

# ESCOLA SECUNDÁRIA ALFREDO DOS REIS SILVEIRA

## PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

## INTRODUÇÃO

A Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira (ESARS) preparou um Plano de Contingência que visa a prevenção e controlo de infeção de casos de Coronavírus COVID-19 na ESARS e estabelece os procedimentos de atuação de todos os atores institucionais perante a ocorrência de uma ou mais situações de Coronavírus COVID-19. As indicações expressas são válidas para visitantes, alunos, funcionários e docentes e devem ser respeitadas e seguidas por todos.

O designado Plano foi preparado tendo em consideração as orientações da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE) e da Direção Geral de Saúde (DGS) e fornece informações sobre:

- O Coronavírus - Covid-19
- Medidas de prevenção e controlo
- Procedimentos a adotar perante a identificação dos casos suspeitos/confirmados

A comunidade escolar será informada sobre esta nova doença e sobre as formas de evitar a transmissão através dos meios mais adequados em cada momento, nomeadamente: Site da ESARS ([www.esars.pt](http://www.esars.pt)); circulares informativas por correio eletrónico; afixação de cartazes nos espaços comuns; reunião com assistentes técnicos e assistentes operacionais para explicitação de procedimentos preventivos e formas de atuação.

A atualização da informação relativa a recomendações e procedimentos que sejam emanados da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE) e/ou da Direção Geral de Saúde (DGS) será amplamente divulgada pelos meios mais expeditos e adequados a toda a comunidade escolar.

## ENQUADRAMENTO

### 1- A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID - 19)

#### O QUE É UM CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

#### O QUE É ESTE NOVO CORONAVÍRUS (COVID - 19)?

O novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

De um modo geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistemas imunitários mais fragilizados, pessoas mais idosas e pessoas com doenças crónicas como diabetes, doenças oncológicas e doenças respiratórias.

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

### **QUAIS SÃO OS SINTOMAS?**

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse, cansaço e falta de ar (dificuldade respiratória).

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos.

### **2 - TRANSMISSÃO DO COVID-19**

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados.

Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

### **3 - PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID -19**

Devem ser cumpridas com rigor as seguintes indicações com vista à prevenção da transmissão do vírus:

- Lavar as mãos com frequência - com sabão e água (durante 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;
- Esfregar as mãos com solução alcoólica se não for possível lavar as mãos;
- 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 o ar ou para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Se tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória deve permanecer em casa e não se deslocar ao local de trabalho, escola dos filhos ou estabelecimentos públicos sem que lhe seja dada indicação favorável após contacto com a Linha SNS24: **808 24 24 24**.
- Consultar regularmente informação na página da Direção Geral de Saúde - [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

#### 4- REFORÇO DE MEDIDAS E MEDIDAS A ADOTAR

- Verificação diária da quantidade de sabão nos dispensadores de sabão dos WC/Bar/Bar de Professores/Refeitório e Balneários.
- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica no exterior e interior da sala designada para área de isolamento
- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos serviços - Biblioteca; Reprografia; ASE; Papelaria; Secretaria; PBX, Bar e Bar de Professores; Gimnodesportivo, Balneários; Refeitório; Portaria e Salas de Informática, condicionado à existência no mercado.

#### 5 - IDENTIFICAÇÃO DE CASO SUSPEITO

A classificação de um caso suspeito de doença por coronavírus deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos definidos pela DGS.

A definição é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC)

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Febre ou Tosse ou Dificuldade respiratória	História de viagem para áreas com <b>TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA</b> ou Tenha estado em contacto com um doente com COVID-19 ou provável de infeção por SARS-CoV-2/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

#### 6 - ÁREA DE ISOLAMENTO

A colocação de qualquer elemento da comunidade escolar numa “Área de Isolamento” visa impedir que outros elementos possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação da doença na comunidade.

De acordo com as normas da DGS, a sala destinada a “Área de Isolamento” deve ter ventilação natural e possuir revestimentos lisos e laváveis. A “Área de Isolamento” designada pela ESARS situa-se no Pavilhão C, Sala do Programa de Educação para a Saúde (PES) e deverá estar equipada com:

- Telefone;
- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto), enquanto aguarda validação de caso e o eventual transporte pelo INEM;
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);

- Solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis
- Termómetro.

No mesmo piso do Pavilhão C, próximo da “Área de Isolamento” existe uma instalação sanitária equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel para a utilização exclusiva do Caso Suspeito.

Na deslocação, sempre que possível, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

“Área de Isolamento” estabelecida na ESARS é favorável à aproximação dos veículos de assistência médica.

## **7 - COMO ATUAR PERANTE UM CASO SUSPEITO?**

Qualquer elemento da comunidade escolar que apresente ou identifique outro elemento com sinais e sintomas de COVID-19, com critérios compatíveis com a definição de Caso Suspeito, deve informar a Direção (preferencialmente por via telefónica). O Caso Suspeito deve dirigir-se para a “Área de Isolamento ESARS” definida no presente plano de Contingência.

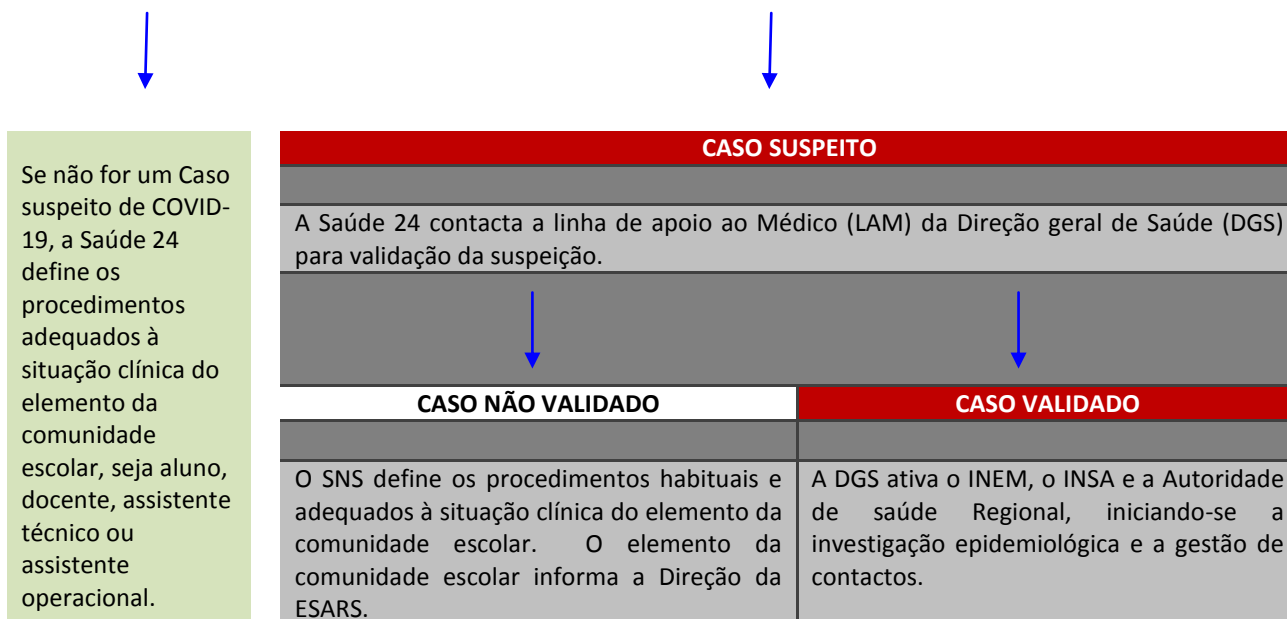
A Direção deve contactar de imediato o indivíduo, via telefónica. Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do indivíduo) a Direção assegura que seja prestada a assistência adequada ao Caso Suspeito no seu acompanhamento até à “Área de Isolamento ESARS”.

Se o Caso Suspeito se encontrar dentro de uma sala de aula, ou em funções em determinado Pavilhão, quando surgirem os sintomas, e necessitar de ajuda para se dirigir à “Área de isolamento”, será o Assistente Operacional em funções no respetivo Pavilhão que será responsável por efetuar esse acompanhamento, devendo previamente colocar a máscara cirúrgica e calçar as luvas descartáveis que foram previamente disponibilizadas em todos os pavilhões. Deverá ainda cumprir todas as precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após o contacto com o Caso Suspeito. Sempre que possível deverá assegurar-se da distância de segurança (superior a 2 metros) do Caso Suspeito.

No interior da “Área de Isolamento”, o Caso Suspeito de Covid-19 deve contactar a Linha SNS24 **(808 24 24 24)**.

O Caso Suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se se encontra bem ajustada, ou seja, ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Sempre que a máscara estiver húmida deverá ser substituída por outra.

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o Caso Suspeito:



## 8 - PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO

Havendo um Caso Suspeito confirmado, deverá este manter-se na “Área de Isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica permita), até à chegada do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA).

O acesso à “Área de Isolamento” por qualquer outro membro da comunidade escolar é interdito e devem ser evitadas deslocações adicionais do Caso Suspeito dentro das instalações da ESARS. O WC do Pavilhão C estará apetrechado e disponível para utilização do Caso Suspeito.

A Autoridade de Saúde Local informa a Direção da ESARS dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais na ESARS, incluindo limpeza e desinfeção da “Área de Isolamento”.
- Se o caso for confirmado, a “Área de Isolamento ESARS” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. A interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

## 9 - PROCEDIMENTOS PERANTE UM CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado, a Direção da ESARS deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da “Área de Isolamento ESARS”;

- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo Caso Confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção das salas de aula, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo Caso Confirmado;
- 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 gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- **O Diretor informa de imediato o Delegado Regional e Educação da respectiva área de circunscrição sobre a existência do caso suspeito validado.**

## 10 - PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “Contacto Próximo” um aluno, docente, assistente técnico ou assistente operacional que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19.

O tipo de exposição do “Contacto Próximo, determinará o tipo de vigilância. O “Contacto Próximo” com Caso Confirmado de COVID-19 pode ser de:

**Alto risco de exposição**, definido como:

- Aluno da mesma turma ou grupo de trabalho do “Caso Confirmado”;
- Qualquer elemento da comunidade escolar em contacto direto com o “Caso Confirmado”: mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros);
- Qualquer elemento da comunidade escolar que tenha estado cara-a-cara com o “Caso Confirmado” ou que esteve com este em espaço fechado;
- Qualquer elemento da comunidade escolar que partilhou com o “Caso Confirmado” louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados).

**Baixo Risco de Exposição** (casual), definido como:

- Qualquer elemento da comunidade escolar que teve contacto esporádico (momentâneo) com o “Caso Confirmado” (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Qualquer elemento da comunidade escolar que prestou assistência ao “Caso Confirmado”, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; \*etiqueta respiratória; higiene das mãos).

\*etiqueta respiratória - (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias).

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

<b>ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO</b>	<b>BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</li> <li>• Automonitorização diária dos sintomas do COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Restringir o contacto social ao indispensável.</li> <li>• Evitar viajar.</li> </ul> </li> <li>• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data a última exposição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automonitorização diária dos sintomas do COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li> <li>• Acompanhamento da situação pelas autoridades de saúde.</li> </ul>

### **11. PESSOAS RECÉM-CHEGADAS DE OUTROS PAÍSES (Ex.: Visitas de estudo, alunos vindos do estrangeiro, etc.)**

A DGS sublinha que não há restrições para quem regresse de área com TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA do novo coronavírus (como Itália, China, Coreia do Sul, Singapura, Japão ou Irão). Porém, todas as pessoas que regressem destas áreas, devem estar durante 14 dias atentas ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória, devendo medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores.

Aconselha-se também a verificarem se algumas das pessoas com quem convivem de perto desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória) e caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), **não devem deslocar-se de imediato aos serviços de saúde**. A DGS recomenda também o contacto para o número da **Linha SNS Saúde 24 (800 24 24 24)** e a seguir as orientações indicadas.



# ESCOLA SECUNDÁRIA ALFREDO DOS REIS SILVEIRA

## PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

### ANEXOS

## ANEXO 1

## ANEXO 2

### 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**

### CORONAVÍRUS (COVID-19)

#### INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

##### O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação validada - [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)), e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que as crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

**PRINCIPAIS SINTOMAS:** FEBRE TOSSE DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

**PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:**

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.	Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.	Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas
---	--	---

**MEDIDAS DE PREVENÇÃO**

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Ensinar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápiz, borracha...)
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações