquinas de calcular, teclados, rato, etc);
- No final o formador deve assegurar que as superfícies/bancadas/utensílios foram limpas pelos formandos;
- A higienização/desinfeção do espaço será realizada pela externa de limpeza.

Sala 10 (vestiário):

- Pré distribuição das secretárias de forma a viabilizar o fardamento por parte dos formandos, devendo ser entregue um saco a cada formando para guardarem a roupa que trouxeram de casa e os seus pertences. Os formandos deverão colocar este saco num cacifo individual e serão responsáveis pela utilização deste cacifo até ao final do período formativo do dia;
- Durante o período de utilização deste espaço, todas as regras de higienização, distanciamento social e lotação máxima deverão ser cumpridas;

- Kits de higienização colocado numa mesa da sala, permitindo assim a higienização das mãos;
- Todo o material que não seja viável a constante desinfeção, deve ser revestido com película aderente.

Departamentos:

A secretaria e o gabinete técnico devem dar prioridade ao teletrabalho, existindo um desfasamento entre equipas.

Todos os colaboradores devem, sempre que possível, abrir ou manter os postigos abertos e as portas abertas, de forma a possibilitar a circulação do ar.

a) Secretaria:

- Kits de higienização (1 por cada posto de trabalho);
- Cada colaborador apenas poderá usar os materiais das suas próprias secretárias, nomeadamente o telefone;
- As portas dos gabinetes devem manter-se abertas, cumprindo as regras de ventilação, abrindo o postigo para renovação do ar;
- O acesso por parte dos formadores/formandos será restrito, sendo apenas com autorização do elemento que estiver na secretaria;
- Todo o material que não seja viável a constante desinfeção, deve ser revestido com película aderente (ex. teclados, fotocopiadora, rato, etc);
- Livro de Reclamações e Sugestões: O recurso ao Livro de Reclamações e Sugestões: durante o Período Pandémico apenas está disponível em suporte eletrónico.

b) Reprografia:

- Kits de higienização no posto de trabalho;
- O distanciamento será imposto pela colocação de obstáculos (mesa), em frente à janela e respetiva sinalização;
- A porta do gabinete deve manter-se aberta, cumprindo as regras de ventilação, a janela deverá ficar entreaberta, ao mínimo, de forma a possibilitar a comunicação;
- O colaborador apenas poderá usar os materiais do seu espaço;
- Todo o material que não seja viável a constante desinfeção, deve ser revestido com película aderente (ex. teclados, fotocopiadora, rato, etc).
- Receção de material/encomendas: eliminar, sempre que possível, quaisquer procedimentos de interação física, como a recolha de assinaturas de receção da mercadoria, adotando formas alternativas de

comunicação (e-mails de confirmação, fotografias de entrega ou outros). Nos casos em que tal não seja praticável, deverão ser assegurados meios para possibilitar a higienização das mãos no local;

c) Gabinete técnico:

- Kits de higienização (1 por cada posto de trabalho);
- Cada colaborador apenas poderá usar os materiais das suas próprias secretárias, nomeadamente o telefone;
- O acesso por parte dos formadores/formandos será restrito, sendo apenas com autorização do elemento que estiver no gabinete técnico;
- As portas dos gabinetes devem manter-se abertas, cumprindo as regras de ventilação;
- Todo o material que não seja viável a constante desinfeção, deve ser revestido com película aderente (ex. teclados, rato, etc).

Quadro 1:

Salas	Tipo de instalação	Lotação
Sala 1		
Sala 2	Informática	9 formandos/as 1 formador
Sala 3	Informática	5 formandos/as 1 formador
Sala 4	Informática	9 formandos/as 1 formador
Sala 5	Teórica	9 formandos/as 1 formador
Sala 6	Teórica	9 formandos/as 1 formador
Sala 7	Teórica	9 formandos/as 1 formador
Sala 8	Teórica	9 formandos/as 1 formador
Sala 9	Teórica	12 formandos/as

		1 formador
Sala 10	Vestiário	4 formandos/as
Cozinha	Prática	4 formandos/as
		1 formador
Restaurante/Bar	Prática	8 formandos/as
		1 formador
Restaurante	Prática	10 formandos/as
		1 formador
Gabinete técnico	Técnico	2 técnicos + 1 elemento*
Secretaria	Técnico	2 técnicos + 2 elemento*
Reprografia	Técnico	1 técnico
Sala formandos	Vending	1 elemento*

*Formando/Formador/Outros

Reuniões de equipa pedagógica:

As reuniões mensais das equipas pedagógicas das diversas turmas devem manter-se em registo de teletrabalho, evitando aglomerados nas instalações.

Formação Prática em Contexto de Trabalho:

As entidades acolhedoras devem assegurar as condições de segurança para cada formando, fornecendo os equipamentos de proteção individual (EPI), a utilizar durante a formação. Caso não seja possível, a Actual Gest disponibilizará os respetivos EPI's.

Após o regresso da formação prática em contexto de trabalho, os formandos passam por um período de 10 dias consecutivos em formação e-learning, evitando assim contactos presenciais nas instalações da Actual Gest, mesmo que se cumpram os de cuidados de higiene e segurança impostos pela DGS e que impedem uma possível contaminação.

5. Provas de Avaliação Final

As provas de avaliação final irão ser realizadas de acordo com as regras impostas pela Direção Geral de Saúde, cumprindo as regras básicas de higiene e segurança para os formandos e elementos do júri w segundo calendarização dos mesmos.

a) PAF Componente teórica

As provas teóricas serão realizadas em contexto de sala de informática, cumprindo o distanciamento social entre formados, estando distribuídos por duas salas de aula, distantes entre si. Evitando assim disponibilização de material em formato papel.

b) PAF Componente prática

Considerando máximo de 5 elementos (4 elementos júri + 1 formando) no espaço, de forma excecional, por motivos de exame.

- c) Os elementos do júri devem cumprir o distanciamento social entre si, bem como o uso de máscara;
- d) Pré definição das bancadas de trabalho, a ser utilizada de modo a garantir o distanciamento necessário entre formando e elementos do júri;
- e) O presidente de júri deve assegurar que os formandos cumprem, uma rigorosa higiene pessoal e apresentam-se em bom estado de saúde, sem sintomas compatíveis com a COVID-19 e que cumpram no decorrer da sessão de formação, todas as regras de higienização e distanciamento social;
- f) Assegurar que todas as estruturas para a lavagem das mãos possuem sabão líquido e toalhetes descartáveis para secagem das mãos (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido);
- g) Proceda à renovação de ar da cozinha/restaurante, através da abertura do postigo;
- h) A loiça/utensílios utilizados pelo formando devem ser lavados com água quente e detergentes desinfetantes, seguindo as normas HACCP;
- i) Os formandos devem usar luvas para preparar e manusear alimentos, não substitui a adequada e frequente higienização das mãos:
 - a. Os formandos não devem entrar em contato com alimentos expostos e prontos para comer com as próprias mãos, devem usar utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição;
 - b. Não devem passar com as luvas de uma área suja para uma área limpa. Antes que essa passagem aconteça as luvas devem ser substituídas;
 - c. O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas para uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o formador e formando interromper a tarefa;
 - d. Se o formando estiver a executar uma mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas ou sempre que necessário;

- j) No final de cada prova o presidente de júri deve assegurar que as superfícies/bancadas/utensílios foram higienizados pelos formandos, de forma que possam ser utilizados pelo formando seguinte;
- k) No final do dia a higienização/desinfecção de todo o espaço será realizada pela externa de limpeza.

6. Higienização e desinfecção de superfícies

A limpeza das superfícies, quando agregada à lavagem com água quente e detergente, possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfecção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, complementar a higienização das superfícies com a desinfecção das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19) nos locais de trabalho. *(retirado de “Saúde e Trabalho: Medidas de Prevenção da COVID-19 nas empresas”, 28 de Abril, 2020, DGS.) (ver Anexo 5).*

Operacionalização:

Implementação de Rotinas de Higienização:

- Reforço da limpeza em locais chave (uso frequente das mãos): puxadores, interruptores, chaves de sala de formação, entre outros;
- Disponibilização de Kits de Higienização compostos por: álcool gel + toalhas de papel descartáveis (um por sala de formação e um por posto de trabalho).

Nota: Conferir o uso de produtos devidamente rotulados, nas doses corretas e de acordo com as recomendações do fabricante, que sejam eficazes no combate à propagação do COVID-19. Aplicação de película aderente em materiais de uso corrente (de modo a facilitar a limpeza e diminuir o desgaste dos equipamentos).

7. Auto-monitorização de sintomas

O presente ponto é alvo de tratamento no Plano de Contingência, ver Anexo 6.

8. Proteção Individual

A colocação, utilização e remoção adequadas de todo o equipamento de proteção individual (EPI), preconizado pelos Serviços de SO/SST, evitam a exposição do trabalhador a SARS-CoV-2 e à infeção.

(retirado de “Saúde e Trabalho: Medidas de Prevenção da COVID-19 nas empresas”, 28 de Abril, 2020, DGS.)

É fundamental destacar que a utilização de EPI não dispensa o cumprimento das Precauções Básicas de Controlo de Infeção e de outras medidas entre as quais a etiqueta respiratória e o distanciamento social, que constituem medidas eficazes de prevenção da transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade. *(retirado da orientação 019/2020,DGS)*

-Obrigatoriedade de uso de máscaras por todos os elementos da comunidade educativa (de acordo com a resolução do conselho de ministros de 30 de abril, 2020).

Operacionalização:

- (In)formação sobre o uso correto da máscara: afixação de folhetos informativos; sensibilização dos alunos através de vídeos relativos a esta prática nas redes sociais e no site do Pólo de Formação; ações de sensibilização/formação no regresso à formação presencial pelo formador (25 de maio). Para os utentes externos, além da afixação de informação na entrada e online (redes sociais e site), envio de informações relativas às medidas de prevenção anexas ao email, aquando de marcação presencial.

Nota: ter uma reserva de máscaras descartáveis destinada aos utentes externos.

Sugestão: garantias da utilização da máscara. – Quem se recusar a usar máscara será convidado a sair e havendo recusa serão chamadas as autoridades.

9. (In)formação

Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções aos trabalhadores sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando pânico desnecessário. Somente com trabalhadores informados, esclarecidos e sensibilizados se pode requerer que estes adotem comportamentos específicos para prevenir a transmissão da COVID-19 no local de trabalho. *(retirado de “Saúde e Trabalho: Medidas de Prevenção da COVID-19 nas empresas”, 28 de Abril, 2020, DGS.*

Operacionalização:

- (In)formação aos elementos da Comunidade Educativa: afixação de folhetos informativos, sensibilização em reuniões/sessões de formação, e-mails, e ações de sensibilização ou formação inicial no regresso à atividade formativa presencial;

- Usar metodologias de divulgação da informação online (redes sociais e site);
- Criação de fórum/grupo de discussão para esclarecer dúvidas relacionadas à problemática da Covid-19 (Facebook, Classroom).
- Figuras ilustrativas das medidas de prevenção enumeradas:



Notas finais

No esforço para criar as melhores condições para a retoma do funcionamento normal das suas atividades, nomeadamente no plano do ensino-aprendizagem, a Actual Gest atenta ao princípio fundamental de promoção de condições de equidade na comunidade estudantil.

Na retoma das atividades presenciais com estudantes deverá, por isso, ser dada particular atenção à equidade de oportunidades entre estudantes, de forma a não se criarem condições de desigualdade no acesso àquelas atividades, e prevendo mecanismos alternativos que proporcionem um tratamento justo e equitativo aos estudantes que estiverem impedidos de nelas participarem, tal como tem sido feito ao longo do processo de formação à distância.

Recomenda-se, ainda, atenção às situações de dificuldade económico-financeira que podem impedir, igualmente, a capacidade dos formandos participarem em atividades presenciais.

Deverá ter-se em consideração que a situação sanitária atual pode modificar-se, atualizando este documento cada vez que tal situação se justifique.

Anexos

Anexo 1 – Lavagem das mãos (DGS)

Anexo 2 – Lavagem das mãos (com uma solução à base de álcool) (DGS)

Anexo 3 - Orientação n.º 14/2020 de 21/03/2020, Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares, DGS (<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-ecirculares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>)

Anexo 4 – Sistema AVAC

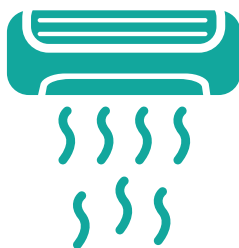
Anexo 5 - Fluxograma de atuação perante um caso suspeito

Anexo 6 – Rotinas de higienização.

SISTEMAS AVAC

AQUECIMENTO, VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO

20 de julho 2020



Recentemente, a OMS emitiu um comunicado sobre as vias de transmissão do SARS-CoV-2, onde foi confirmado que a transmissão do vírus ocorre maioritariamente através de secreções e gotículas e do contacto próximo com pessoas infetadas, não excluindo a possibilidade de transmissão por aerossóis. Posição idêntica tem o ECDC.

Os sistemas AVAC podem ser utilizados durante a pandemia COVID-19, desde que sejam cumpridas as seguintes regras:

1 Limpeza e manutenção de acordo com as indicações do fabricante, por empresa certificada para serviços de instalação e manutenção de Sistemas AVAC

2 Direcionamento do ar para cima, de forma a não incidir diretamente sobre os ocupantes do espaço

3 Renovação frequente do ar, de forma a assegurar, sempre que possível, uma boa ventilação nos espaços



Sistemas individuais (como em habitações pessoais):

- A renovação do ar pode ser conseguida, se for possível, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos de menor calor e quando não há incidência direta do sol;
- Manter os sistemas de extração das instalações sanitárias ou casas de banho em funcionamento contínuo.



Sistemas de edifícios de comércio e serviços (aplicável também a estabelecimentos de ensino e de apoio social, entre outros):

- Cumprir a Portaria n.º 353-A/2013 e demais legislação aplicável;
- Estando o espaço ocupado, garantir o máximo de caudal de ar novo. Se necessário, colocar em funcionamento equipamentos de climatização;
- Alterar a ventilação para o caudal nominal, sempre que possível, pelo menos 2 horas antes da abertura;
- Alterar a ventilação para o caudal mínimo, sempre que possível, pelo menos 2 horas após o encerramento;
- As unidades de tratamento de ar com recirculação devem funcionar com 100% de ar novo, sempre que possível;
- Desligar os permutadores de calor rotativos, sempre que possível;
- Manter os ventiloconvectores e outros equipamentos terminais em funcionamento, sempre que estes introduzam ar novo exterior ou quando exista um sistema de ventilação independente;
- Manter os sistemas de extração das instalações sanitárias em funcionamento contínuo.

ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 024/2020
DATA: 08/05/2020
ATUALIZAÇÃO: 20/07/2020

ASSUNTO: **COVID-19**
Regresso ao Regime Presencial dos 11.º e 12.º Anos de Escolaridade e dos 2.º e 3.º Anos dos Cursos de Dupla Certificação do Ensino Secundário

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; Coronavírus; SARS-CoV-2; Estabelecimentos de Ensino.

PARA: Diretores de Agrupamentos de Escolas e Escolas Não Agrupadas

CONTACTOS: medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt

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) e dores musculares generalizadas.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

O encerramento dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas em todo o país, com suspensão das atividades letivas e não letivas presenciais, foi parte de um conjunto de medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica da COVID-19 aprovadas pelo XXII Governo Constitucional através do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março.

Contudo, com a evolução epidemiológica e a necessidade de assegurar a continuidade do ano letivo de 2019/2020 foi aprovado um conjunto de medidas que prevê a minimização da interrupção do ensino e que, ao mesmo tempo, que reforça a prevenção da COVID-19 em ambiente escolar, para os 11.º e 12.º anos de escolaridade e para os 2.º e 3.º anos dos cursos de dupla certificação do ensino secundário, nas disciplinas que têm oferta de exame final nacional.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde (DGS) emite a seguinte Orientação, após auscultação das entidades competentes do Ministério da Educação:

Medidas Gerais

1. A Direção de cada agrupamento de escolas ou escola não agrupada é responsável pela implementação das seguintes medidas:

- a) Elaborar e/ou atualizar o Plano de Contingência para a COVID-19, de acordo com a Orientação 006/2020 da DGS, antes do início das atividades letivas em regime presencial. Este deve ser específico para cada agrupamento de escolas ou escola não agrupada e deve prever, entre outros:
 - i. Os procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19 no estabelecimento de ensino;
 - ii. A existência de uma área de isolamento equipada com telefone, cadeira, água e alguns alimentos não perecíveis, e acesso a instalação sanitária;
 - iii. Os trajetos possíveis para o caso suspeito ser levado até à área de isolamento;
 - iv. A atualização dos contactos de emergência dos estudantes e do fluxo de informação aos encarregados de educação;
 - v. A constituição de diferentes equipas de pessoal não docente, de modo a garantir a sua substituição na eventualidade de absentismo por doença ou necessidade de isolamento;
 - vi. A divulgação do Plano por todos os profissionais (pessoal docente e não docente) do agrupamento de escolas ou escola não agrupada;
 - vii. A constante atualização da informação sobre a situação epidemiológica local relativa à COVID-19.

- b) Manter um elo de ligação local com as Entidades da Saúde (Saúde Escolar e Unidades de Saúde Pública), as Autarquias, a Segurança Social e a Proteção Civil, salvaguardando a necessidade de apoios ou recursos que estas Entidades possam disponibilizar;

- c) Confirmar que todas as escolas apresentam as condições sanitárias necessárias para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos com água e sabão, e secagem com toalhetes de papel. Não devem ser utilizados secadores por jatos de ar;
- d) Procurar garantir as condições necessárias para se manter o distanciamento físico, dentro e fora do edifício escolar;
- e) Confirmar que a gestão de resíduos é mantida, diariamente, sem necessidade de proceder a tratamento especial;
- f) Garantir a existência de material e produtos de limpeza para os procedimentos adequados de desinfeção e limpeza dos edifícios escolares;
- g) Garantir o cumprimento da obrigatoriedade de utilização de máscaras para acesso e permanência nos estabelecimentos de ensino, pelos funcionários docentes e não docentes e pelos alunos, de acordo com a legislação vigente;
- h) Disponibilizar informação facilmente acessível a toda a comunidade escolar, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a correta higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação da máscara (Anexos I, II e III);
- i) Os alunos, bem como o pessoal docente e não docente com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não devem apresentar-se na escola. Devem contactar a Linha SNS24 (808 242424) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas, pelos profissionais de saúde.

Organização Geral

1. Tendo em conta a situação epidemiológica atual, algumas medidas específicas devem ser adotadas por toda a comunidade escolar:
 - a) Os alunos devem ser organizados em grupos e manter esta organização ao longo de todo período que permanecem na escola. Este grupo deve ter, na medida do possível, horários de aulas, intervalos e refeições organizados de forma a evitar o contacto com outros grupos;
 - b) O pessoal docente e não docente e os alunos devem respeitar as regras de segurança e de distanciamento físico de 2 metros;

- c) A gestão do pessoal não docente deve garantir o funcionamento das escolas, na eventualidade de absentismo por doença ou necessidade de isolamento de alguns dos seus elementos.

Organização Geral: Seccionamento do Espaço Escolar

1. A cada grupo deve ser atribuído, na medida do possível, uma zona da escola;
2. Devem ser definidos circuitos de entrada e saída da sala de aula para cada grupo, de forma a impedir um maior cruzamento de pessoas;
3. Cada sala de aula deve ser, sempre que possível, utilizada pelo mesmo grupo de alunos, de acordo com a dimensão e características da escola;
4. O distanciamento físico deve ser mantido durante os intervalos.

Organização Geral: Acesso ao Recinto Escolar

1. Estabelecer horários desfasados entre turmas, sempre que possível, de forma a evitar aglomeração de pessoas à entrada e à saída do recinto escolar;
2. Espaços não necessários à atividade letiva, como os bufetes/bares, as salas de apoio, as salas de convívio de alunos e outros, devem ser encerrados;
3. Se, por motivos de garantia de equidade, for necessário disponibilizar o acesso à biblioteca ou à sala de informática, estas devem reduzir a lotação máxima, e dispor de uma sinalética que indique os lugares que podem ser ocupados de forma a garantir as regras de distanciamento físico. Devem também ser higienizadas e desinfetadas após cada utilização;
4. No acesso ao recinto escolar deve-se garantir que todos estão a utilizar máscara. Deve ainda ser acautelada a higienização das mãos à entrada e à saída, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
5. Manter portões e portas abertas de forma a evitar o toque frequente em superfícies.

Organização Geral: Disposição da Sala de Aula

1. A sala de aula deve garantir uma maximização do espaço entre alunos e alunos/docentes, por forma a garantir o distanciamento físico de 1,5-2 metros;

2. Para tal, as mesas devem ser dispostas o mais possível junto das paredes e janelas, de acordo com a estrutura física das salas de aula;
3. As mesas devem estar dispostas com a mesma orientação, evitando uma disposição que implique alunos virados de frente uns para os outros;
4. Deve-se privilegiar uma renovação frequente do ar, preferencialmente, com as janelas e portas abertas.

Procedimentos Perante a Identificação de um Caso Suspeito

1. O pessoal docente e não docente deve estar informado sobre o Plano de Contingência interno e os procedimentos perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19.
2. Perante a identificação de um caso suspeito (se detetado no estabelecimento de ensino), este deve encaminhar-se ou ser encaminhado para a área de isolamento previamente definida e pelos trajetos definidos no Plano de Contingência de cada escola ou agrupamento.
3. Deve ser contactada a Linha SNS24 (808 242424) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas.
4. A Autoridade de Saúde local deve ser imediatamente informada do caso suspeito, e devem ser fornecidos os dados (nome, data de nascimento, contato telefónico) das pessoas que integram o(s) respetivo(s) grupo(s) (alunos, pessoal docente e não docente) do caso suspeito, de forma a facilitar a aplicação de medidas de saúde pública aos contactos de alto risco.
5. Reforçar a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento.
6. Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco, de plástico e resistente.

Higienização Ambiental na Escola

1. A limpeza e desinfeção de superfícies, conforme a Orientação 014/2020 da DGS, é uma prática recomendada para a prevenção de transmissão da COVID-19 em ambientes comunitários.

2. O vírus SARS-CoV-2 pode sobreviver em diferentes superfícies, durante horas (cobre e papelão) a alguns dias (plástico e aço inoxidável).
3. Todas as superfícies podem ser fonte de contaminação, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização.
4. As superfícies com maior risco de contaminação são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets, teclados e ratos de computadores, principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, controlos remotos, entre outros.
5. No espaço escolar existem áreas que, devido à sua utilização por um maior número de pessoas, e, muitas vezes, por períodos de tempo mais prolongados, podem ser mais facilmente contaminadas e representar um eventual maior risco para a transmissão do vírus. Assim, algumas áreas devem ser alvo de medidas adicionais de cuidados de limpeza e desinfeção, sempre que estejam em utilização, nomeadamente:
 - a) Áreas de isolamento de casos suspeitos de COVID-19 na escola;
 - b) Refeitórios escolares;
 - c) Instalações sanitárias;
 - d) Salas de professores;
 - e) Salas de aulas;
 - f) Salas de informática;
 - g) Bibliotecas;
 - h) Laboratórios.
 - a. Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos do dia com menor calor. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica¹ (quando esta funcionalidade esteja disponível);

¹ Nos termos da Portaria n.º 353-A/2013 de 4 de dezembro.

6. Cada escola deve ter estabelecido um plano de higienização que tenha por referência a Informação da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares, com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas, sobre “Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar, no contexto da pandemia COVID-19”.
7. Neste plano de higienização deve constar:
 - a) O que deve ser limpo/desinfetado (zonas, superfícies, estruturas);
 - b) Como deve ser limpo/desinfetado (equipamento e instruções do procedimento);
 - c) Com que produtos deve ser limpo/desinfetado (detergente/desinfetante utilizado);
 - d) Quando deve ser limpo/desinfetado (periodicidade de higienização);
 - e) Quem deve limpar/desinfetar (responsável pela execução da operação).
8. O plano de higienização deve ser do conhecimento dos profissionais envolvidos e estar afixado em local visível.
9. Os profissionais de limpeza devem conhecer 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.
10. Para aumentar a capacitação do pessoal não docente responsável pela limpeza e desinfeção do edifício escolar e pela gestão de resíduos, deverá ser acautelada, sempre que possível, formação por parte do grupo nacional do Programa de Prevenção e Controlo de Infecção e Resistência aos Antimicrobianos (PPCIRA), bem como das Forças Armadas, no âmbito das ações de desinfeção e sensibilização que estão a ocorrer, nomeadamente em matéria de correto uso de EPI e materiais de limpeza.

Refeitórios Escolares

Refeitórios Escolares: Organização

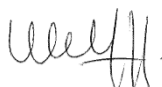
1. A organização e utilização dos refeitórios escolares deve acautelar o respeito pelas regras de distanciamento físico entre todos os utilizadores, evitando grandes concentrações de alunos. Deverá também ser incentivada a correta higienização das mãos por parte dos utilizadores (antes e depois das refeições escolares), bem como uma limpeza frequente.

Refeitórios Escolares: Reforçar as Medidas de Higiene

1. Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS “Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de

atendimento ao público ou similares”. Os protocolos de limpeza e desinfeção devem ser intensificados, incluindo:

- a) Desinfetar, pelo menos, duas vezes por dia, e com recurso a detergentes adequados, todas as zonas de contato frequente (ex.: zonas de atendimento, balcões, etc.);
 - b) Higienizar as mesas com produtos recomendados após cada utilização.
2. Relativamente ao uso de luvas descartáveis, o colaborador deve saber que:
- a) O uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente higienização das mãos;
 - b) Os alimentos prontos para comer não devem ser tocados com as próprias mãos e devem ser utilizados utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição. As luvas não substituem a lavagem das mãos ou a higiene das mãos;
 - c) Se utilizar luvas, deve mudá-las com frequência e efetuar a higienização das mãos antes da sua colocação e após a sua remoção;
 - d) O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas durante uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o colaborador interromper a tarefa. Se um colaborador estiver a executar uma mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas ou sempre que necessário;
3. Remover motivos decorativos nas mesas;
- b. Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos do dia com menor calor. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica² (quando esta funcionalidade esteja disponível);



Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

² Nos termos da Portaria n.º 353-A/2013 de 4 de dezembro.

Referências bibliográficas

- World Health Organization. Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Geneva: WHO; 2020
- Agência Portuguesa do Ambiente. Orientações e recomendações para a gestão de resíduos em situação de pandemia por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Versão 3.0 de 13/04/2020. Disponível em: <https://apambiente.pt/index.php?ref=19&subref=1636&sub2ref=1637&sub3ref=1641>
- Centers for Disease Control and Prevention. Cleaning and Disinfection for Community Facilities. 1 abril 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>
- Public Health England. Guidance - COVID-19: cleaning in non-healthcare settings. Updated 26 March 2020. Disponível em: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-decontamination-in-non-healthcare-settings/covid-19-decontamination-in-non-healthcare-settings>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Cleaning and Disinfecting Your Facility. Acedido a 24/04/2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Cleaning and Disinfection for Community Facilities. Interim Recommendations for U.S. Community Facilities with Suspected/Confirmed Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Acedido a 24/04/2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>
- Department of Health of New York. Interim Cleaning and Disinfection Guidance for Primary and Secondary Schools for COVID-19. Disponível em: <https://sunypoly.edu/sites/default/files/health-alerts/COVID-19-School-Cleaning-Guidance-FINAL.PDF>
- Minnesota Department of Health. MDH Guidance for Social Distancing in Schools. Updated 04/02/2020. Disponível em: <https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/socialdistance.pdf>
- Australian Government Department of Health. Australian Health Protection Principal Committee (AHPPC) advice on reducing the potential risk of COVID-19 transmission in schools. Updated 16 April 2020. Disponível em: https://www.health.gov.au/news/australian-health-protection-principal-committee-ahppc-advice-on-reducing-the-potential-risk-of-covid-19-transmission-in-schools?fbclid=IwAR1oE-va8CyyrqiHK1pHtqu7lu_1L23RgzKmDaYGJH8mFGSXNIB9m3XDsl0
- School Canteens Association. https://www.waschoolcanteens.org.au/wp-content/uploads/2020/03/School-communication-COVID-19_18.03.20.pdf
- Bourouiba L. Turbulent Gas Clouds and Respiratory Pathogen Emissions: Potential Implications for Reducing Transmission of COVID-19. JAMA. Published online March 26, 2020. doi:10.1001/jama.2020.4756
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Considerations relating to social distancing measures in response to COVID-19 – second update. 23 March 2020. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-social-distancing-measuresg-guide-second-update.pdf>
- NC Department of Health and Human Services. Interim Guidance for Environmental Cleaning for Non-Healthcare Settings Following Exposure to a Patient with Confirmed or Suspected 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Infection. March 9, 2020 (replaces version dated January 30). Disponível em:

https://epi.dph.ncdhhs.gov/cd/coronavirus/_Interim%20Guidance%20for%20Environmental%20Cleaning%20for%20Non-Healthcare%20Settings.pdf?ver=1.1

- New York State Department of Health. Interim Cleaning and Disinfection Guidance for Primary and Secondary Schools for COVID-19. Disponível em: <https://resources.finalsite.net/images/v1583693167/pelhamschoolsorg/nc4gvel5bk4qll1qkrim/COVID-19SchoolCleaningGuidanceFINAL.pdf>
- SHORELINE Public Schools. Coronavirus (COVID-19) Information and Resources. Cleaning and Disinfecting. Disponível em: <https://www.shorelineschools.org/Page/7073>
- Cleaning schools in the age of COVID-19. Tuesday, April 7, 2020. By B. Douglas Ford and Keith Sopha. Disponível em: <https://www.reminetwork.com/articles/cleaning-schools-covid-19/>

Anexo I. Lavagem das mãos



Anexo II. Medidas de etiqueta respiratória

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**

Anexo III. Correta utilização das máscaras

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.

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS