

# **AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONÇÃO**

## **PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19**

### **Escola Básica de Pias**

#### **1. ENQUADRAMENTO DA QUESTÃO**

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinam, a todos os serviços ou estabelecimentos, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades presenciais.

Através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho, foram definidas medidas excecionais e temporárias para a organização do ano letivo 2020/2021, no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

A Direção-Geral de Saúde (DGS) no âmbito da preparação do ano letivo 2020/2021, publicou o Referencial Escolas – Controlo da Transmissão de COVID-19 em contexto escolar.

A aplicação das medidas previstas no plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

#### **1.1. EXPLICITAÇÃO DO QUE É O CORONA VIRUS – COVID-19**

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2)

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), dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas (assintomática).

As crianças e jovens diagnosticados com COVID-19 têm habitualmente uma manifestação ligeira da doença, com menor risco de complicações e hospitalização.

## 1.2. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

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.

- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Existem ainda estudos que sugerem a acumulação de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias. A transmissão de SARS-CoV-2 pode ocorrer cerca de dois dias antes da manifestação de sintomas.

## 1.3. PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar (dificuldade respiratória)
- Cansaço

A febre consiste na subida da temperatura de, pelo menos, 1° C acima da média da temperatura habitual da pessoa.

Considera-se que um adulto está com febre quando:

A temperatura axilar ou oral for superior a 37,5° C ou timpânica superior a 37,7° C.

Os termómetros de vidro atualmente comercializados (que já não contêm mercúrio) necessitam de 3 minutos para obter a temperatura e têm o inconveniente de poderem partir-se.

Os sintomas da febre em adultos são:

- suores
- arrepios

- dor de cabeça
- dores musculares
- perda de apetite
- desidratação
- fraqueza geral

## 2. PLANO DE CONTINGÊNCIA

### 2.1 Coordenador e Equipa Operativa (Ponto Focal)

A coordenação global do Plano é feita pelo Sr. Diretor do Agrupamento de Escolas de Monção, Prof. Sérgio do Nascimento Gonçalves, e é apoiada por uma Equipa Operativa constituída pelos elementos efetivos infra na Escola Secundária bem como pelos respetivos elementos suplentes.

#### Elementos efetivos:

Adjunto do Diretor – Filipe Francisco

Encarregado Operacional – Bonança Rocha

Assistente Administrativa – Sandra Silva

Um Elemento do Conselho Geral - Representante dos Encarregados de Educação – Pedro Ribeiro

Coordenadora do PES – Isabel Temporão

Coordenadores de Ciclo – Fernando Oliveira, Aurora Fernandes, Armanda Marques e Ana Paula Luís

#### Elementos suplentes:

Um elemento da Direção – Viriato Ferreira ou Marco Pinto

Um elemento do Conselho Geral – Carla Garnel

Um elemento do ASE – Cesário Fernandes

### **Equipa operativa na Escola Básica de Pias/ Ponto Focal**

Coordenadora de estabelecimento – Ana Carla Silva; [carlasilva@aemoncao.com](mailto:carlasilva@aemoncao.com);

Encarregado Operacional – Dores Cunha; [dorescunha@hotmail.com](mailto:dorescunha@hotmail.com);

#### Elementos suplentes:

Docente: Carminda Gonçalves; [carmindamoreira@aemoncao.com](mailto:carmindamoreira@aemoncao.com);

Assistente Operacional : Daniela Gonçalves; [danielamarisagoncalves1980@gmail.com](mailto:danielamarisagoncalves1980@gmail.com);

## 2.2 Identificação dos efeitos que a infeção de trabalhadores pode causar no serviço

- a) Atividades desenvolvidas pela escola que são imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar):
  - Cozinha/Cantina
  - Acompanhamento de alunos com necessidades especiais
  - Limpeza
- b) Atividades que se podem reduzir ou encerrar/fechar/desativar:
  - Bar dos professores, biblioteca
- c) Recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários manter em funcionamento para a escola e para satisfazer as necessidades básicas dos utentes.
  - Fornecedores para cozinha
- d) Os trabalhadores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da escola.
  - Um cozinheiro e dois ajudantes de cozinha
- e) Atividades da empresa que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências e o acesso remoto.
  - Reuniões de professores

Será necessário o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito.

## 2.3. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19, de trabalhadores

### 2.3.1 Medidas de isolamento

A colocação numa área de “isolamento” visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade.

Na escola Básica de Pias a sala de “isolamento” encontra-se junto à entrada principal do edifício, sala 3, denominada “Posto Médico”; a instalação sanitária para utilização exclusiva à pessoa em isolamento, será a I.S destinada aos Homens, no mesmo piso, do lado direito.

A sala de isolamento estará equipada com:

- Cadeira (para descanso e conforto da pessoa, 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 - SABA (disponível no interior e à entrada desta área) ou álcool a 70%.
- toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro.

A instalação sanitária estará equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel

**Os circuitos a privilegiar quando um aluno, docente ou trabalhador não docente com sintomas se dirige para a área de “isolamento”:**

Na deslocação do aluno, docente ou trabalhador não docente com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações, sendo, no caso da Escola Básica de Pias, efetuado pelo hall e corredor, do, no r/c, lado direito.

## **2.4. Procedimentos preventivos**

### **2.4.1 Medidas de prevenção diária**

- 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.

### 3. GESTÃO DE CASO

#### 3.1 Definição de Caso Suspeito

Perante a identificação de um caso suspeito, devem ser tomados os seguintes passos:



1. Perante a deteção de um caso suspeito de COVID-19 de uma pessoa presente no estabelecimento de educação ou ensino, são imediatamente ativados todos os procedimentos constantes no **Plano de Contingência** e é contactado o **ponto focal** designado previamente pela Direção do Agrupamento.
2. O caso suspeito de COVID-19 quando se trate de um menor, é acompanhado por um adulto, para a **área de isolamento**, através de **circuitos próprios**, definidos no Plano de Contingência, que deverão estar visualmente assinalados. Sempre que se trate de um adulto, dirige-se sozinho para a área de isolamento. Na área de isolamento deve constar o fluxo de atuação perante um caso suspeito de COVID-19 em contexto escolar.
3. Caso se trate de um menor de idade, é contactado de imediato o **encarregado de educação**, de modo a informá-lo sobre o estado de saúde do menor. O encarregado de educação deve dirigir-se ao estabelecimento de educação ou ensino, preferencialmente em veículo próprio.
4. Na área de isolamento, o encarregado de educação, ou o próprio se for um adulto, contacta o **SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito** e segue as indicações que lhe forem dadas. O diretor ou o ponto focal da escola pode realizar o contacto telefónico se tiver autorização prévia do encarregado de educação.

#### Na sequência da triagem telefónica:

1. Se o caso não for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas), a pessoa segue o procedimento normal da escola, de acordo com o quadro clínico apresentado. Terminam os procedimentos constantes no Plano de Contingência

para COVID-19 e não se aplica o restante “Fluxograma de atuação perante um caso suspeito de COVID-19 em contexto escolar”.

2. Se o caso for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas) será encaminhado de uma das seguintes formas:
  - a) Autocuidado: isolamento em casa;
  - b) Avaliação Clínica nas Áreas Dedicadas COVID-19 nos Cuidados de Saúde Primários;
  - c) Avaliação Clínica em Serviço de Urgência.

**Nota: Se o encarregado de educação não contactar o SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito, a Autoridade de Saúde Local deve ser informada da situação pelo diretor ou ponto focal do estabelecimento de educação ou ensino.**

5. Caso exista um caso suspeito de COVID-19 triado pela SNS 24 ou outras linhas de triagem telefónica, é contactada de imediato a Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública Local.
6. A Autoridade de Saúde Local:
  - a) prescreve o teste para SARS-CoV-2 e encaminha para a sua realização;
  - b) esclarece o caso suspeito, se for um adulto ou o encarregado de educação, caso se trate de um menor sobre os cuidados a adotar enquanto aguarda confirmação laboratorial e sobre os procedimentos seguintes (no que for aplicável da Orientação n.º10/2020 da DGS).

**A deslocação para casa, para os serviços de saúde ou para o local de realização de teste deve ser feita em viatura própria, ou em viatura própria dos encarregados de educação, caso seja menor de idade.** Se tal não for possível, deve ser utilizada uma viatura de transporte individual, não devendo recorrer-se a transporte público coletivo. Durante todo o percurso o caso suspeito e o(s) respetivo(s) acompanhante(s) devem manter a máscara devidamente colocada.

7. A Autoridade de Saúde Local, no primeiro contacto com o estabelecimento de educação ou ensino, procede a uma rápida avaliação da situação/risco, para decidir a celeridade e amplitude das medidas a adotar. Caso considere necessário, pode implementar medidas de proteção, enquanto aguarda confirmação laboratorial, nomeadamente:
  - a) Isolamento dos contactos que estiveram sentados em proximidade na sala de aula ou no refeitório ou outros contactos próximos identificados;

Após confirmação laboratorial do caso, a Autoridade de Saúde Local deve prosseguir com a investigação epidemiológica (in loco, se necessário):

- a) Inquérito epidemiológico;
  - b) Rastreio de contactos;
  - c) Avaliação ambiental.
8. A Autoridade de Saúde informa o caso, os contactos de alto e baixo risco e o estabelecimento de educação ou ensino sobre as medidas individuais e coletivas a implementar, de acordo com a avaliação da situação/risco efetuada, nomeadamente:
    - a) Isolamento de casos e contactos, encerramento da turma, de áreas ou, no limite, de todo o estabelecimento de educação ou ensino;
    - b) Limpeza e desinfeção das superfícies e ventilação dos espaços mais utilizados pelo caso suspeito, bem como da área de isolamento (Orientação n.º 014/2020 da DGS);

- c) Acondicionamento dos resíduos produzidos pelo caso suspeito em dois sacos de plástico, resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e colocação dos mesmos em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

Para implementação de medidas e gestão de casos, a Autoridade de Saúde Local, pode mobilizar e liderar uma Equipa de Saúde Pública.

### 3.2. Medidas a adotar pelo caso confirmado

Perante um caso com teste laboratorial (rRT-PCR) positivo para COVID-19, o mesmo deve permanecer em isolamento até cumprir com os critérios de cura documentada (Norma nº. 004/2020 da DGS).

A definição do local de isolamento dependerá da gravidade do quadro clínico e das condições de habitabilidade de cada pessoa.

As pessoas com COVID-19, são consideradas curadas quando:

- a) Apresentam ausência completa da febre (sem recurso a medicação) e melhoria significativa dos sintomas durante 3 dias consecutivos, e
- b) Apresentam teste laboratorial (rRT-PCR) negativo, realizado, no mínimo, 14 dias após o início dos sintomas (nos doentes sem internamento hospitalar por COVID-19) ou dois testes laboratoriais (rRT-PCR) negativos, com pelo menos 24 horas de diferença, realizados, no mínimo, 14 dias após o início dos sintomas (nos doentes com internamento hospitalar por COVID-19).

Após determinação de cura e indicação da Autoridade de Saúde Local, a pessoa pode regressar ao estabelecimento de educação ou ensino.

### 3.3. Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- **“Alto risco de exposição”:**
  - Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
  - Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
  - Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.
  
- **“Baixo risco de exposição”** (casual), é definido como:

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

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 seguidamente apresentada:

A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, 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;

### **3.4. Adquirir e disponibilizar equipamentos e produtos**

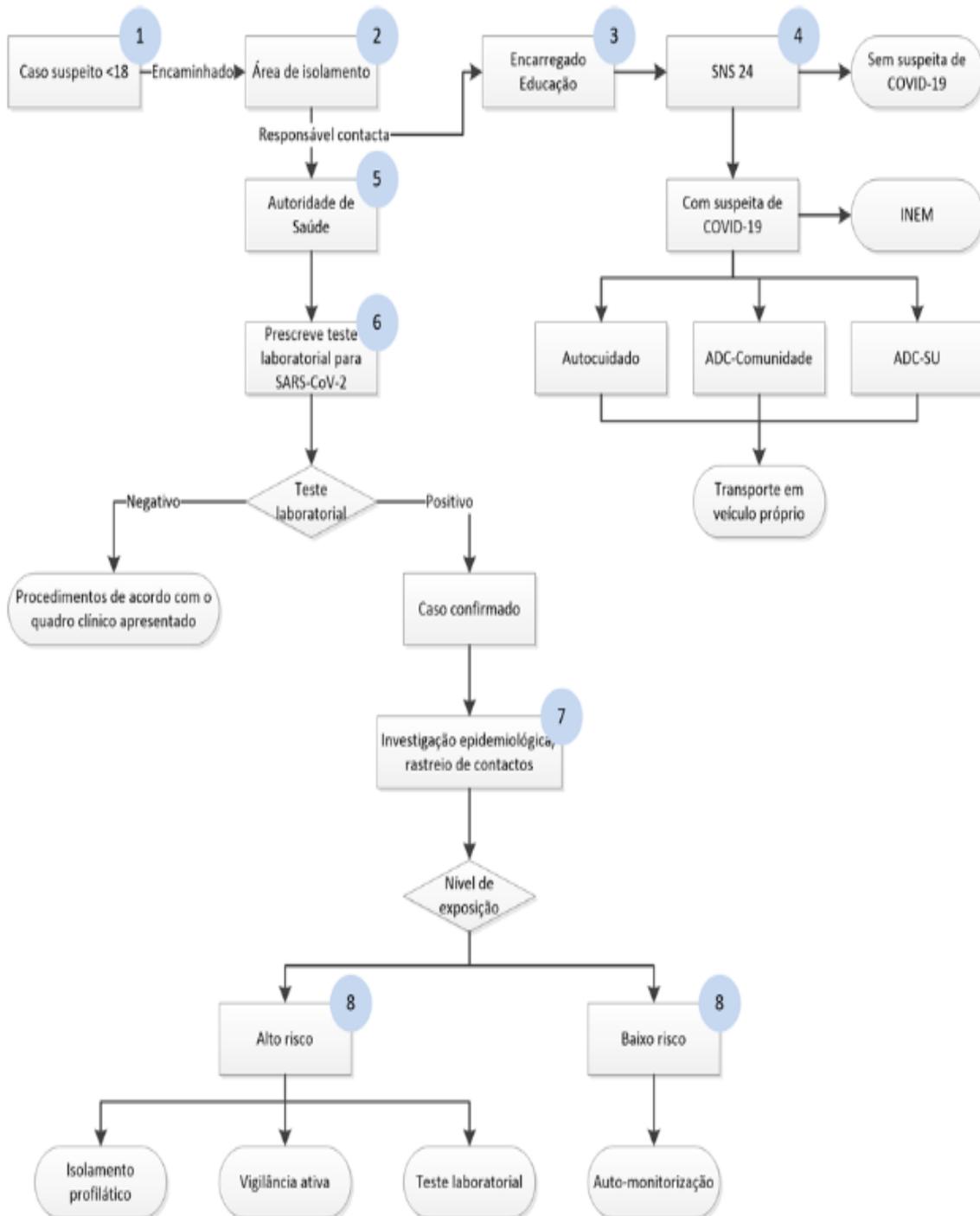
Serão adquiridos e disponibilizados os seguintes produtos:

- Dispensadores de solução à base de álcool a 70% (gel)
- Desinfetantes de superfícies
- Luvas de nitrilo
- Termómetros
- Máscaras para todos os utentes da escola
- Toalhetes descartáveis
- Lenços de papel
- Dispensadores de sabão líquido
- Kits de água e alimento
- sacos de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron)
- abraçadeiras de “ fivela para cabos”

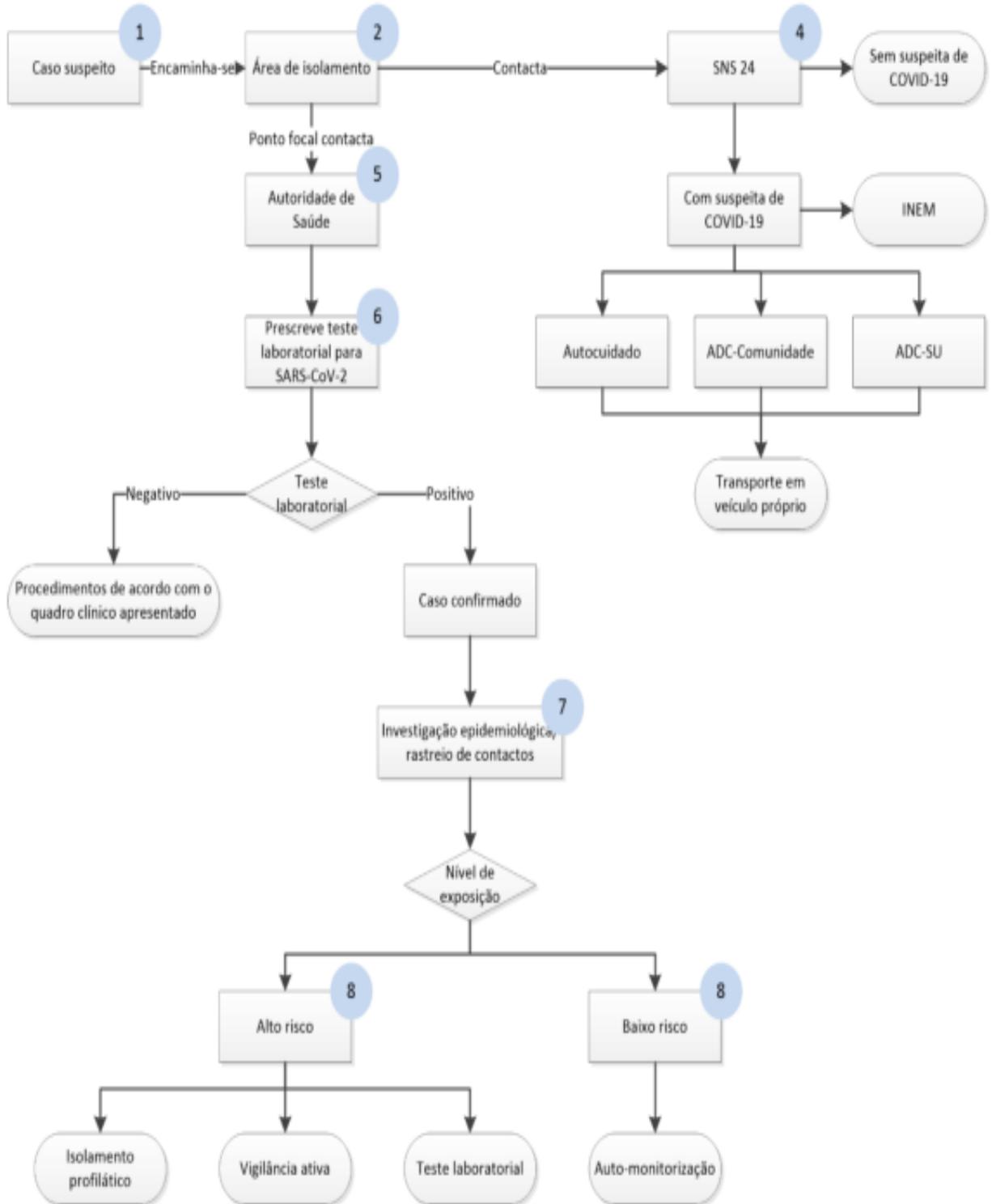
### **3.5. Informar e formar os trabalhadores**

O presente plano será enviado por e-mail a todos os docentes e trabalhadores não docentes e publicitado no Portal do Agrupamento.

### **3.6. Fluxo de atuação perante caso suspeito de covid-19**



Fluxo 1: Atuação perante caso suspeito de COVID-19 em menor de idade



Fluxo 2: Atuação perante caso suspeito de COVID-19 em adultos

#### **4. ORGANIZAÇÃO GERAL**

- a) Os alunos serão organizados em turmas e manterão esta organização ao longo de todo o período que permanecem na escola. Estes grupos terão horários de aulas, intervalos e refeições desfasados e organizados de forma a evitar que todos os alunos estejam juntos em algum momento;
- b) O pessoal docente e não docente e os alunos devem respeitar as regras de segurança e de distanciamento físico;
- c) A gestão do pessoal não docente irá garantir o funcionamento da escola, na eventualidade de absentismo por doença ou necessidade de isolamento de alguns dos seus elementos.

##### **1. Organização Geral: Seccionamento do Espaço Escolar**

- a) Cada turma/grupo tem uma sala permanente onde permanecerá durante todo o horário, com saídas pontuais para intervalo ou almoço.
- b) Estão definidos circuitos de entrada e saída no recinto escolar, de forma a reduzir ao mínimo o cruzamento de pessoas, sendo que na escola se privilegiou a ideia de “sentido único”.
- c) Estão também definidos os esquemas de entrada e saída nas salas de aula, de forma a impedir o cruzamento de pessoas;
- d) O distanciamento físico deve ser mantido durante os intervalos.
- e) Nos casos onde não é possível evitar o cruzamento de pessoas, serão afixados cartazes de alerta a solicitar que os utentes evitem tal cruzamento, devendo nestes casos um utente esperar que outro passe para que ele possa passar na mesma porta.

##### **3. Organização Geral: Acesso ao Recinto Escolar**

- a) A entrada e saída no recinto far-se-á pelo portão da portaria;
- b) Todos os utentes do espaço escolar devem entrar pelo túnel de desinfeção.
- c) Espaços não necessários à atividade letiva estarão encerrados.

- d) No acesso ao recinto escolar todos os utentes adultos devem utilizar máscara. Será ainda acautelada a higienização das mãos à entrada e à saída, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- e) Os portões e portas estarão permanentemente abertos de forma a evitar o toque frequente em superfícies.

#### 4. Organização Geral: Disposição da Sala de Aula

- a) As salas de aula têm uma maximização do espaço entre alunos e alunos/docentes, por forma a garantir o distanciamento físico mínimo de 1 metro;
- b) Nas salas do Pré-Escolar, foram retirados /ocultados móveis e materiais não aconselhados nesta situação.
- c) A renovação frequente do ar será garantida, com as janelas e portas abertas.

#### 5. Higienização Ambiental na Escola

- a) 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.
- b) O vírus SARS-CoV-2 pode sobreviver em diferentes superfícies, durante horas (cobre e papelão) a alguns dias (plástico e aço inoxidável).
- c) Todas as superfícies podem ser fonte de contaminação, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização.
- d) **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.**
- e) 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:

- f) Áreas de isolamento de casos suspeitos de COVID-19 na escola;
  - i) Instalações sanitárias;
  - ii) Salas de professores;
  - iii) Salas de aulas;
  - iv) Salas de informática;
- g) Para além dos cuidados de limpeza e desinfeção, os espaços devem ser ventilados, de acordo com as suas características, por forma a permitir a renovação do ar interior, idealmente, através de ventilação natural pela abertura de portas e janelas.
- h) A escola tem já estabelecido um plano de higienização que tem 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”.
- i) Neste plano de higienização consta:
  - i) O que deve ser limpo/desinfetado (zonas, superfícies, estruturas);
  - ii) Como deve ser limpo/desinfetado (equipamento e instruções do procedimento);
  - iii) Com que produtos deve ser limpo/desinfetado (detergente/desinfetante utilizado);
  - iv) Quando deve ser limpo/desinfetado (periodicidade de higienização);
  - v) Quem deve limpar/desinfetar (responsável pela execução da operação).
  - vi) O plano de higienização é do conhecimento dos profissionais envolvidos e estará afixado em local visível.
- j) 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.
- k) 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.

Agrupamento de Escolas de Monção, 17 de setembro de 2020

A coordenadora de estabelecimento

*Ana Carla Silva*





**MASCARAS FACIAIS**  
**Uso Obrigatório**  
**EM TODO O RECINTO ESCOLAR**

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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

# USO CORRETO DA MÁSCARA

**COVID-19**  
COMO COLOCAR A MÁSCARA

Lavar bem as mãos antes de colocar a máscara



1º



2º

AGrupamento de Escolas de Monção  
Rua da Igreja, 100 - 4800-101 Monção  
Tel: 255 300 000

**COVID-19**  
COMO COLOCAR A MÁSCARA

Colocar a máscara com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para a fora




AGrupamento de Escolas de Monção  
Rua da Igreja, 100 - 4800-101 Monção  
Tel: 255 300 000

**COVID-19**  
COMO COLOCAR A MÁSCARA

Verificar se está perfeitamente ajustada ao seu rosto



AGrupamento de Escolas de Monção  
Rua da Igreja, 100 - 4800-101 Monção  
Tel: 255 300 000

**COVID-19**

Evitar tocar na máscara enquanto esta a usá-la



AGrupamento de Escolas de Monção  
Rua da Igreja, 100 - 4800-101 Monção  
Tel: 255 300 000

**COVID-19**  
REMOVER A MÁSCARA

Mudar de máscara, quando esta estiver suja ou húmida



\* Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4 a 6 vezes ou de 2 a 3 horas, conforme a humidade produzida pela máscara por cada indivíduo.

AGrupamento de Escolas de Monção  
Rua da Igreja, 100 - 4800-101 Monção  
Tel: 255 300 000

**COVID-19**

- As máscaras são de uso ÚNICO
- NÃO são reutilizáveis
- Nem lavadas



AGrupamento de Escolas de Monção  
Rua da Igreja, 100 - 4800-101 Monção  
Tel: 255 300 000

**COVID-19**  
REMOVER A MÁSCARA

Deve ser removida a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos aros ou elásticos



AGrupamento de Escolas de Monção  
Rua da Igreja, 100 - 4800-101 Monção  
Tel: 255 300 000

**COVID-19**  
REMOVER A MÁSCARA

Deve ser descartada para um contentor de resíduos



AGrupamento de Escolas de Monção  
Rua da Igreja, 100 - 4800-101 Monção  
Tel: 255 300 000

**COVID-19**  
REMOVER A MÁSCARA

Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara

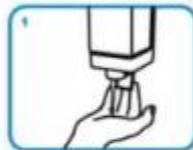


AGrupamento de Escolas de Monção  
Rua da Igreja, 100 - 4800-101 Monção  
Tel: 255 300 000

 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.



**EVITE  
CONTACTO FÍSICO  
COM OUTRAS PESSOAS**



# **EVITE TOCAR OS OLHOS O NARIZ A BOCA A MÁSCARA**



# JÁ HIGIENIZOU AS MÃOS?



# PROIBIDO PARTILHAR OBJECTOS



