

2021

2022

# Plano de Contingência da Infecção COVID-19 ATUALIZADO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CANELAS



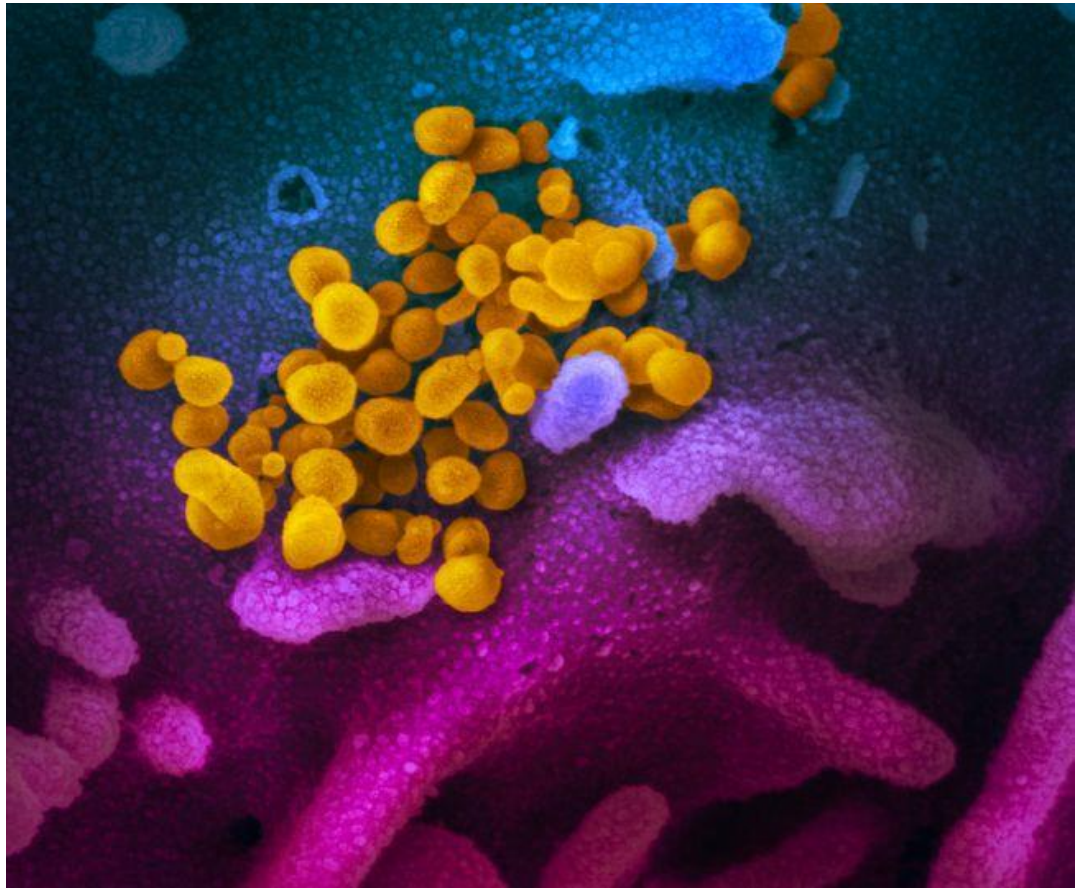


Fig. 1 - Coronavírus SARS-CoV-22, agente causal da COVID-19 (a amarelo na imagem)

# Índice

|   |    |
|---|----|
| <b>A. ENQUADRAMENTO</b> .....                         | 4  |
| 1. <b>CORONAVÍRUS/COVID-19</b> .....                  | 4  |
| 3. <b>PERÍODO DE INCUBAÇÃO</b> .....                  | 5  |
| 4. <b>PRINCIPAIS SINTOMAS</b> .....                   | 5  |
| <b>B. PLANO DE CONTINGÊNCIA</b> .....                 | 6  |
| 1. <b>PROCEDIMENTOS PREVENTIVOS ESPECÍFICOS</b> ..... | 6  |
| 2. <b>CONTACTOS DE SAÚDE ÚTEIS</b> .....              | 19 |
| 3. <b>BIBLIOGRAFIA</b> .....                          | 20 |
| Anexo II.....   | 21 |
| Anexo III.....  | 22 |
| Anexo IV .....  | 23 |
| Anexo V .....   | 24 |
| Anexo VI .....  | 25 |
| Anexo VII .....                                       | 26 |
| Anexo VIII .....                                      | 27 |
| Anexo IX.....   | 28 |
| Anexo X.....  | 33 |

## A. ENQUADRAMENTO

Este **Plano de Contingência Atualizado** foi elaborado na sequência da evolução epidemiológica da COVID-19, tendo sido publicada a Resolução do Conselho de Ministros n.º 41-A/2022, bem como o Decreto-Lei n. 30-E/2022, ambos de 21 de abril de 2022, que alteram algumas medidas aplicáveis no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

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

Neste quadro, face ao já referido enquadramento legal, **mantêm-se revogadas** as seguintes orientações e orientações conjuntas:

- . Referencial Escolas – Controlo da transmissão de COVID-19 em contexto escolar
- . DGEstE/ISS.IP/DGS de 07/03/2021 – Programa de rastreios laboratoriais para SARS-CoV-2 nas creches e estabelecimentos de educação e ensino
- . DGEstE/DGS de 20/01/2021 – Campanha de rastreio com testes laboratoriais para SARS-CoV-2 na comunidade escolar

### 1. CORONAVÍRUS/COVID-19

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, tal como a COVID-19. Normalmente, estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

### 2. O QUE É A COVID-19?

A COVID-19 é causada pela infeção pelo Coronavírus (SARS-CoV-2) e manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, tosse e dificuldade respiratória, bem como febre, podendo também originar outros sintomas, entre os quais, dor de garganta, dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, vômitos, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas, designando-se assintomática.

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

a. Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou entrarem em contacto com a boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas.

b. Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz, olhos ou através de inalação de aerossóis contendo o vírus.

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

As medidas preventivas a instituir no âmbito da COVID-19 deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

### **3. PERÍODO DE INCUBAÇÃO**

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 1 a 14 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas *Autoridades de Saúde*, sendo o período médio de incubação de 5,1 dias.

### **4. PRINCIPAIS SINTOMAS**

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19.

## B. PLANO DE CONTINGÊNCIA

### 1. PROCEDIMENTOS PREVENTIVOS ESPECÍFICOS

É da responsabilidade de cada um adotar comportamentos que minimizem o risco de transmissão do vírus, nomeadamente: **estar vacinado** (se recomendado); **manter espaços ventilados**; **usar máscara facial de acordo com a Orientação 011/2021**; **ficar em casa e testar, caso tenha sintomas**; **lavar e/ou desinfetar as mãos frequentemente**; e **garantir, com regularidade, a limpeza e desinfeção de superfícies**.

São consideradas medidas de prevenção diárias (códigos de conduta)

- I. Impedir a entrada na escola a qualquer pessoa (membro da comunidade educativa ou outra) que manifeste sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória.

Dever de permanência em casa perante quaisquer sinais e/ou sintomas de doença, de acordo com a Norma n.º 020/2020 da DGS, como:

Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;

Febre (temperatura corporal  $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível;

Dispneia / dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;

Anosmia <sup>(Perda Completa de Olfato)</sup>, ageusia <sup>(Falta Completa de Paladar)</sup> ou disgeusia <sup>(Distorção Persistente do Paladar)</sup>, de início súbito.

### II. Máscaras faciais com utilização correta - Anexo II

Mantém-se o uso de máscara facial de acordo com a Orientação Técnica n.º 11/2021 da DGS:

- a. Com obrigatoriedade, nomeadamente:

. Nos casos confirmados de COVID-19, em todas as circunstâncias, sempre que estejam fora do seu local de isolamento até ao 10.º dia após a data do início de sintomas ou do teste positivo.

. Nos contactos com casos confirmados de COVID-19 durante 14 dias após a data da última exposição.

. A obrigatoriedade referida no ponto anterior é dispensada, nos termos da legislação em vigor, mediante a apresentação de:

a. Atestado Médico de Incapacidade Multiusos ou declaração médica, no caso de se tratar de pessoas com deficiência cognitiva, do desenvolvimento e perturbações psíquicas;

b. Declaração médica que ateste que a condição clínica da pessoa não se coaduna com o uso de máscaras.

b. Como recomendação:

. Por pessoas mais vulneráveis, nomeadamente pessoas com doenças crónicas ou estados de imunossupressão com risco acrescido para COVID-19 grave, sempre que em situação de risco aumentado de exposição.

. Por pessoas em contacto com pessoas mais vulneráveis.

. Por qualquer pessoa com idade superior a 10 anos, sempre que se encontre em ambientes fechados, em aglomerados.

### III. **Teletrabalho - Anexo III**

O regime de teletrabalho, que permite a manutenção do trabalho, evitando a aglomeração de pessoas, pode ser adotado sempre que as funções em causa o permitam, o trabalhador disponha de condições para as exercer e em concordância com a instituição.

### IV. **Etiqueta respiratória – Anexo IV**

A etiqueta respiratória é uma medida complementar à higienização e desinfeção das mãos e superfícies, bem como ao uso de máscara facial. A etiqueta respiratória constitui uma prática que deve ser adotada permanentemente por qualquer pessoa, devendo ser disponibilizada informação acessível sobre a sua boa prática, nomeadamente através da afixação de cartazes informativos.

## **V. Arejamento e ventilação dos espaços interiores - Anexo V**

Reforça-se a recomendação de que deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), desde que esteja garantida a limpeza e manutenção adequada destes sistemas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar nos espaços fechados (por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica). As empresas e instituições devem assumir um papel relevante na identificação dos espaços com ventilação insuficiente, bem como, desenvolver esforços para promoção de melhorias nos mesmos. Não obstante o exposto, o conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados.

## **VI. Lavagem e/ou desinfeção correta e frequente das mãos - Anexo VI**

Deve ser garantida a manutenção e a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a acessibilidade à lavagem das mãos com água e sabão, e/ou a desinfeção com solução adequada, devendo ser disponibilizada informação acessível, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a sua correta lavagem e/ou desinfeção.

## **VII. Limpeza e ou desinfeção frequente de equipamentos e superfícies- Anexo VII**

Toda a comunidade, as famílias e os profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a rotina de limpeza das superfícies, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente. Deste modo, de forma a reduzir a quantidade de germes e diminuir o risco de infeção, as superfícies devem ser lavadas com produto detergente/sabão adequado, antes de as desinfetar seguindo as instruções constantes no rótulo e das Fichas de Dados de Segurança de cada produto, de acordo com a OT n.º 014/2020 da DGS.

## **VIII. Distanciamento físico - Anexo VIII**

O distanciamento físico continua a ser recomendado para as pessoas mais vulneráveis, bem como para pessoas não vacinadas com o esquema vacinal completo.



## IX. Autoisolamento perante sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 - Anexo IX

Perante sintomas sugestivos de COVID-19, deve autoisolar-se e ligar para o Centro de Contacto SNS24 (808242424) ou, de forma complementar, contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde Familiar ou outra entidade a que habitualmente recorra.

É privilegiada a identificação dos contactos de alto risco de caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, pelo próprio caso confirmado, cessando a indicação para isolamento profilático dos contactos de alto risco.

## X. Gestão de aglomerados de pessoas

Sempre que possível, importa que seja garantido um distanciamento físico em aglomerados de pessoas, nomeadamente nas áreas de espera e de atendimento.

## XI. Comunicação de risco à população

No que respeita aos serviços com atendimento ao público nos estabelecimentos de educação e/ou ensino, eventos culturais ou corporativos, recomenda-se que mantenham uma comunicação atualizada de proximidade e informem os utilizadores relativamente às regras de funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene e segurança aplicáveis a cada estabelecimento.

Sendo a legislação omissa sobre certos aspetos, deduz-se que se mantêm as salas de isolamento nas diferentes escolas.

Sala de Isolamento – A existência de uma **área de isolamento** visa impedir a exposição e infeção dos vários elementos da comunidade escolar, tendo como principal objetivo evitar a propagação da doença.

Na escola-sede do agrupamento, um dos gabinetes destinado à receção de encarregados de educação foi transformado em *sala de isolamento*, tendo sido munido das condições físicas e materiais para o efeito (ventilação natural, revestimentos lisos e laváveis, telefone, cadeiras e sofás, *kit* com água e alimentos não perecíveis, contentor de resíduos com abertura não manual, SABA – solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e FP2, luvas descartáveis e termómetro).

### Informação e formação de professores e assistentes operacionais

- a) *O Plano de Contingência Específico do Agrupamento*, devidamente atualizado e adaptado à nova realidade, será divulgado a todos os elementos da comunidade educativa, através do site oficial e página do Facebook do Agrupamento.

- b) Os esclarecimentos, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 devem, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, dar conhecimento das medidas de prevenção instituídas.
- c) A (in)formação a docentes, assistentes técnicos e operacionais, quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito nas escolas, é prioritária.

Contacto da linha SNS 24 (**808 24 24 24**).

Se é utente do **ACES Gaia\*** e tem febre, tosse ou falta de ar contacte o **220 411 193\*** ACES/Gaia inclui todas as unidades de saúde de Afurada, Avintes, Canidelo, Mafamude, Oliveira do Douro, Santa Marinha, Vilar de Andorinho

Se é utente do **ACES/Espinho-Gaia\*** e apresenta sintomas de COVID-19 ligue (dias úteis, das 8h às 20h)

- **969 411 897**
- **969 411 856**

\* ACES Espinho Gaia inclui todas as unidades de saúde de Arcozelo, Canelas, Crestuma, Grijó, Gulpilhares, Lever, Madalena, Olival, Pedroso, Perosinho, Sandim, Serzedo, S. Félix da Marinha e Valadares.

<http://www.cm-gaia.pt/pt/informacao/covid-19/contactos-saude/>

## **COMUNICAÇÃO E ARTICULAÇÃO COM OS PARCEIROS**

É fundamental envolver os parceiros da comunidade escolar para apoiar o estabelecimento de educação e/ou ensino a responder de forma célere e adequada e controlar a transmissão de SARS-CoV-2.

A comunicação tem um papel fundamental. Deste modo, a partilha regular de pontos de situação, de medidas e recomendações a adotar em cada momento, são peças chave na estratégia de comunicação e promoção de literacia em saúde, que permitem não só tranquilizar e dar confiança face à incerteza, como também promover a adoção de comportamentos de proteção da saúde pela comunidade escolar e outros parceiros.

- a) Distribuir os alunos dentro da sala de acordo com as orientações recebidas: um aluno por secretária (o mais perto possível de portas e janelas), com a distância mínima de segurança entre si de 1m e igual orientação, impedindo que se disponham de frente uns para os outros.

- b) Limitar a deslocação dos alunos, durante os intervalos, ao espaço aberto mais próximo da sala de aula ou assegurar, em regra, a sua permanência na sala. Em ambas as situações devem manter a distância de segurança.
- c) Afixar e divulgar o percurso a realizar por cada turma dentro do espaço escolar, nomeadamente entre a entrada da escola e a sala de aula, entre a sala de aula e a cantina e a sala de aula e a área de isolamento.
- d) Impedir a concentração de alunos nos espaços comuns da escola.
- e) Abrir os serviços de papelaria/reprografia durante o horário letivo, mas restringir o atendimento simultâneo de elementos da comunidade educativa.
- f) Assegurar que os alunos permanecem dentro da sala de aula, em trabalho autónomo, se um professor faltar (deslocar um professor da sala de estudo para acompanhar os alunos, sempre que possível).
- g) Privilegiar o contacto telefónico ou outro digital, nas comunicações entre os encarregados de educação e os diretores de turma/ titulares de turma.
- h) Assegurar que as equipas de limpeza higienizam os espaços e superfícies com o rigor e a frequência recomendados oficialmente pela DGS.

### **1.1. Medidas específicas para a educação pré-escolar e 1º ciclo**

#### **A. Medidas Gerais**

1. De acordo com a Orientação 006/2020 da DGS, o Agrupamento adaptou o plano de contingência COVID-19 à realidade da educação pré-escolar e 1º ciclo. Assim, foram acrescentados os seguintes procedimentos:
  - a) Definição de uma área de isolamento, devidamente equipada com telefone (sempre que possível), cadeira, água, alguns alimentos não perecíveis e acesso a instalação sanitária. As áreas definidas em cada escola foram:
    - ALQUEBRE – Sala do 1º Andar Central
    - BRANDARIZ – Gabinete (Improvisado)
    - CURRO – Gabinete onde funciona a “Reprografia”
    - LABORIM – WC dos Professores
    - LAGARTEIRA – Sala improvisada, 1º Piso, em frente à Sala do 3º Ano
    - LOUREIRO – Sala improvisada, 1º Piso, em frente à Sala do 2º Ano
    - MEGIDE – WC de deficientes
    - MONTE – Sala de primeiros socorros
    - RIBES – Arrecadação no 1º Andar
    - SERPENTE – Hall, 1º Andar, entrada do lado direito
  - b) Definição de circuitos para que seja possível ao caso suspeito deslocar-se para a área de isolamento, tendo sido privilegiadas as deslocações pelo exterior que minimizem as distâncias a percorrer e satisfaçam as condições necessárias.

- c) Confirmação e atualização dos contactos de emergência das crianças/alunos e definição do fluxo de informação aos encarregados de educação.
  - d) Gestão dos recursos humanos de forma a prever substituições, na eventualidade de absentismo por doença ou necessidade de isolamento.
2. Todos os estabelecimentos de educação têm as condições necessárias para adotarem as medidas preventivas recomendadas, designadamente:
- a) Dispensador de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) para desinfetar as mãos à entrada do recinto escolar.
  - b) Reforço da lavagem/desinfeção frequente das mãos por parte do pessoal docente e não docente e também das crianças/alunos, designadamente aquando da entrada no estabelecimento de educação, antes e após as refeições, antes e após a ida à casa de banho e sempre que regressem do espaço exterior.
  - c) Entrega das crianças/alunos, pelo respetivo encarregado de educação (ou por pessoa por ele designada), a um profissional destacado para o efeito, à porta do estabelecimento, evitando assim a circulação de pessoas externas no interior do recinto.
3. Sempre que aplicável, as peças de roupa suja devem ir para casa em saco plástico, fechado.
4. Administração de medicamentos em espaço escolar obedecendo a condições específicas que serão avaliadas caso a caso.
5. Será feita a limpeza geral e desinfeção das instalações antes da reabertura dos estabelecimentos.
- B. Organização do espaço
- 1. Sempre que necessário, serão utilizados espaços livres para expansão do estabelecimento de educação pré-escolar e do 1º ciclo.
  - 2. As crianças, alunos e o pessoal docente e não docente foram reorganizados em salas ou outros espaços, de forma a evitar o contacto entre pessoas de grupos diferentes.
  - 3. Foram privilegiadas atividades que decorram no exterior.
  - 4. O distanciamento físico entre as crianças/alunos, quando estão em mesas, foi maximizado, sem comprometer o normal funcionamento das atividades pedagógicas.
  - 5. Foi privilegiada a utilização de espaços mais amplos e arejados.
  - 6. Estabeleceram-se circuitos de circulação interna, permitindo uma melhor orientação espacial de crianças e adultos e, ao mesmo tempo, uma higienização mais eficaz do espaço e dos equipamentos.

7. Está assegurada a existência de material individual necessário para cada atividade.
8. Os acessórios não essenciais à prática das atividades pedagógicas foram removidos das salas, reforçando-se a limpeza e desinfecção dos que lá permanecem.
9. Os encarregados de educação não devem deixar que as crianças/alunos tragam de casa brinquedos ou outros objetos não necessários.
10. As idas à casa de banho serão geridas por forma a evitar grandes concentrações.
11. Sempre que possível e desde que não comprometa a segurança das crianças/alunos, as janelas e/ou portas das salas devem manter-se abertas, de modo a permitir uma melhor circulação do ar.

C. Organização dos horários

1. Os horários foram concebidos para que a criança/aluno não permaneça no estabelecimento de educação por período superior ao estritamente necessário.
2. Em ambiente escolar, a extensão dos horários, no âmbito das Atividades de Animação e Apoio às Famílias (AAAF) e da Componente de Apoio à Família (CAF), deverá seguir as orientações publicadas.

#### D. Práticas Pedagógicas

1. Foi criada uma nova rotina pedagógica, tendo em conta as orientações da DGS, em articulação com os fundamentos e princípios da pedagogia para a infância definidos nas OCEPE.
2. Pese embora as regras atuais de distanciamento físico, importa não perder de vista a importância das aprendizagens e do desenvolvimento das crianças/alunos e a garantia do seu direito de brincar.
3. Serão dadas a conhecer às crianças/alunos as novas regras de convivência social, levando-as a compreender a importância das novas formas de interação entre pares e com os adultos.
4. As atividades serão desenvolvidas, preferencialmente, em pequenos grupos ou individualmente, quando possível.
5. Serão privilegiadas atividades que recorram a materiais mais facilmente higienizáveis, evitando aqueles que, pelas suas características, apresentam maior risco de contaminação.
6. Deve assegurar-se, tanto quanto possível, que os objetos partilhados entre crianças/alunos são devidamente desinfetados entre utilizações.
7. Será privilegiado o contacto com as famílias à entrada da instituição, mantendo o distanciamento físico recomendado. As informações poderão ser veiculadas ou complementadas, regularmente, via telefone ou por meios digitais, de modo a que, na adaptação a esta nova realidade, haja articulação entre o Jardim de Infância/escola e a família.

#### E. Refeições

Devem ser respeitadas as seguintes medidas de distanciamento e higiene:

1. Antes e depois das refeições, as crianças/alunos devem lavar as mãos acompanhadas, para que o façam de forma correta.
2. Deve manter-se o distanciamento físico possível entre crianças/alunos e os profissionais que as acompanham.
3. Deve ser realizada, entre trocas de turno, a adequada limpeza e desinfeção das superfícies utilizadas.
4. Não devem ser partilhados quaisquer equipamentos ou alimentos.

#### F. Atuação perante um caso possível ou provável

1. O pessoal docente e não docente deve estar informado sobre o Plano de Contingência interno e os procedimentos em caso de identificação de um caso suspeito de COVID-19.
2. Perante a identificação de um caso possível ou provável (se detetado no estabelecimento de educação), este deve encaminhar-se ou ser encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no Plano de Contingência. Sempre que se trate de uma criança/aluno, a pessoa responsável deve

permanecer com a criança/aluno na sala de isolamento, cumprindo as precauções básicas de controlo de infeção, nomeadamente quanto à higienização das mãos.

3. Se o caso suspeito for uma criança, deve ser contactado, de imediato, o respetivo encarregado de educação, que se deve deslocar, de imediato, ao estabelecimento de ensino.
4. O encarregado de educação contacta ou autoriza que a escola contacte a Linha SNS24 (808 242424) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas.

## **1.2. Medidas específicas para a biblioteca escolar**

### **Medidas essenciais e prioritárias**

#### **A. Condições de acesso**

O utilizador deverá dirigir-se obrigatoriamente ao balcão de atendimento, para qualquer serviço, observando as regras de distanciamento.

#### **B. Condições de requisição/consulta do fundo documental**

Os pedidos de empréstimo devem ser feitos ao balcão. O acesso ao fundo documental é exclusivo do Professor Bibliotecário ou dos elementos da equipa da biblioteca. O docente faz o registo da requisição e entrega o documento ao utilizador, adotando procedimentos de segurança.

#### **C. Condições de devolução do fundo documental**

O material requisitado para a sala de aula deve ser devolvido pelo requisitante no fim do seu turno de aulas.

#### **D. Condições de permanência**

Apenas será permitida a permanência na BE a 20 utilizadores, em simultâneo, nos espaços/lugares devidamente assinalados, de modo a manter o distanciamento social e a possibilidade da adequada desinfeção. O utilizador deverá manter-se no lugar que lhe foi indicado, adotar os procedimentos de etiqueta respiratória e de conduta social.

#### **E. Higienização e limpeza**

A limpeza e higienização dos materiais/equipamentos/superfícies deve obedecer aos procedimentos previstos no Plano de Contingência do Agrupamento. Devem ser colocados no balcão de atendimento, um dispensador de solução antisséptica de base alcoólica, desinfetante para higienização das mãos, uma cópia da Norma da DGS de Higienização das mãos e uma cópia das regras de etiqueta respiratória e de conduta social. Devem ser disponibilizados à equipa da BE máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis.

#### **F. Renovação/circulação de ar**

A porta de entrada deverá manter-se abertas durante o funcionamento da BE, bem como, as janelas para a circulação de ar.

#### **1.3. Medidas específicas para o centro cultural de canelas (C3)**

1. Todas as medidas de higiene e segurança previstas neste plano de contingência são válidas para esta área da escola.
2. O estabelecimento funcionará das 9:00h às 18:00h.
3. As mãos devem ser higienizadas junto à porta de entrada.
4. Os horários dos diferentes cursos foram estabelecidos de modo a assegurar a presença simultânea do menor número de pessoas.
5. O bar será utilizado de acordo com as medidas adotadas.
6. A higienização do espaço ocupado será da responsabilidade das entidades que o ocupam – Agrupamento de Escolas de Canelas, Associação Desportiva e Cultural de St<sup>a</sup> Isabel e Junta de Freguesia de Canelas.
7. Os funcionários de limpeza deverão assegurar a higiene das salas após cada utilização e sempre que muda o formador/os formandos.
8. A sala de informática será higienizada após cada utilização, de acordo com as recomendações da DGS.
9. Dentro das salas de aula deve ser observada a distância de segurança (1m).
10. As instalações sanitárias deverão ser limpas duas vezes no turno da manhã e duas no turno da tarde (depois do intervalo de cada turma e ao fim do dia).
11. Para cada curso os alunos deverão utilizar, preferencialmente, material individual.
12. Todo o material partilhado pelos alunos deverá ser higienizado sempre que passe de mão em mão.
13. As entidades que ocupam C3 têm de fornecer à Direção do Agrupamento a lista atualizada de todos os seus frequentadores (por dia e hora) e a indicação dos seus contactos de emergência.

#### **1.4. Medidas específicas para o pavilhão gimnodesportivo**

- a) Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF;
- b) Garantir a existência de circuitos no acesso às instalações desportivas e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- c) Higienizar o calçado, em tapete próprio para o efeito, à entrada das instalações gimnodesportivas.
- d) Promover a utilização de calçado exclusivo para a realização de atividade física;
- e) Identificar os espaços que necessitem de ser reconfigurados em função das regras de utilização, reposicionando ou até mesmo removendo equipamentos existentes, de forma a assegurar o distanciamento físico recomendado entre os alunos, durante a prática de atividade física;
- f) Dar orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os



- mesmos as transições entre espaços;
- g) Nos casos em que as aulas decorram em espaços fechados, deve ser assegurada nos intervalos e, sempre que possível, uma boa ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas;
  - h) Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas, de acordo com as orientações n.ºs 014/2020 e 030/2020, da DGS;
  - i) Promover a lavagem e/ou desinfeção das mãos dos alunos, professores, assistentes operacionais, ou outros à entrada e à saída das instalações desportivas ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos com solução à base de álcool;

### **1.5. Utilização do pavilhão gimnodesportivo por entidades externas**

As presentes normas pretendem orientar e implementar medidas específicas e contextualizadas para a utilização do pavilhão gimnodesportivo por entidades externas à escola.

A Direção Geral da Saúde emitiu, a 25 de agosto de 2020, a Orientação n.º 036/2020, que define as regras sanitárias para a realização de treinos e competições desportivas.

Na organização dos treinos e competições devem ser observadas as seguintes regras sanitárias gerais:

- a) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados em treinos e competições devem ser submetidos a limpeza e desinfeção (Orientações 014/2020 e 030/2020 da DGS), devendo ser preenchida o mapa de higienização que consta do ANEXO VIII;
- b) Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos;
- c) Garantir a existência de circuitos no acesso às instalações desportivas e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- d) Todas as pessoas que trabalham ou frequentam os espaços de treino e competição têm de cumprir com as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos (ou higienizar as mãos), assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- e) É proibida a partilha de materiais não higienizados previamente;
- f) Em todos os espaços fechados e abertos, deve garantir-se o distanciamento físico entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;
- g) Em todos os espaços fechados, ou abertos, em situações que envolvam proximidade entre pessoas, a utilização de máscara é aconselhável para:
  - i. Equipas técnicas;
  - ii. Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;
  - iii. Atletas em situações de não realização de exercício físico.

- h) Nos espaços fechados deve ser assegurada uma boa ventilação, preferencialmente natural, através da abertura de portas ou janelas;
- i) A entrada e saída no recinto de treino deve efetuar-se de modo a evitar o cruzamento de atletas de equipas diferentes entre si;
- j) A utilização dos balneários poderá ser utilizada, com alguns cuidados gerais já enunciados.
- k) Os atletas e demais utilizadores do pavilhão gimnodesportivo devem apresentar-se devidamente equipados. À entrada do pavilhão devem trocar de calçado (deixar os sapatos utilizados em área reservada para o efeito e utilizar o calçado específico para a atividade a realizar);
- l) Os atletas deverão ser portadores da sua própria garrafa de água;
- m) Os funcionários, treinadores e atletas devem efetuar a auto monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar; treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19;
- n) Os utilizadores são responsáveis pelo cumprimento das normas presentes neste plano, devendo para o efeito assinar o termo de responsabilidade (ANEXO IX), no momento da 1ª utilização;
- o) O AEC declina qualquer responsabilidade durante o horário de utilização das instalações por entidades externas.

## COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS AÇÕES

- 1.6. A coordenação do Plano de Contingência é da responsabilidade da coordenadora da Saúde Escolar e assessora da direção, professora M<sup>a</sup> Adelaide Ribeiro (**ponto focal**), que poderá ser contactada, em qualquer momento, pelo tlm 964180278 e/ou [maria.ribeiro@agrcanelas.edu.pt](mailto:maria.ribeiro@agrcanelas.edu.pt). Na sua substituição, poderá ser contactada a subdiretora do agrupamento, professora Carla Pinho, para o tlm 935532007 e/ou [carla.pinho@agrcanelas.edu.pt](mailto:carla.pinho@agrcanelas.edu.pt). O diretor do agrupamento, Eng.º Artur Vieira, ficará responsável pela comunicação com o exterior.
- 1.7. À coordenadora devem ser transmitidas todas as informações sobre casos eventuais com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica. Esta fará a articulação necessária com as autoridades (Serviços de Saúde, DGS, DGE) e com os encarregados de educação.
- 1.8. A chefe dos serviços administrativos e a chefe dos assistentes operacionais são responsáveis por garantir que as pessoas da sua equipa cumprem as medidas de higiene e outras definidas no plano.

## 2. CONTACTOS DE SAÚDE ÚTEIS

- Linha SNS 24 – 80824 24 24
  - Se é utente do **ACES Gaia\*** e tem febre, tosse ou falta de ar contacte o **220411193** ACES/Gaia inclui todas as unidades de saúde de Afurada, Avintes, Canidelo, Mafamude, Oliveira do Douro, Santa Marinha, Vilar de Andorinho.
  - Se é utente do **ACES/Espinho-Gaia\*** e apresenta sintomas de COVID-19 ligue (dias úteis, das 8h às 20h)
    - **969 411 897**
    - **969 411 856.**
    - **966 430 223**
    - **966 430 213**
    - **966 430 271**
    - **227 115 641**
- \* ACES Espinho/Gaia inclui todas as unidades de saúde de Arcozelo, Canelas, Crestuma, Grijó, Gulpilhares, Lever, Madalena, Olival, Pedroso, Perosinho, Sandim, Serzedo, S. Félix da Marinha, Valadares
- INEM – 112
- Delegado de Saúde Pública de Gaia: Dr. Rola (927 810 757)
- Coordenadora da Saúde Pública: Dr.<sup>a</sup> Teresa Sabino (925099524)
- USF de Canelas (227 151 480)
- Hospital S. João, Porto (225 512 100)
- Hospital de St<sup>o</sup> António, Porto (222 077 500)
- Hospital de Vila Nova de Gaia (227 865 100)

### 3. BIBLIOGRAFIA

**DGEste – ORIENTAÇÕES PARA A ORGANIZAÇÃO DO ANO LETIVO 2020/2021 (ALGUMAS JÁ REVOGADAS)**

**Orientação da DGS nº. 003/2022** de 15/03/2022 intitulada "**COVID- 19: Adequações das Medidas de Saúde Pública**" atualizada a 28/04/2022.

**Orientação da DGS nº. 011/2021** de 13/09/2021 intitulada "**COVID-19: Utilização de Máscaras**" atualizada a 28/04/2022.

## Anexo II

### Anexo II

#### Correta utilização da máscara facial

COVID-19

## MÁSCARAS



### COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colar no rosto para a corajec na máscara original (de branco, com o lado para cima)
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ ELÁSTICOS**
- AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo
- NÃO TER A MÁSCARA COM A DOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

### DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPANHAR**
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

### COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ ELÁSTICOS**
- DESCARTAR EM CONTINHO DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- LAVAR AS MÃOS**

### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
- Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
- Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

# Anexo III

## Anexo III Teletrabalho

COVID-19



### 12 DICAS PARA UM TRABALHO PRODUTIVO E SAUDÁVEL A PARTIR DE CASA

- 1. MANTENHA A ROTINA DIÁRIA**

É importante a regularidade das rotinas - actividades, momentos de descanso e refeições.

Não deixe a rotina de casa estar em desalinho com a estrutura da própria rotina de casa para estabelecer a energia para a jornada de trabalho.
- 2. DEFINA ESPAÇO PARA TRABALHAR**

É importante estabelecer um espaço de trabalho adequado e adequado a sua rotina e situação de saúde.
- 3. ADAPTE O SEU AMBIENTE DE TRABALHO**

O espaço de trabalho deve ser adequado ao trabalho a fazer, com iluminação adequada e adequada à saúde, e com uma temperatura adequada.

Deve ser fácil e confortável de acessar ao trabalho e ser adequado a ser usado a qualquer hora.
- 4. ENTE POSIÇÃO (POSTURA) DE TRABALHO INADEQUADA**

Trabalhar sentado e manter a postura adequada ao trabalho de forma adequada e confortável e adequada ao corpo.
- 5. REORGANIZE O TEMPO DE TRABALHO**

Estabeleça prioridades e planeje o tempo de trabalho de forma adequada e adequada ao trabalho.

Selecione as tarefas de trabalho em ordem de importância, organize o tempo de trabalho de forma adequada e adequada ao trabalho.

Reserve um tempo para o descanso e para a alimentação, para a saúde e para o bem-estar.
- 6. ADAPTE O SEU TRABALHO**

Estabeleça prioridades e planeje o tempo de trabalho de forma adequada e adequada ao trabalho.
- 7. MANTENHA-SE INFORMADO POR FONTES FIDÉLIZES**

É importante estar atualizado sobre a evolução da epidemia de COVID-19 e sobre as medidas de prevenção e de controlo da doença.

Este conteúdo inclui a informação que está disponível.
- 8. CUIDE E REFORCE A SUA REDE SOCIAL DE SUPORTE**

Seja em contacto regular com os colegas de trabalho e a família para manter um bom relacionamento.

Se não puder contactar os colegas de trabalho, procure apoio de familiares e amigos.
- 9. PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO**

Reserve um tempo para fazer exercício físico regularmente e de forma adequada e adequada ao trabalho.

É importante a prática regular de exercício físico.

Deve ser fácil e confortável de acessar ao trabalho e ser adequado a ser usado a qualquer hora.
- 10. MIRETE UMA BOA ALIMENTAÇÃO**

Reserve um tempo para fazer exercício físico regularmente e de forma adequada e adequada ao trabalho.

É importante a prática regular de exercício físico.

Deve ser fácil e confortável de acessar ao trabalho e ser adequado a ser usado a qualquer hora.
- 11. REALIZE ACTIVIDADES AGRÁVIAS FORA DO TEMPO DE TRABALHO**

Reserve um tempo para fazer exercício físico regularmente e de forma adequada e adequada ao trabalho.

É importante a prática regular de exercício físico.

Deve ser fácil e confortável de acessar ao trabalho e ser adequado a ser usado a qualquer hora.
- 12. INFORME E ACESSE-SE COM O SERVIÇO DE SAÚDE OCUPACIONAL DO SEU LOCAL DE TRABALHO**

É importante estar atualizado sobre a evolução da epidemia de COVID-19 e sobre as medidas de prevenção e de controlo da doença.

Este conteúdo inclui a informação que está disponível.

Se não puder contactar os colegas de trabalho, procure apoio de familiares e amigos.

RESUMAGENTE DA REPÚBLICA  
ESTRATÉGIA  
DE SAÚDE PÚBLICA



## Anexo IV



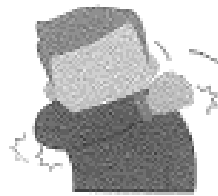
### Anexo IV Etiqueta Respiratória

COVID-19

## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

### Porque é tão importante?

Quando tosse, espirra ou fala, liberta gotículas ou secreções que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.  
Deite o lenço na lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue proteger as outras pessoas.

EM CASO DE SINTOMAS

**LIGUE SNS 24**

**808 24 24 24**

PRIMEIRO MINISTÉRIO DA SAÚDE  
RESERVAÇÃO 2020  
PLANO CONCELHO MARIANO



Orientação nº 009/2022 de 15/03/2022 atualizada a 28/04/2022

11/16

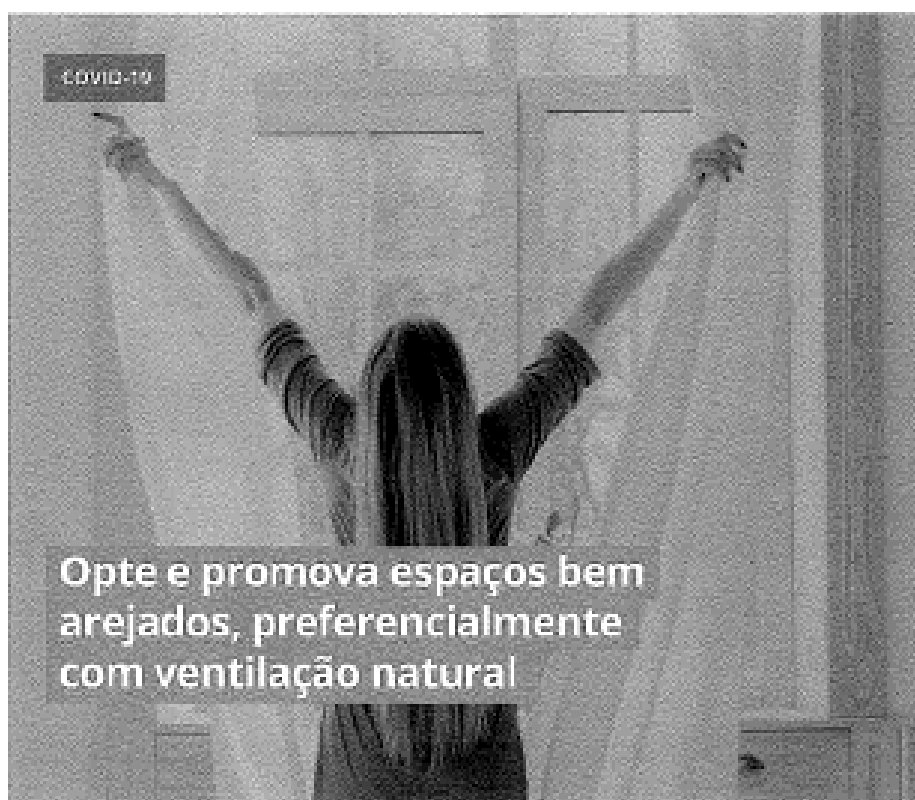
Avenida D. Afonso Henriques, 45 | 1049-016 Lisboa - Portugal | Tel: +351 21 842 05 00 | Fax: +351 21 842 04 39 | E-mail: geral@dgs.min.sau.pt | www.dgs.pt

## Anexo V



### Anexo V

#### Arejamento e ventilação dos espaços



#SEJUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



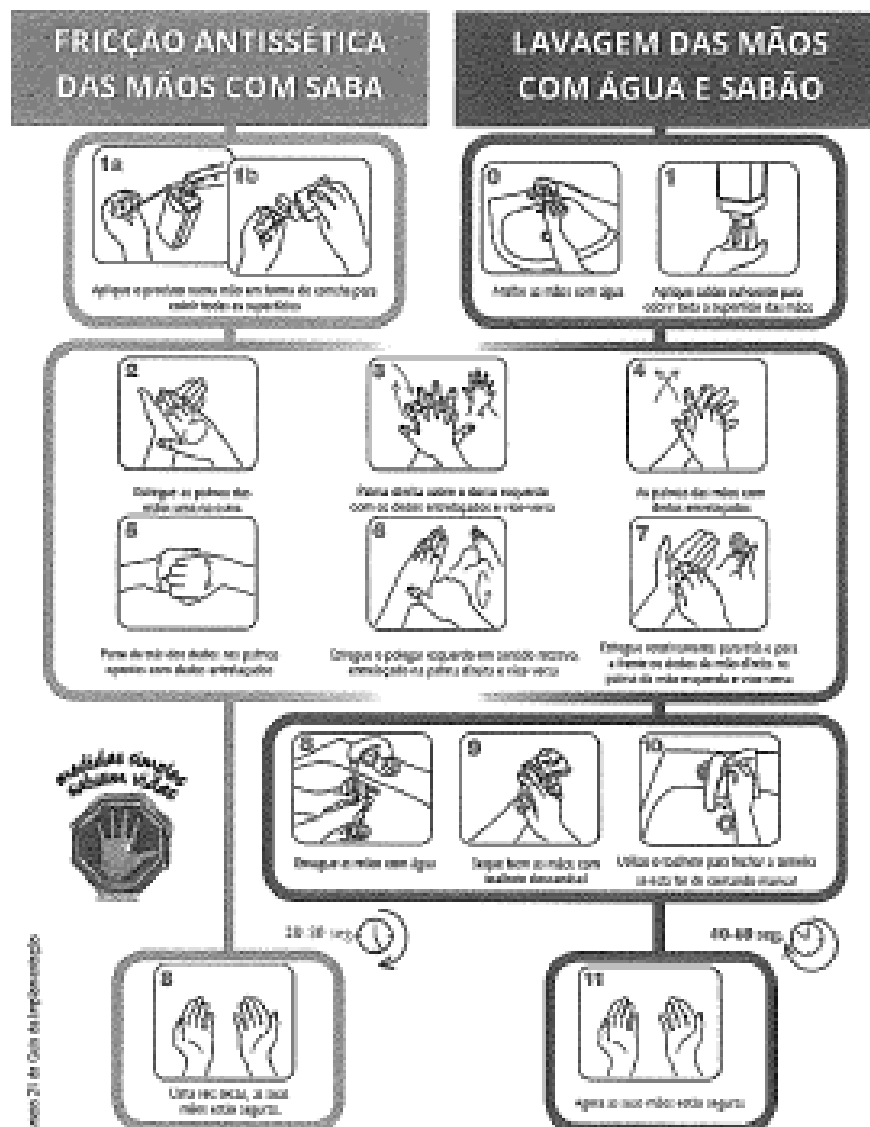
Programa de Apoio à Prevenção de Infecções do SNS no 5.º Piso



# Anexo VI

## Anexo VI

### Técnica de Higiene das Mãos\*



\* Consulte Campanha de Higiene das Mãos: Material de implementação da campanha, Peças Kit - Cartazes (F&L, Mãos). Disponível em: <https://www.dgs.pt/programa-de-prevencao-e-controlo-de-infecoes-e-de-resistencia-aos-antimicrobianos/campanha-de-precaucoes-basicas/higiene-das-maos/material-de-implementacao-da-campanha.aspx>  
Orientação nº 003/2022 de 15/03/2022 atualizada a 28/04/2022

## Anexo VII

### Anexo VII

#### Limpeza e/ou desinfeção dos equipamentos

COVID-19

## LIMPEZA DE SUPERFÍCIES

### COMO LIMPAR



1. Lavar as mãos



2. Colectar as luvas



3. Limpar com produtos de limpeza domésticos adequados às superfícies (exemplo: solução lava tudo, detergente ou água e sabão)



4. Desinfectar com produtos domésticos de desinfeção (exemplo: luvas, desinfetantes com pelo menos 70% de álcool)



5. Deixar atuar durante 10 minutos



6. Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar



7. Retirar as luvas



8. Lavar as mãos

### CUIDADOS A TER



9. Deve-se utilizar luvas e roupa protetora (exemplo: avental de plástico)



10. Deve-se ter especial atenção com as zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos



11. Os produtos utilizados devem estar dentro do prazo de validade



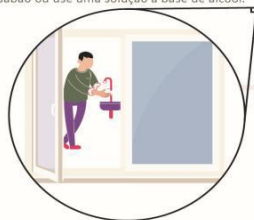
12. Durante a desinfeção, deve-se assegurar a ventilação do espaço (abrir janelas e/ou portas para circular o ar)

**COVID-19**

**MEDIDAS GERAIS**

**HIGIENE DAS MÃOS**

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



DISTANCIAMENTO FÍSICO

**REDUÇÃO DE CONTACTOS**  
Limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

**LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES**  
Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



**VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS**  
Mantenha os espaços arejados. Opte por ventilação natural.

**USE MÁSCARA**



**ETIQUETA RESPIRATÓRIA**

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



**SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:**

- Tosse
- Febre
- Dificuldade respiratória
- Perda ou diminuição do olfato ou do paladar

**LIGUE SNS 24**  
**808 24 24 24**

**SE TIVER SINTOMAS**











Não deve ir trabalhar ou ir à escola e evite sair à rua.






## Anexo IX Autoisolamento

**COVID-19**

### DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

|   |   |
|---|---|
|  <p><b>PERMANEÇA EM CASA</b><br/>Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos</p>           |  <p><b>SEPARADO DE OUTROS</b><br/>Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.</p>                               |
|  <p><b>NÃO PARTILHE ITENS</b><br/>Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros artigos pessoais.</p>      |  <p><b>NÃO RECEBA VISITAS</b><br/>Não convide pessoas para sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.</p>                        |
|  <p><b>LIGUE ANTES AO MÉDICO</b><br/>Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.</p> |  <p><b>LAVE AS MÃOS</b><br/>Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.</p>   |
|  <p><b>MÁSCARA, SE NECESSÁRIO</b><br/>Deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.</p>                                   |  <p><b>AO ESPIRRAR E TOSSIR</b><br/>Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.</p>                     |
|  <p><b>MONITORIZA SINTOMAS</b><br/>Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.</p>               |  <p><b>CUIDADO COM RESÍDUOS</b><br/>Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes. Encha apenas até 2/3 e feche bem.</p> |

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA PORTUGUESA  
 SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE  
 DGS Direção-Geral da Saúde

## NORMAS DE LIMPEZA

### 1. PROCEDIMENTO

Segue a descrição das principais preocupações a ter em conta quando se vai desinfetar uma área.

#### 1.1. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

Deve ser usado equipamento que proteja o profissional, quer dos produtos utilizados, quer de eventual contaminação existente na área onde irá operar, e que evite que este traga agentes contaminadores do exterior para a área da desinfeção.

#### 1.2. Entrada na “área suja”

- a) O profissional deve entrar nos locais a limpar já totalmente equipado com o EPI envergado e com o material de limpeza, levando também consigo sacos prontos para a recolha dos resíduos.
- b) Ao entrar na “área suja”, deve abrir janelas e arejar a área, sempre que possível.

#### 1.3. Operação dentro da “área suja”

- a) Começar a limpar de alto para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída.
- b) Ter um cuidado especial na limpeza de objetos mais tocados (por exemplo, interruptores, maçanetas das portas, torneiras, corrimãos, mesas, cadeiras, teclados de computadores, telefones e outros) e áreas mais frequentadas.
- c) À medida que se vai limpando, depositar os materiais descartáveis em sacos apropriados (de cor diferente dos habituais, ou devidamente identificados), tendo o cuidado de não contaminar o exterior do saco.

#### 1.4. Saída da “área suja”

- a) No final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas.
- b) Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de sair.
- c) Limpar as luvas e calçado por fora, sem os retirar.
- d) Colocar o saco sujo dentro de outro limpo e fechar o saco.
- e) Sair da área e fechar a porta, sempre que possível.

- f) Terminadas as limpezas, colocar os EPI reutilizáveis em embalagem própria hermeticamente fechada, para os transportar até à zona de desinfecção/lavagem do material e os EPI descartáveis nos sacos de resíduos.

### 1.5. Resíduos

- a) Os sacos de resíduos devem ser colocados no contentor (“caixote do lixo”) dos resíduos indiferenciados. Estes resíduos não devem, em caso algum, ser colocados no contentor de recolha seletiva nem depositados no ecoponto.
- b) Nunca deixar os sacos de resíduos em espaços públicos ou zonas onde possam ser mexidos.

## 2. FREQUÊNCIA DE LIMPEZA

2.1. A desinfecção dos espaços e superfícies deve ser efetuada, no mínimo, com frequência diária e sempre que se mostrar necessário, de acordo com a técnica abaixo descrita.

2.2. As frequências de referência são as seguintes:

- a) Casas de banho: pelo menos duas vezes de manhã e duas vezes à tarde.
- b) Zonas e objetos de uso comum (corrimãos, maçanetas das portas, interruptores, zonas de contacto frequente): pelo menos duas vezes de manhã e duas vezes à tarde.
- c) Salas de aula: no final de cada utilização, sempre que haja mudança de turma.

## 3. PRODUTOS E TÉCNICAS DE DESINFEÇÃO DE ESPAÇOS ESCOLARES

A limpeza e desinfecção de espaços escolares interiores utiliza os seguintes produtos e técnicas:

### 3.1. Agentes de desinfecção

Solução de hipoclorito de sódio pronta a usar (já diluída) com a concentração de 0,05% ou outro produto com igual poder desinfetante como o álcool a 70º (para superfícies que não suportam o hipoclorito de sódio).

### 3.2. Método de aplicação

A limpeza deve ser húmida com

- a) Balde e esfregona para o chão.
- b) Panos de limpeza descartáveis ou panos reutilizáveis (laváveis) de microfibras, se houver condições para serem lavados e desinfetados pelo calor, em máquina de lavar.

- c) Sempre que possível, deixar as superfícies humedecidas até que sequem ao ar, para que o desinfetante possa atuar eficazmente.

### 3.3. Ordem de limpeza dos espaços fechados (salas de aula, salas de professores, entre outros)

- a) A limpeza deve começar de alto para baixo, das zonas mais limpas para as mais sujas, e das mais distantes para a porta de entrada/saída. O chão deverá ser o último a ser limpo.
- b) Ter especial cuidado na limpeza de objetos mais tocados (por exemplo, interruptores, maçanetas das portas, torneiras, corrimãos, mesas, bancadas, cadeiras, teclados de computadores, telefones e outros) e áreas mais frequentadas.

### 3.4. Procedimentos gerais

- a) Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida, espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio nas superfícies.
- b) Deixar atuar o desinfetante nas superfícies durante, pelo menos, 10 minutos, sempre que possível.
- c) Enxaguar as superfícies só com água.
- d) Deixar secar ao ar, sempre que possível.

### 3.5. Procedimentos específicos

- a) Superfícies e equipamentos que devem ser alvo de especial atenção: maçanetas de portas; interruptores de luz; telefones; botões de elevadores (se existirem); torneiras; manípulos de autoclismos; corrimãos; materiais de computadores, tais como teclados, ecrãs e rato; equipamentos eletrónicos ou outros existentes que sejam de manuseamento frequente.
- b) Chão (último a limpar): deve ser lavado com água e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de hipoclorito de sódio pronta a usar, ou solução diluída em água fria no momento da utilização, conforme instruções do fabricante.
- c) Instalações sanitárias: devem ser lavadas, preferencialmente, com produto que contenha na composição detergente e desinfetante (2 em 1) porque é de mais fácil e rápida aplicação e desinfecção. O balde e a esfregona utilizados nas casas de banho não devem ser usados nos restantes espaços. Devem utilizar-se panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.





## Anexo X

### Modelo de Termo de Responsabilidade

#### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo federado da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, com residência habitual no concelho de: \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

Canelas, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do encarregado de educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

\_\_\_\_\_

A eficácia de qualquer Plano de Contingência depende do rigor com que é cumprido.

A minimização dos riscos diminui a possibilidade de infeção.

O dever de um bom cidadão é contribuir ativamente para a manutenção do bem-estar comum.

Canelas, maio de 2022