



# PLANO DE CONTINGÊNCIA

**Prevenção de transmissão da doença  
covid-19 (coronavírus sars-cov-2)**

## ENQUADRAMENTO

Este plano de contingência é elaborado com base nas orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) no documento número 032/2020 datado de 14/06/2020, sob o assunto “Medidas de Prevenção e Controlo em Centros de Atividades de Tempos Livres”, que veio definir as regras e orientações para a reabertura destes centros.

Serão aqui expostas as medidas de prevenção e contenção de transmissão da doença covid-19, de forma a acautelar e a proteger a saúde dos alunos e colaboradores com o reinício das atividades presenciais.

Estas recomendações e procedimentos serão divulgados através da nossa página institucional ([www.sapiencia.pt](http://www.sapiencia.pt)) e no facebook ([www.facebook.com/sapienciace](https://www.facebook.com/sapienciace)).

O presente Plano será objeto de revisão e atualização sempre que se entender necessário, sobretudo caso existam novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

## COVID-19

### **O que é o covid-19 e quais os principais sintomas?**

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.

Fonte: DGS

## Como se transmite?

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.

Fonte: DGS

## MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

As Orientações Técnicas emanadas pela Direção-Geral da Saúde no âmbito da pandemia de COVID-19 servem como referencial de conduta e de boas práticas a seguir, por forma a minimizar o risco de transmissão de SARS-CoV-2 e o impacto da doença.

Fonte: DGS

Estas orientações devem ser consultadas por todos através do seguinte endereço:

<https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

O sucesso destas medidas de Saúde Pública dependerá da colaboração de todos os cidadãos, de todas as instituições e organizações.

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO A ADOTAR NO CENTRO DE ESTUDOS

Pretende-se com este plano inculcar comportamentos de prevenção da transmissão e, nesse sentido, um dos princípios a adotar será minimizar o contacto entre alunos de diferentes grupos. Neste sentido adotam-se os seguintes procedimentos:

### Organização e higienização do espaço

- Os alunos deverão permanecer no centro o tempo estritamente necessário;
- Atendimentos, pedidos de informação ou outros contactos deverão ser feitos, preferencialmente, por telefone ou e-mail;
- O centro irá trabalhar, de preferência, com porta e janelas abertas;
- Os alunos só deverão entrar quando autorizados aguardando no exterior;
- Os encarregados de educação deverão aguardar no exterior aquando da entrega ou recolha do seu educando;
- Ninguém deverá entrar ou permanecer no centro sem máscara e/ou viseira;
- O centro estará equipado com um tapete de desinfeção e dispensador de gel à entrada, bem como dispensadores de gel em todas as salas.
- Cada sala será, sempre que possível utilizada pelo mesmo grupo de alunos;
- Serão definidos horários de entrada e saída desfasados, sempre que possível;
- As mesas estarão dispostas junto das paredes de forma a evitar que os alunos fiquem de frente uns para os outros;
- No final de cada sessão de trabalho, o professor fará a desinfeção do espaço;
- Os professores e os alunos não deverão trocar materiais entre si;
- Não deverá haver fila para a casa de banho;
- Os circuitos de entrada e saída dos espaços do centro deverão ser respeitados;
- As casas de banho e as superfícies com maior risco de contaminação serão higienizadas ao final da manhã e ao final da tarde (ou início da manhã seguinte).

### Transporte

- Sempre que possível, deverá ser privilegiado o transporte individual das crianças pelos encarregados de educação ou pessoa por eles designada;
- Os alunos transportados pelos responsáveis do centro, farão o percurso preferencialmente a pé (as reduções da lotação das viaturas impostas pela DGS dificultam o transporte de outra forma);

### Alunos e colaboradores

- A entrada no centro deverá ser realizada após autorização, aguardando no exterior;
- A entrada dos alunos no centro de estudos far-se-á de forma autónoma, ou seja, sem o acompanhamento dos pais;
- Deverão colocar máscara antes de entrar, passar pelo tapete de desinfeção, desinfetar as mãos com o gel desinfetante aguardar pela medição da temperatura corporal e respeitar os circuitos de entrada e saída no centro;
- Na sala de trabalho os alunos deverão ocupar o lugar indicado pelo colaborador (deve ser sempre o mesmo lugar), mantendo o máximo de distanciamento físico possível;
- A sala ATL deverá ser utilizada respeitando a lotação máxima indicada e pelo menor período de tempo possível;
- À saída do centro os alunos deverão proceder à desinfeção das mãos.

### Áreas de isolamento

- É estabelecida a seguinte área de isolamento no centro: a sala mais próxima das instalações sanitárias e, quando utilizada para este fim, terá as condições recomendadas pela DGS (telefone, cadeira, água, alguns alimentos e acesso às instalações sanitárias).



### **Caso suspeito**

- Perante a identificação de um caso suspeito, este será encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no Plano de Contingência;
- Os encarregados de educação do caso suspeito serão de imediato contactados para levar a criança e aconselhados a contactar o SNS 24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito;
- Todos os encarregados de educação serão informados em caso de existência de um caso suspeito no centro.
- A Autoridade de Saúde Local será imediatamente informada do caso suspeito, bem como dos seus contactos, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contactos próximos;
- A limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento será reforçada;
- Os resíduos produzidos pelo caso suspeito serão acondicionados em duplo saco de plástico e resistente, devidamente fechados colocados em contentores de resíduos coletivos.

**Linha SNS 24: 808 242 424**

NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

**LAVAGEM DAS MÃOS**

 Duração total do procedimento: **20 segundos**



00 Molhe as mãos

01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03 Palma com palma com os dedos entrelaçados

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

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

06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

07 Enxague as mãos com água

08 Seque as mãos com um toalhete descartável

COVID-19

## MEDIDAS GERAIS

### HIGIENE DAS MÃOS

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

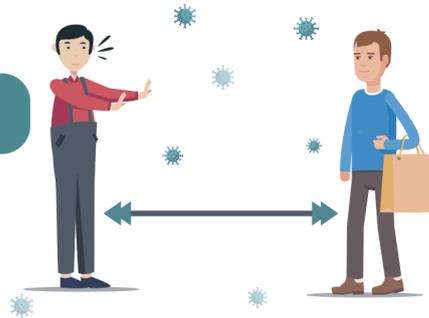


### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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

### DISTANCIAMENTO SOCIAL

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



SE TIVER ALGUM DOS  
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE  
RESPIRATÓRIA

LIGUE  
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



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.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS