

# **AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONÇÃO**

## **PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19**

### **ESCOLA BÁSICA DEU-LA-DEU MARTINS**

#### **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). 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 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 – Graça Pombo, 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 Silva

Um elemento do ASE – Cesário Fernandes

### **Equipa operativa na Escola Básica Deu la Deu Martins / Ponto Focal**

#### Elementos efetivos:

Coordenação Deu-la-Deu: Maria José Felgueiras – [zefelgueiras@aemoncao.com](mailto:zefelgueiras@aemoncao.com);

Adjunto da Coordenação -Tito Sousa – [titosousa@aemoncao.com](mailto:titosousa@aemoncao.com);

Adjunto da Coordenação - Alberto Alves – [nunoalves@aemoncao.com](mailto:nunoalves@aemoncao.com);

Encarregado Operacional - Bernardeta Fernandes - [bernardetafernandes.pnd@aemoncao.com](mailto:bernardetafernandes.pnd@aemoncao.com);

Encarregado Operacional substituto - [evaristopenteado.pnd@aemoncao.com](mailto:evaristopenteado.pnd@aemoncao.com);

Assistente Administrativa – Rosa Gomes - [rosa.deuladeu@aemoncao.com](mailto:rosa.deuladeu@aemoncao.com);

Coordenadores de Ciclo – Aurora Fernandes, Armanda Marques

### 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, reprografia, bar alunos, secretaria
- 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 Deu-la-Deu Martins a sala de “isolamento” ocupará os dois “gabinetes de atendimento” – junto ao hall de entrada (r/c); a instalação sanitária para utilização exclusiva à pessoa em isolamento, será a I.S para deficientes, no mesmo edifício e piso.



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.

## 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 n.º. 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:

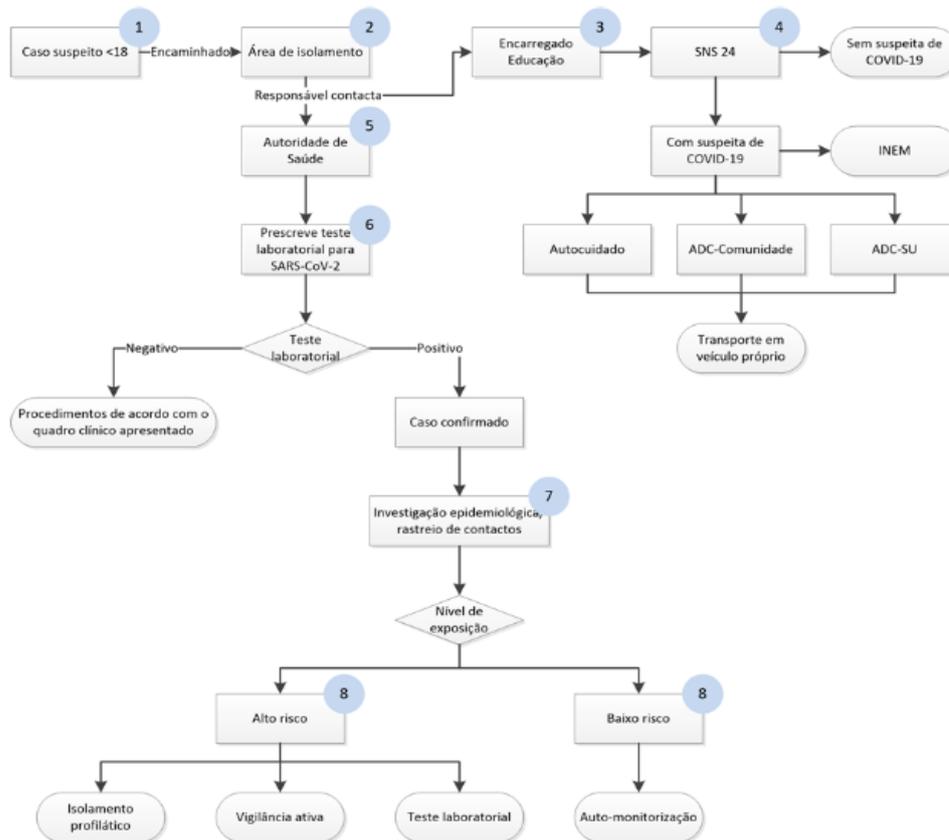
- Dispensadores de solução à base de álcool a 70% (gel)
- Desinfetantes de superfícies
- Luvas de nitrilo
- Termómetros
- Máscaras para todos os utentes da escola
- Toalhetes descartáveis

- 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) A cada turma foi atribuída uma sala permanente onde permanecerá durante todo o horário, com saídas pontuais para atividades específicas noutros espaços.
- b) Estão definidos circuitos de entrada e saída quer no recinto escolar, quer nos vários pavilhões, de forma a reduzir ao mínimo o cruzamento de pessoas, sendo que na escola se privilegiou a ideia de “sentido único”, evitando também os “sentidos” alternados de circulação.
- c) Estão também definidos os esquemas de entrada e saída nas salas de aula, de forma a impedir o cruzamento de pessoas;
- d) Cada sala de aula será, sempre, utilizada pelo mesmo grupo de alunos.
- e) O distanciamento físico deve ser mantido durante os intervalos.
- f) 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 e dar entrada com o cartão eletrónico;
- c) Espaços não necessários à atividade letiva, como os bufetes/bares, as salas de apoio, as salas de convívio de alunos e a biblioteca, funcionarão com serviços mínimos;

- d) As salas de informática terão acesso condicionado, só será possível por requisição e terá a lotação ajustada. A disposição das cadeiras bem como a falta de teclados estabelecerão os lugares que podem ser ocupados de forma a garantir as regras de distanciamento físico. Será também higienizada e desinfetada após cada utilização;
- e) No acesso ao recinto escolar todos os utentes devem utilizar máscara. Será ainda acautelada a higienização das mãos à entrada e à saída, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- f) 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 terão uma maximização do espaço entre alunos e alunos/docentes, por forma a garantir o distanciamento físico mínimo de 1 metro;
- b) Não será permitida a alteração das mesas uma vez que devem estar dispostas com a mesma orientação, evitando uma disposição que implique alunos virados de frente uns para os outros;
- 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 Infeção 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.

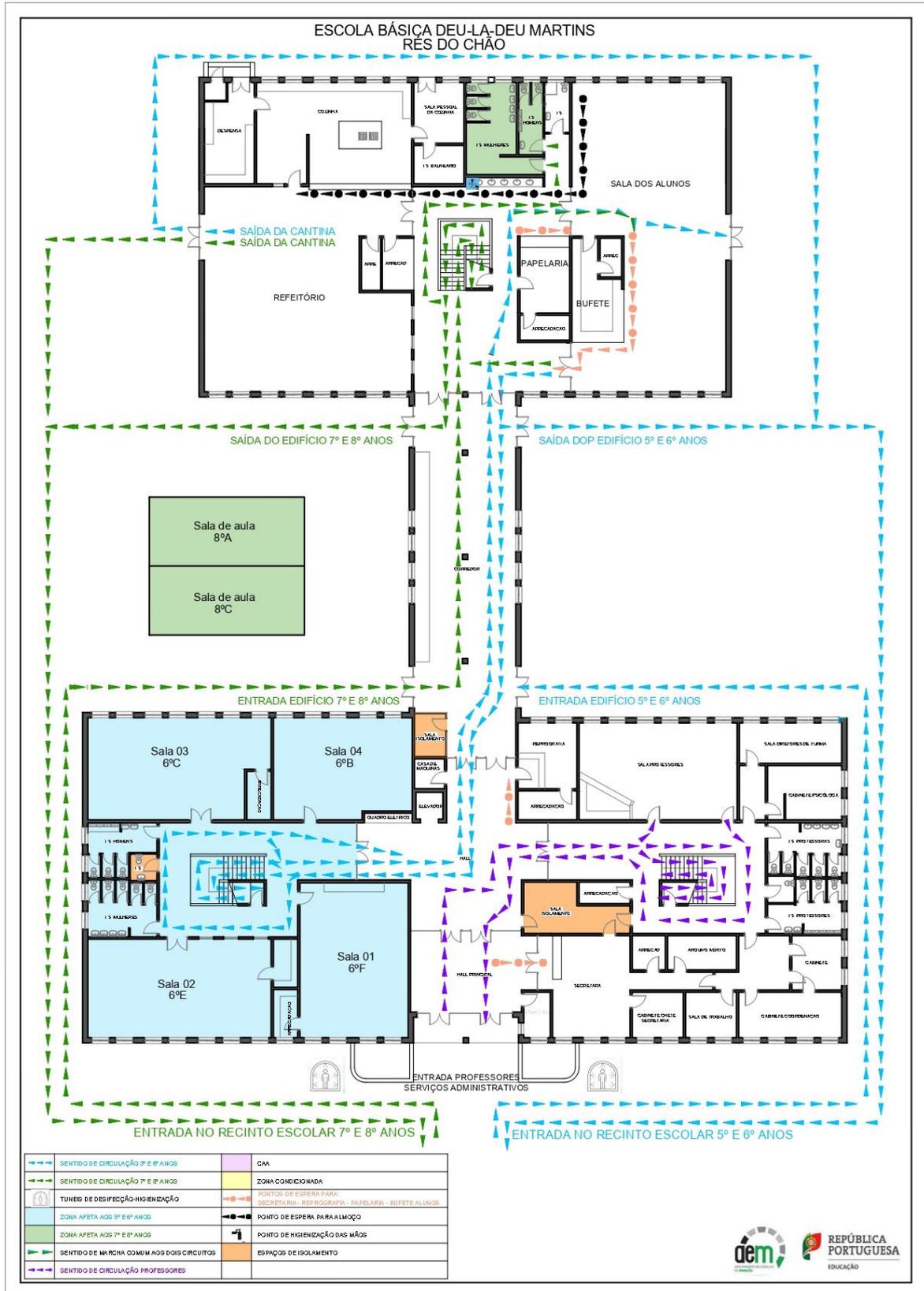
Agrupamento de Escolas de Monção, 17 de setembro de 2020

A Coordenadora de Estabelecimento

*Maria José Felgueiras*

- I Circulações – R/C
- II Circulações – 1.º Andar

**ANEXO I**



ANEXO II





**DISTANCIAMENTO MÍNIMO**  
**2 Metros**

**EM TODO O RECINTO ESCOLAR**



**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

ESM | ESE | ESEB | ESEI

**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

ESM | ESE | ESEB | ESEI

**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

ESM | ESE | ESEB | ESEI

**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

ESM | ESE | ESEB | ESEI

**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

ESM | ESE | ESEB | ESEI

**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

ESM | ESE | ESEB | ESEI

**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

ESM | ESE | ESEB | ESEI

**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

ESM | ESE | ESEB | ESEI

**COVID-19**  
REMOVER A MÁSCARA

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



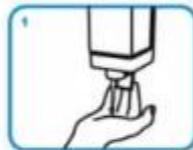
AGrupamento de Escolas de Monção  
Rua da Igreja, 100 - 4800-101 Monção  
Tel: 255 300 000

ESM | ESE | ESEB | ESEI

 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



