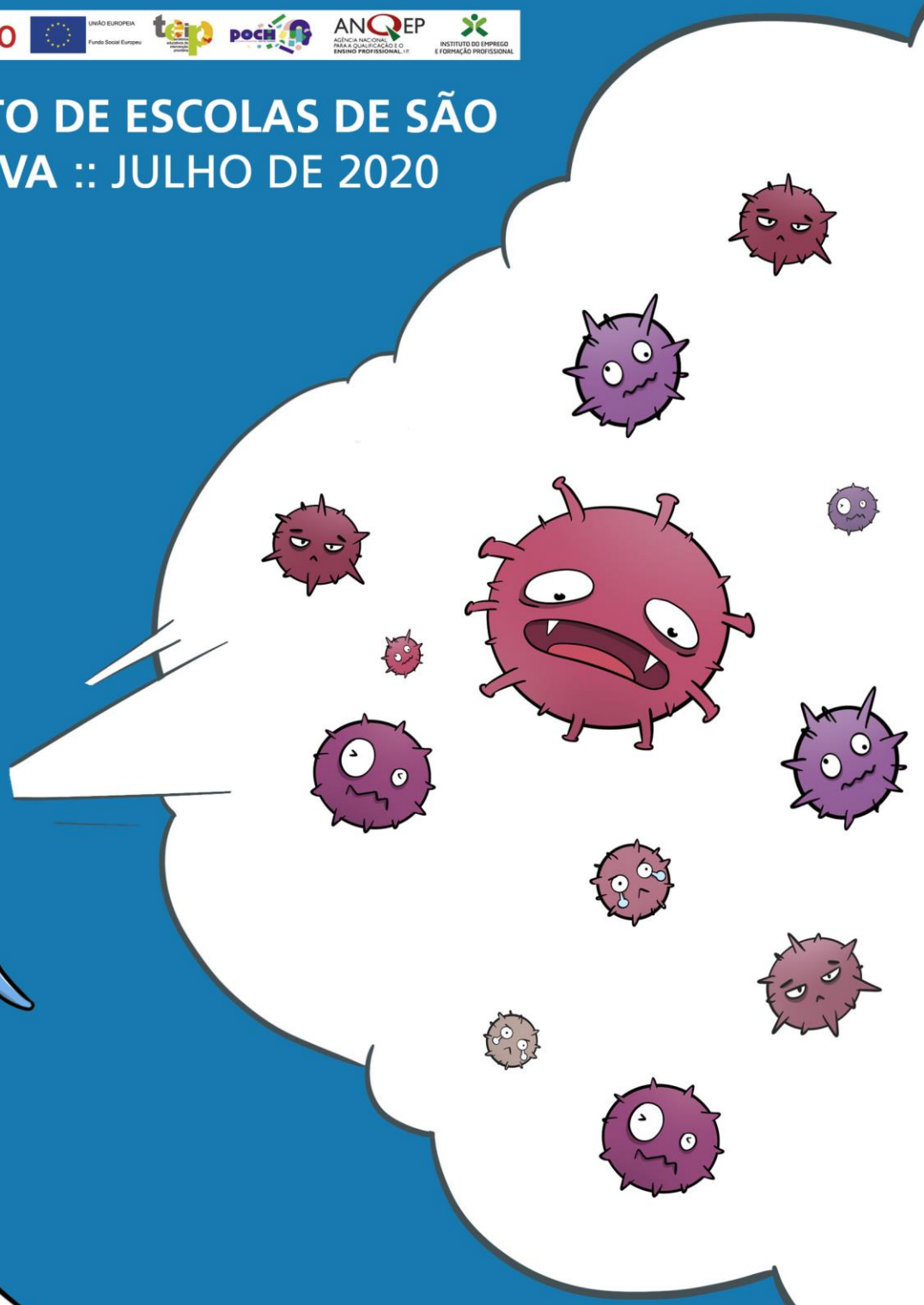


PLANO DE HIGIENIZAÇÃO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO
PEDRO DA COVA :: JULHO DE 2020



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	2
2. ENQUADRAMENTO	3
2.1 O que é o Corona Vírus - COVID-19	3
2.2 Principais sintomas	3
2.3 Tempo de incubação e formas de manifestação	3
3. PLANO DE HIGIENIZAÇÃO	4
3.1 Medidas Gerais	4
3.1.1 De higiene	4
3.1.2 Outras medidas de higiene	4
3.2. Procedimentos de conduta social	5
3.3 Sala de isolamento	5
3.4 Definição de Responsabilidades	6
a) Equipa de manutenção dos dispositivos de limpeza e da higiene do espaço escolar	6
b) Acompanhantes dos indivíduos suspeitos de infeção à sala de isolamento	8
c) Contacto do SNS 24- 808242424	8
d) Contacto do delegado regional de educação, em caso suspeito validado.	8
3.5 Profissionais de saúde e contactos	8
4. Procedimentos num caso suspeito	9
5. Procedimentos perante um caso suspeito validado	9
6. Procedimento de vigilância de contactos próximos	10
1. “Alto risco de exposição” :	10
2. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:	10
7. Referências	10
ANEXOS	11
Quadro 1 - PLANO DE HIGIENIZAÇÃO (Operacionalização)	12
Quadro 2 - PROCEDIMENTOS DE HIGIENIZAÇÃO	13
Quadro 3 - PREPARAÇÃO DA SOLUÇÃO À BASE DE HIPOCLORITO DE SÓDIO	14
Cartaz 1 – LAVAGEM DAS MÃOS	15
Cartaz 2 – PERGUNTAS FREQUENTES	16

1. INTRODUÇÃO

Na sequência da atual situação mundial e nacional relacionada com o novo Coronavírus, denominado de COVID-19, o AESPC definiu um Plano de Contingência, **no mês de março**, cumprindo o Despacho n.º 2836-A/2020, de 02 de março, e dando resposta às orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde (DGS), no âmbito da prevenção e controlo desta infeção.

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 vêm sendo 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.

Desde o dia 16 de março, as atividades letivas e não letivas presenciais dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas em todo o país, foram suspensas, fazendo 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, passando as aulas a serem **ministradas à distância**.

O Roteiro Europeu para o Levantamento Progressivo das Medidas de Contenção da COVID-19, apresentado pela Comissão Europeia no dia 15 de abril de 2020, definiu orientações que visam a supressão gradual das medidas de confinamento, preservando a saúde pública numa solução social e económica de equilíbrio.

Através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-C/2020, de 30 de abril, o Governo aprovou ainda uma estratégia gradual de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID-19, nos termos da qual definiu o dia 1 de junho como data de reabertura dos estabelecimentos de educação pré-escolar.

Em todas as Escolas do Agrupamento, mantém-se o anterior Plano de Contingência com a obrigatoriedade do uso de máscara, assim como do distanciamento social, entre Elementos da Direção, Professores, Técnicos, Assistentes Administrativos, Assistentes Operacionais e Visitantes.

2. ENQUADRAMENTO

2.1 O que é o Corona Vírus - COVID-19

Os coronavírus são um grupo de vírus do qual faz parte o COVID - 19, podem causar infeções, normalmente associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. Atualmente não existe tratamento específico, nem vacina, carecendo de mais investigação.

O COVID-19 pode transmitir-se de pessoa para pessoa por gotículas respiratórias de uma pessoa infetada, quando esta tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas e, ainda, através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular.

2.2 Principais sintomas

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como, por exemplo, febre, tosse, falta de ar (dificuldade respiratória) e cansaço.

2.3 Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias, desde a data da última exposição a caso confirmado, tendo em conta que apresenta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

3. PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

Os quadros, nomeadamente nº 1, 2 e 3 que seguem em anexo, têm por base a informação da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares com a orientação nº 14/2020 de 21/03/2020 da Direção Geral de Saúde e a documentação fornecida pelas Forças Armadas Portuguesas.

3.1 Medidas Gerais

3.1.1 De Higiene

- Colocação/manutenção, nas casas de banho, de dispositivos para secar as mãos ou toalhetes de papel e sabonete líquido/sabão.
- Afixação nas casas de banho de cartazes de sensibilização para uma correta lavagem das mãos.
- Arejamento dos espaços fechados da escola – salas de aula, gabinetes e casas de banho, mantendo as janelas abertas, sempre que seja possível (o professor será responsável por deixar as janelas abertas durante os intervalos).
- Manter abertas, sempre que possível, as portas de acesso a espaços como: Salas de aula, Secretaria, Biblioteca, Sala dos Professores, Papelaria, Reprografia, etc, de forma a minimizar o contacto com as maçanetas e favorecer o arejamento.
- Sempre que haja suspeita/confirmação de infeção, o espaço e possíveis objetos que tiveram contacto com o indivíduo serão de imediato desinfetados, com as devidas medidas de segurança, salvaguardando a saúde do assistente operacional. Durante a desinfeção, o espaço estará interdito à comunidade educativa.
- Reforço da limpeza das maçanetas / puxadores, carteiras, teclados/ratos e demais equipamento durante os intervalos.
- Sempre que possível, desfasamento dos horários de entradas e saídas das aulas, nomeadamente, para os intervalos e hora de almoço.

3.1.2 Outras medidas de higiene

- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos.
- 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.

3.2. Procedimentos de conduta social

- Alertar para a necessidade de alterar a forma de alunos, pessoal docente e não docente se saudar, evitando cumprimentos através de beijo, abraço ou aperto de mão.
- Não partilhar objetos e/ou alimentos (ex.: partilha de garrafas de água, telemóveis).
- Evitar a realização de atividades não letivas que envolvam um grande número de alunos ou outros membros da comunidade escolar como, por exemplo, palestras, visitas de estudo e eventos desportivos
- No que respeita a reuniões, deve evitar-se um grande número de intervenientes e quando estritamente necessário realizar as mesmas num espaço arejado (salas amplas e com janelas), devendo os intervenientes respeitar as medidas de prevenção individual e social.

3.3 Sala de isolamento

A sala de “isolamento” tem como principal objetivo evitar a propagação da doença, quando um membro da comunidade escolar apresenta critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19.

A sala/espço deverá estar devidamente desinfetada e equipada com: marquesa, se possível, ou com uma mesa e uma cadeira, rolo de papel para marquesa, se for o caso, máscaras, luvas, termómetro, sacos de plástico, papel de limpeza de mãos, água embalada e pacotes de bolacha individuais. Perto da sala de isolamento deverá existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com sabão/sabonete líquido e toalhete de papel, para a utilização exclusiva do indivíduo com Sintomas ou Caso Suspeito.

As salas/espços de isolamento do AESPC são:

- EB S. Pedro da Cova – A área destinada a sala de isolamento fica situada no pavilhão administrativo, é a Sala de Diretores Turma, tendo perto uma casa de banho de apoio, se necessário, (WC do adulto feminino) e reunirá todas as condições exigidas pela DGS;
- Escola Básica de Silveirinhos – A área destinada a sala de isolamento fica situada no 1º andar, é a sala do Pessoal Docente e reunirá todas as condições exigidas pela DGS;
- Escola Básica/JI de Belo Horizonte – A área destinada a sala de isolamento encontra-se próximo da portaria, no Pavilhão da EB1, e reunirá todas as condições exigidas pela DGS;

- Escola Básica/JI de Vila Verde – A área destinada a sala de isolamento encontra-se próximo da entrada do Pavilhão da EB1, numa sala do rés-do-chão e reunirá todas as condições exigidas pela DGS;
- Escola Básica do Passal – A área destinada a sala de isolamento fica num anexo exterior e reunirá todas as condições exigidas pela DGS;
- Jardim de Infância de Mineiro – A área destinada a sala de isolamento é partilhada com a Associação “Vai Avante” devido estarem as duas instituições no mesmo espaço físico, é a Sala de Reuniões, fica situada no hall de entrada do JI de Mineiro tendo uma casa de banho do “Vai Avante” como apoio, se necessário. A higienização deste espaço é feita, alternadamente, por uma Auxiliar de cada instituição. Esta sala reunirá todas as condições exigidas pela DGS;
- Centro Escolar Carvalhal – Mó – A área destinada ao isolamento de algum caso suspeito, situa-se no Gabinete (vulgo gabinete de porteiro) perto do W.C. de adulto masculino, junto à entrada principal, com acesso à saída para o exterior, só usada para emergências e reunirá todas as condições exigidas pela DGS.

3.4 Definição de Responsabilidades

Coordenação do AESPC: Diretora Dra. Ana Luísa Xavier		
diretor@agrupspe.pt - 965045714		
Nome / cargo	Email	Telemóvel
Coordenadora da Equipa da Saúde	Prof. ^a Maria Anes	22 483 6190

- a) Equipa de manutenção dos dispositivos de limpeza e da higiene do espaço escolar

Escola Básica de S. Pedro da Cova

Coordenação – SubDiretora Prof.^a Aida Machado :: **Telemóvel** – 965 045 714

Responsável – Chefe dos Auxiliares da Ação Educativa – José Marques :: **Telefone**
224 836 190

Equipa de Manutenção: Auxiliares de Ação Educativa

Escola Básica do Passal

Coordenação – Prof.^a Patrícia Gomes :: **Telemóvel** – 961 943 654

Responsável - Laura Maria Rocha :: Telefone – 935 541 701

Equipa de Manutenção: Auxiliares de Ação Educativa

Escola Básica de Silveirinhos

Coordenação – Prof.^a Emília Silva :: **Telemóvel** – 961 911 950

Responsável – Elsa Mendes :: **Telefone** – 936 924 355

Equipa de Manutenção: Auxiliares de Ação Educativa

Escola Básica/JI de Vila verde

Coordenação – Prof.^a Manuela Mota :: **Telemóvel** – 961 911 743

Responsável – Ana Maria:: **Telefone** - 224 645 637

Equipa de Manutenção: Auxiliares de Ação Educativa

Escola Básica/JI de Belo Horizonte

Coordenação – Prof.^a Jerónima Santos – **Telemóvel** – 961 911 534

Responsável - Rosália Bastos :: **Telemóvel** - 910 625 974

Equipa de Manutenção: Auxiliares de Ação Educativa

Centro Escolar Carvalhal - Mó

Coordenação – Prof.^a Ana Paula Santos :: **Telemóvel** – 938 680 676

Responsável – Lurdes Rocha :: **Telemóvel** – 918 523 413

Equipa de Manutenção: Auxiliares de Ação Educativa

Escola Básica Cimo da Serra

Coordenação – Prof.^a Lusía Martins :: **Telemóvel** – 965 045 358

Responsável – Cecília Rocha :: **Telemóvel** – 924 401 995

Equipa de Manutenção: Auxiliares de Ação Educativa

JI de Mineiro

Coordenação – Prof.^a Jesuína Fonseca :: **Telemóvel** – 913 203 312

Responsável – Alexandra Cardoso :: **Telefone** – 224 637 915

Equipa de Manutenção: Auxiliares de Ação Educativa

- b) Acompanhantes dos indivíduos suspeitos de infeção à sala de isolamento

Quem o deve fazer:

Chefe dos Auxiliares de Ação Educativa – José Marques, no caso da escola sede, ou quem este delegar. Nas **EB1/JI** o Auxiliar de Ação Educativa indicado no momento pela Coordenadora.

- c) Contacto do SNS 24- 808242424

Quem o deve fazer:

Procedimento de acordo com o referencial da DGS.

- d) Contacto do Delegado Regional de Educação, em caso suspeito validado.

Quem o deve fazer:

Procedimento de acordo com o referencial da DGS

3.5 Profissionais de saúde e contactos

Unidade de Saúde Pública (USP) de S. Pedro da Cova	
Email: usp.gondomar@arsnorte.min-saude.pt	Telefone: 224 507 400
Delegado Saúde / Coordenador:	
Delegado de Saúde Coordenador – Dr. Manuel Castro	Telemóvel: 962 051 742
Delegada de Saúde – Dr ^a . Magda Reis	Telemóvel: 961 911 345

Estratégias de informação e formação da comunidade escolar

- Afixação de cartazes da DGS em vários pontos do AESPC;
- Divulgação do Plano de Contingência do AESPC ao pessoal docente, não docente e Técnicos;
- Divulgação dos procedimentos a adotar e da sala de isolamento aos alunos;
- Divulgação aos Pais/EE, no Portal do AESPC, do Plano de Contingência do agrupamento e outras informações pertinentes sobre o COVID-19 (atualizações);
- Ação de Formação aos assistentes operacionais de todos os estabelecimentos de ensino do agrupamento.

4. Procedimentos num caso suspeito

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos: infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos (história de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas ou contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas ou profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19).

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19 deverá informar a Direção da Escola

5. Procedimentos perante um caso suspeito validado

- A Direção informa de imediato o Delegado Regional de Educação da respetiva área de circunscrição sobre a existência do caso suspeito validado;
- A área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local.
- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”.
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este).
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

6. 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.

1. “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 expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

2. “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).

7. Revisão

Este Plano entra em vigor a 1 de setembro de 2020 e será revisto e atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

8. Referências

Despacho n.º 2836-A/2020, de 02 de março.

DGESTE Documento Orientador para Plano_Contingência_ESCOLAS.

Orientação n.º 006/2020 da DGS.

Informação n.º 05/2020 da DGS.

Site da DGS.

ANEXOS

PLANO DE HIGIENIZAÇÃO: AESPC

Quadro 1 - PLANO DE HIGIENIZAÇÃO (Operacionalização)

Espaço Físico/Equipamentos	Modo de Higienização	Periodicidade	Equipamentos de Proteção Individual	Roupa de Trabalho	Equipamentos de Limpeza
Zonas e objetos de uso comum (Maçanetas das Portas, Interruptores de Luz, Telefones, Tablets e Teclados de Computadores, Torneiras de Lavatórios, Manípulos de Autoclismo, Mesas, Cadeiras, Corrimãos)	Desinfetar com uma solução de lixívia (pelo menos 5% de hipoclorito) diluída com água ou utilizar o borrifador com solução FHC	2x de manhã; 2x de tarde; Pelo menos 1x à noite; Sempre que se considerar necessário	Avental Máscara Luvas descartáveis	- Bata - As assistentes operacionais utilizam batas distintas: uma delas só para higienização e limpeza dos espaços	Pano de cor verde (mesas, cadeiras e bancadas dos laboratórios)
Sala de Aula	Desinfetar com uma solução de lixívia (pelo menos 5% de hipoclorito) diluída com água ou utilizar o borrifador com solução FHC	No final de cada utilização; Sempre que há mudança de professor são desinfetados os equipamentos			Balde e Esfregona (por piso)
Sala de Professores		De manhã, à tarde e à noite			
Chão		3x por dia			
Instalações Sanitárias	Desinfetar com uma solução de lixívia (pelo menos 5% de hipoclorito) diluída com água ou utilizar o borrifador com solução FHC	2x de manhã; 2x de tarde; 1x à noite; Sempre que se considerar necessário			

Quadro 2 - PROCEDIMENTOS DE HIGIENIZAÇÃO

Espaço Físico	Como Higienizar
<p align="center">Instalações Sanitárias</p>	<p>1º Iniciar a limpeza dos lavatórios (1º as torneiras e só depois o lavatório) Pano de cor laranja</p>
	<p>2º Limpar as sanitas: limpar o interior da sanita apenas com piaçaba; aplicar produto detergente com base desinfetante deixando atuar pelo menos 5 minutos; Esfregar com a piaçaba. Limpeza do exterior da sanita: espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos; esfregar com o pano de cor roxo/azul primeiro os tampos e depois a parte exterior da sanita.</p>
	<p>3º Passar com pano só com água e deixar secar ao ar;</p>
	<p>4º Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo;</p>
	<p>5º No final da limpeza passar com pano humedecido em desinfetante todas as torneiras e maçanetas das portas.</p>
<p align="center">Restantes Zonas</p>	<p>1º Lavar as superfícies com água e detergente;</p>
	<p>2º Preparar a solução de lixívia (pelo menos 5% de hipoclorito) diluída com água A solução diluída deve ser de 0,1% na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (ver quadro 3);</p>
	<p>Espalhar uniformemente a solução de lixívia pelas superfícies e deixar atuar durante pelo menos 10 minutos;</p>
	<p>Passar água pelas superfícies;</p>
	<p>Deixar secar ao ar.</p>

Quadro 3 - PREPARAÇÃO DA SOLUÇÃO À BASE DE HIPOCLORITO DE SÓDIO

(diluição de 1/100 - 1º deitar no balde a quantidade de água e adicionar, de seguida, a quantidade de desinfetante.)

Hipoclorito de Sódio a 5%	Quantidade final de solução desejada (1000 ppm)	Quantidade de Hipoclorito de Sódio	Quantidade de Água
	1 Litro	10 Mililitros	990 Mililitros
	5 Litros	50 Mililitros	4,950 Litros
	10 Litros	100 Mililitros	9,900 Litros

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 seg.**

Irás demorar o mesmo tempo que cantas os “Parabéns”!



01 Aplica o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



02 Esfrega as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



04 Palma com palma com os dedos entrelaçados



05 Esfrega o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



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

Agora as tuas mãos estão seguras e protegidas!

Cartaz 2 – PERGUNTAS FREQUENTES

NOVO | NEW | 新型冠状病毒 CORONAVÍRUS 2019-nCoV

TOSSO
COUGH
TOSSE

FEBRE
FEVER
FEBRE

ATUANDO RESPIRATÓRIA
RESPIRATORY SYMPTOMS
SINTOMAS RESPIRATÓRIOS

REGRESSOU DA CHINA?
HAVE YOU RETURNED FROM CHINA?
您从中国回来了吗?

CONTACTO COM UM DOENTE INFETADO
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH AN INFECTED PATIENT?
您与确诊患者接触过吗?

LIGUE PARA
PLEASE CALL
请致电

SNS 24 24
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP
并且报告你最近的出行记录

REPÚBLICA PORTUGUESA
40 SNS
120 DGS

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO

COMO POSSO PROTEGER-ME? A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene, etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir o risco de exposição e transmissão da doença:

- Evitar contacto próximo com doente/s com infeção respiratória;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente, após contacto direto com pessoa/s doente/s;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel ao lixo);
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.

Lavagem das mãos

Leve as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas. Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

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 umas contra as outras
- 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 abertas com os dedos entrelaçados
- Intregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa
- Intregue o polegar direito e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa
- Enxague as mãos com água
- Intregue as mãos com água
- Seque as mãos com toalha descartável
- Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual
- Agora as suas mãos estão seguras.

NOVO CORONAVÍRUS 2019-nCoV

SABES COMO TE PODES PROTEGER?

QUANDO ESPIRRARES OU TOSSIRES TAPA A BOCA E O NARIZ COM O BRAÇO

LAVA AS MÃOS COM FREQUÊNCIA
Antes das refeições, quando chegas à escola e a casa

NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS E COMIDA

CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA

REPÚBLICA PORTUGUESA
40 SNS
120 DGS

COMO SEI SE ESTOU INFETADO? Se tem febre ou tosse ou dificuldade respiratória e se regressou recentemente de uma área afetada ou contactou com caso provável ou confirmado de COVID-19, ligue para o SNS 24 (808 24 24 24) e siga as orientações dos profissionais de saúde.

LIGUE PARA
PLEASE CALL
请致电

SNS 24
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP
并且报告你最近的出行记录

REPÚBLICA PORTUGUESA
40 SNS
120 DGS

Fonte: Adaptado de Direção-Geral da Saúde. COVID-19: Perguntas Frequentes. Disponível em www.dgs.pt