



COVID-19

Medidas para

retorno

da atividade

presencial

COLÉGIO VALSASSINA

maio 2020

ÍNDICE

NOTA INTRODUTÓRIA

PARTE 1

1. PRINCÍPIOS ORDENADORES PARA CONTROLO DA TRANSMISSÃO DE COVID 19

- 1.1. ORGANIZAÇÃO GERAL DAS ATIVIDADES LETIVAS PRESENCIAIS
- 1.2. ORGANIZAÇÃO GERAL DAS ATIVIDADES NÃO LETIVAS PRESENCIAIS
- 1.3. PRÁTICAS DE SEGURANÇA
- 1.4. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO AMBIENTAL DO RECINTO DO COLÉGIO
- 1.5. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO PESSOAL
- 1.6. ABORDAGEM DO CASO SUSPEITO
- 1.7. MONITORIZAÇÃO DA EPIDEMIA NO COLÉGIO

PARTE 2

2. ANEXOS

- 2.1. CIRCUITOS DE ACESSO A ESPAÇOS LETIVOS E NÃO LETIVOS
LOCALIZAÇÃO DOS ESPAÇOS LETIVOS E RESPETIVOS ESPAÇOS DE PAUSA
- 2.2. TABELA PARA REGISTO DE AUTOMONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS COMPATÍVEIS COM COVID-19

NOTA INTRODUTÓRIA

Seguindo os termos do levantamento do estado de emergência aprovados no Conselho de Ministros de 30 de abril de 2020 e as Recomendações e Esclarecimentos adicionais das autoridades de saúde, inicia-se a 18 de maio o levantamento progressivo das medidas de contenção e reativação faseada das atividades presenciais no Colégio Valsassina.

Embora o Colégio esteja localizado numa área geográfica que presentemente não é a de maior prevalência para Covid19, com um índice “R” hoje já (<1) importa ter presente que esta pandemia irá, muito provavelmente manter-se, até que surja uma vacina – eficaz, segura e em quantidade - e que o levantamento pontual das medidas de proteção poderá levar ao aparecimento de ondas de agravamento pandémico.

Neste sentido as medidas propostas nos planos de contingência e de desconfinamento devem ser avaliadas a intervalos regulares, em função do dinamismo da situação e de acordo com as recomendações das autoridades de saúde.

Para o planeamento da reabertura e funcionamento das diferentes atividades considera-se de primordial importância, ter sempre em linha de conta os princípios e regras gerais de adoção obrigatória assentes na responsabilização de todos os intervenientes e no reforço da comunicação interna quer com boas práticas a adotar por todos quer com as alterações de funcionamento que serão concretizadas em termos de gestão, processos, procedimentos, recursos, comunicação, entre outros aspetos.

De acordo com o melhor conhecimento científico existente atualmente e as recomendações das instituições nacionais e internacionais de saúde pública, o controlo da transmissão de COVID 19 implica a adoção de medidas de:

- i) proteção individual;
- ii) etiqueta respiratória;
- iii) lavagem de mãos;
- iv) higienização e desinfeção de espaços e superfícies;
- v) distanciamento social;
- vi) auto monitorização de sintomas.

Compete ao Colégio assegurar a implementação das medidas necessárias ao controlo da transmissão de COVID-19 mas também compete a todos os alunos e colaboradores docentes e não docentes adotar um comportamento responsável e cumprir rigorosamente todas as práticas de segurança. Só com medidas de segurança apertadas é possível diminuir esse risco.

Para além assegurar um clima de confiança e tranquilidade indispensável para o bom funcionamento do Colégio de modo a garantir que o presente ano letivo seja concluído com sucesso, pretende-se usar os ensinamentos deste ‘ano diferente’, incluindo a experiência a partir de 18 de maio, para preparar o início do próximo ano letivo de 2020-21 de modo a permitir uma segurança reforçada a todos os membros da comunidade Valsassina.

Este documento contempla as medidas consideradas adequadas a serem implementadas no Colégio para o Regresso ao Regime Presencial dos 11.º e 12.º Anos de Escolaridade definidas de acordo com Orientação nº 024/2020 de 08/05/2020 da DGS para a prevenção de transmissão da infeção por COVID-19 e complementadas por recomendações das instituições internacionais de saúde pública.

O documento está organizado em duas partes. Na primeira parte - PRINCÍPIOS ORDENADORES PARA REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DE COVID 19 - elencam-se os princípios adotados na organização geral das atividades letivas e não letivas presenciais e as práticas de segurança a serem seguidos por todos os membros da comunidade Valsassina e fornecedores e prestadores de serviços no acesso e durante o período de permanência no interior do recinto do Colégio Na segunda parte - ANEXOS - apresentam-se os circuitos definidos para acesso a espaços letivos e não letivos e a localização dos espaços letivos e respetivos espaços de pausa atribuídos a cada grupo/turma.

As medidas consideradas no presente documento foram elaboradas pela Equipa Operativa do Plano de Contingência para a Covid-19, doravante designada por Equipa Operativa. Estas medidas poderão ser atualizadas a qualquer momento em função da evolução da situação sanitária e/ou das determinações das entidades governativas ou de saúde.

As dúvidas na interpretação das medidas deverão ser colocadas à Equipa Operativa.

PARTE 1

PRINCIPIOS ORDENADORES PARA CONTROLO
DA TRANSMISSÃO DE COVID 19

1. PRINCÍPIOS ORDENADORES PARA CONTROLO DA TRANSMISSÃO DE COVID19

O controlo da transmissão do COVID 19 é realizado através do controlo do contacto direto das mucosas oral, nasal, e ocular com gotículas respiratórias, e do contacto indireto através de superfícies contaminadas.

Desta forma, as medidas para a redução do risco de transmissão concentram-se na redução de contacto direto entre pessoas - transmissão por contacto interpessoal - e na redução da probabilidade de contacto com ambientes contaminados - transmissão por risco ambiental.

Para a redução do risco de transmissão por contacto interpessoal é adotado:

1. limitação do número de pessoas simultaneamente no recinto do Colégio;
2. limitação do tempo e da proximidade física dos contactos;
3. uso de máscara facial;
4. uso de viseira em situações em que o distanciamento físico não possa ser garantido;
5. informação e sensibilização dos membros da comunidade Valsassina para:
 - i. manutenção de distanciamento e inibição do contacto físico;
 - ii. higienização pessoal e medidas de etiqueta respiratória;
6. afastamento das atividades letivas e não letivas presenciais dos membros da comunidade Valsassina perante sintomatologia sugestiva de COVID-19 e até exclusão da infeção;
7. formação dos membros da comunidade Valsassina para uma adequada utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI).

Para a redução do risco ambiental é adotado:

1. frequente higienização e ventilação dos espaços e desinfeção das superfícies¹.
2. Formação dos membros da comunidade Valsassina para uma adequada utilização de espaços de uso comum e de equipamentos partilhados e adoção de práticas de higienização de equipamentos de uso pessoal

¹ As superfícies com maior risco de contaminação são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. A higienização corresponde à lavagem com água quente e detergente e possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfeção corresponde à eliminação, destruição ou inativação de microrganismos através da aplicação de produtos químicos adequados.

1.1 ORGANIZAÇÃO GERAL DAS ATIVIDADES LETIVAS PRESENCIAIS

- a) Os horários das atividades letivas presenciais foram organizados de forma a minimizar o contacto entre alunos e a evitar concentrações à entrada e à saída do recinto do Colégio;
- b) A cada grupo/turma foi atribuída uma sala de aula exclusiva, sempre utilizada pelo mesmo grupo/turma de alunos, com as mesas dispostas o mais possível junto das paredes e janelas e posicionados com a mesma orientação, de modo a evitar posições frente-a-frente e garantir uma maximização do espaço entre alunos e alunos/docentes e o distanciamento físico aconselhado;
- c) Todos os alunos têm lugar fixo na sala de aula de forma a reduzir a variação e número de contactos e permitir a rastreabilidade dos contactos;
- d) Foram definidos circuitos de entrada e saída da sala de aula e de acesso aos espaços exteriores de pausa para cada grupo/turma, de forma a evitar cruzamentos desnecessários entre alunos e entre estes e docentes e não-docentes;
- e) A biblioteca mantém-se aberta com:
 - i. redução da lotação máxima;
 - ii. indicação dos lugares que podem ser ocupados de forma a garantir as regras de distanciamento físico aconselhado;
 - iii. reforço de medidas de higienização e desinfeção dos materiais após cada utilização;
- f) Todos os espaços com atividade letiva (salas de aula; biblioteca) são ventilados, de acordo com as suas características, por forma a permitir a renovação do ar interior, através de ventilação natural pela abertura de portas e janelas; é garantida a limpeza e desinfeção das superfícies, zonas de contato frequente e equipamentos, incluindo a higienização diária das mesas/carteiras no final da atividade letiva;
- g) Entre utilizações de espaços e equipamentos partilhados (como durante intervalos), e na impossibilidade de as equipas de limpeza estarem presentes, os alunos e docentes devem responsabilizar-se pela higienização e desinfeção das superfícies onde contactam (como o tampo da mesa, rato, teclado, apagador), utilizando para isso os materiais de higienização e desinfeção disponibilizados pelo Colégio (toalhetes ou rolo de papel e desinfetante), e seguindo os procedimentos definidos.
- h) Os serviços de secretaria/reprografia mantêm-se abertos com:
 - i. obrigatoriedade de fila mantendo o distanciamento físico aconselhado;
 - ii. reforço de medidas de higienização e desinfeção dos materiais após cada utilização;

- i) O Gabinete de primeiros socorros e a sala de isolamento mantêm-se abertos. Perante a identificação de um caso suspeito este é encaminhado para a área de isolamento localizada no interior do edifício, designado por casa-mãe, com acesso direto ao exterior.
- j) Todos os espaços não necessários à presente atividade letiva, como o bar e as instalações desportivas estão encerrados;
- k) Os produtos de bar estão disponíveis em regime de takeaway, mediante reserva prévia e meios de pagamento desmaterializados, com entrega e consumo exclusivo durante os intervalos entre aulas, em locais definidos;
- l) O refeitório está aberto com horários e regras de organização e de utilização específicos:
 - i. marcação prévia de refeição;
 - ii. redução da lotação máxima;
 - iii. indicação dos lugares que podem ser ocupados de forma a evitar posições frente-a-frente e garantir o distanciamento físico aconselhado;
 - iv. reforço de medidas de higienização e desinfeção das superfícies após cada utilização);
- m) Todas as Instalações Sanitárias (IS) mantêm as portas de acesso ao corredor abertas de forma a evitar contatos desprotegidos no acionamento dos puxadores. É disponibilizado papel para proteção na abertura das cabines e no acionamento dos botões de autoclismo e torneiras manuais e reforçada a limpeza;
- n) A realização de atendimento a pais/encarregados de educação pela equipa de coordenação é preferencialmente feita por telefone, email e/ou por videoconferência e o envio e a receção de documentos por via eletrónica. Nos casos considerados de elevada relevância, sempre que tal se justifique, a realização de reuniões presenciais é feita mediante pré-agendamento;
- o) As reuniões de conselhos de turma são realizadas por meios não presenciais.

1.2. ORGANIZAÇÃO GERAL DAS ATIVIDADES NÃO LETIVAS PRESENCIAIS

- a) Os horários das atividades não letivas presenciais a serem realizados a partir de 18 de maio foram organizados de forma a permitir:
 - i. apoiar a atividade letiva presencial;
 - ii. distribuir todos os colaboradores não docentes pelos respectivos locais de trabalho mantendo o distanciamento físico aconselhado;
 - iii. nos casos aplicáveis, rotatividade quinzenal de equipas fixas;
 - iv. subdivisão em equipas fixas para os períodos da manhã e da tarde com turnos assíncronos de modo a evitar cruzamentos;
 - v. desfasamento nos períodos de pausa e de refeição
- b) Foram definidos circuitos de entrada e saída dos locais de trabalho e de acesso aos espaços complementares (como zonas de pausa, refeitório) de forma a impedir um maior cruzamento entre colaboradores e entre estes e os restantes utilizadores no recinto do Colégio;
- c) Todos os espaços de trabalho são ventilados, de acordo com as suas características, por forma a permitir a renovação do ar interior, através de ventilação natural pela abertura de portas e janelas; é garantida a limpeza e desinfeção das superfícies, zonas de contato frequente e equipamentos;
- d) Entre utilizações de espaços e equipamentos partilhados e na impossibilidade de as equipas de limpeza estarem presentes, os colaboradores devem responsabilizar-se pela higienização e desinfeção das superfícies onde contactam (como o tampo da mesa, rato, teclado), utilizando para isso os materiais de higienização e desinfeção disponibilizados pelo Colégio (toalhetes ou rolo de papel e desinfetante), e seguindo os procedimentos definidos.
- e) Os produtos de bar estão disponíveis aos colaboradores em regime de takeaway, mediante reserva prévia e meios de pagamento desmaterializados, com entrega e consumo exclusivo em locais definidos;
- f) O refeitório está aberto para uso dos colaboradores com horários e regras de organização e de utilização específicos:
 - i. marcação prévia de refeição;
 - ii. redução da lotação máxima;
 - iii. indicação dos lugares que podem ser ocupados de forma a evitar posições frente-a-frente e garantir o distanciamento físico aconselhado;
 - iv. reforço de medidas de higienização e desinfeção das superfícies após cada utilização;
- g) Todas as Instalações Sanitárias (IS) para uso dos colaboradores mantém as portas de acesso ao corredor abertas de forma a evitar contatos desprotegidos no acionamento dos puxadores. É disponibilizado papel para proteção na abertura das cabines e no acionamento dos botões de autoclismo e torneiras manuais e reforçada a limpeza.

1.3. PRÁTICAS DE SEGURANÇA

Para reduzir a probabilidade de infeção e contágio por COVID-19, todos os **membros da comunidade Valsassina** - alunos, colaboradores docentes e não docentes, pais e encarregados de educação - bem como todos os **fornecedores e prestadores de serviços** (nomeadamente segurança, manutenção e limpeza), terão o acesso e a presença no recinto do Colégio condicionados ao **cumprimento das seguintes regras**:

I. No acesso ao recinto do Colégio

A entrada é feita pela entrada principal – Largo Frederico Valsassina– junto à bateria de torniquetes;

- a) formar fila e manter o distanciamento físico aconselhado;
- b) identificação e registo de entrada;
- c) uso de máscara facial comunitária (mínimo nível 3);
- d) higienização de mãos com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- e) No caso de todos aqueles que não possuam máscara facial à entrada, poderão adquirir este equipamento na portaria de entrada.

II. No recinto do Colégio

- a) uso de máscara facial comunitária (mínimo nível 3);
- b) ausência completa de contactos ou cumprimentos físicos;
- c) higienização frequente de mãos com água e sabão ou solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- d) cumprimento de regras de etiqueta respiratória;
- e) manter distanciamento físico aconselhado na circulação no recinto do Colégio e em todas as filas que forem necessárias criar;
- f) transitar nos circuitos assinalados para acesso aos diferentes locais de atividade letiva;
- g) permanecer apenas nos espaços assinalados como locais de pausa (anexo xx)

III. No acesso às salas de aula e/outros locais de trabalho e atendimento

- a) seguir os circuitos assinalados (anexo xx);
- b) higienizar as mãos com água e sabão ou solução antisséptica de base alcoólica (SABA);

IV. Durante o período de aula e/ou de trabalho

- a) uso de máscara facial comunitária (mínimo nível 3);
- b) manter a porta da sala de aula e/ou gabinete de trabalho aberta;
- c) manter as janelas abertas sempre que as condições atmosféricas o permitam;

Não é permitido comer nas salas de aula e/ou nos locais de trabalho durante os períodos de pausa

V. Nos períodos de pausa/ interrupção de atividades (intervalos)²

- a) sair da sala de aula e/ou local de trabalho;
- b) aceder ao espaço de pausa exterior assinalado sempre que as condições atmosféricas o permitam pelo circuito. No caso de as condições atmosféricas não permitirem permanecer no exterior será indicado um espaço alternativo;
- c) manter o distanciamento físico;
- d) higienização de mãos com água e sabão ou solução antisséptica de base alcoólica (SABA) no final do período de pausa;

VI. No atendimento na secretaria/reprografia/posto de enfermagem

- a) formar fila junto ao guichet e/ou entrada e manter o distanciamento físico aconselhado;

VII Na utilização das instalações sanitárias

- a) formar fila junto a entrada e manter o distanciamento físico aconselhado;
- b) lavagem das mãos com água e sabão e secagem das mãos com toalhas de papel de uso único;
- c) usar um lenço ou papel para abertura das cabines, acionamento dos manipuladores de autoclismo e torneiras de lavatórios e evitar o contato desprotegido;

VIII. Na utilização de Equipamento de Proteção Individual (EPI)

- a) Os EPI disponibilizados pelo Colégio são para uso exclusivo no interior do recinto do Colégio;
- b) É da responsabilidade do próprio proceder à higienização e desinfecção regular dos EPI, guardando-o nos locais adequados, evitando colocar os mesmos em superfícies comuns de trabalho;
- c) Nenhum EPI pode ser partilhado e, no caso dos reutilizáveis, devem ser guardados separados do vestuário do dia-a-dia;
- d) Os EPI descartáveis devem ser colocados num saco devidamente fechado e colocados no lixo comum não devendo ser reciclados nos ecopontos.
- e) No caso de contacto com caso confirmado de COVID-19, todos os EPI descartáveis devem ser colocados em pelo menos dois sacos de plástico próprios, que devem ser cheios até 2/3 da sua capacidade, ser bem fechados e colocados no lixo comum.

IX Na saída do recinto do Colégio

- a) A saída do Colégio é feita pelo portão principal

² Esta regra atende às condições físicas/espaciais do recinto do Colégio e tem como objetivo reforçar a renovação de ar no interior das salas de aula / espaços de trabalho, dado estarem assegurados espaços de pausa exclusivos quer aos diferentes grupos/turma de alunos quer aos colaboradores.

1.4 MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO AMBIENTAL DO RECINTO DO COLÉGIO

Para reduzir a probabilidade de infecção e contágio por COVID-19, por risco ambiental são adotados os seguintes princípios conforme a Orientação nº 14/2020 da Direção Geral da Saúde):

- a) Reforço da limpeza e desinfeção de espaços de uso letivo e não letivo – setor alimentar (cozinha / refeitório), instalações sanitárias, salas de aula, gabinetes de trabalho - com a regularidade adequada, com especial atenção para:
 - i. puxadores das portas;
 - ii. interruptores;
 - iii. corrimãos;
 - iv. equipamentos eletrónicos (telefones, teclados e ratos de computadores;
 - v. mesas de trabalho e outras superfícies que impliquem a utilização das mãos.
- b) Reforço da ventilação natural nos espaços de uso letivo e não letivo – refeitório, salas de aula, gabinetes de trabalho - de acordo com as suas características, por forma a permitir a renovação do ar interior através de abertura de portas e janelas;
- c) Registo diário da higienização e desinfeção dos espaços, equipamentos e superfícies;
- d) Disponibilização em diferentes locais considerados como prioritários, desinfetantes à base de solução alcoólica; toalhetes ou rolo de papel;
- e) Utilização de materiais e recursos humanos que permitam uma frequente e correta higienização e desinfeção de superfícies de acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde (Orientação n.º 14/2020 de 21/03/2020, Anexo 1), designadamente:
 - i. detergentes para a higienização e soluções à base de álcool (com 70% álcool) ou lixívia (com 5% cloro livre) para a desinfeção de superfícies;
 - ii. detergentes de base desinfetante para a limpeza de superfícies de toque frequente, tampos de mesa e teclados;
- f) Todos os veículos pertencentes à frota do Colégio estão equipados com produtos de higiene e desinfeção das mãos, toalhetes, sacos do lixo.

1.5 MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO PESSOAL

Para reduzir a probabilidade de infecção e contágio por COVID-19 são adotados os seguintes princípios de higienização pessoal conforme a Orientação 024/2020 da DGS.

- a) adoção de medidas de etiqueta respiratória, designadamente tossir ou espirrar para um lenço (de utilização única) ou para o braço com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos ou para o ar;
- b) lavagem das mãos completa e regular (durante pelo menos 20 segundos), efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique, e efetuando a sua secagem higiénica:
 - i. à entrada e saída do recinto do Colégio;
 - ii. após espirrar, tossir ou assoar;
 - iii. antes de colocar máscara facial ou luvas descartáveis³ e depois de as retirar;
 - iv. após o uso das instalações sanitárias;
 - v. antes e após o consumo de alimentos;
 - vi. após o contacto com superfícies utilizadas por várias pessoas, tais como, puxadores de portas, ou interruptores.
- c) sempre que a lavagem das mãos com água e sabão não seja possível deve ser feita com solução de base alcoólica, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
- d) no caso de existência de torneiras de acionamento manual, após a lavagem das mãos, a torneira deverá ser fechada com um toalhete de papel;
- e) evitar partilha de objetos pessoais;
- f) frequente higienização dos telemóveis e respetiva capa com toalhetas de limpeza, ou toalhetes humedecidos com álcool a 70%.

³ Apesar de o uso de luvas de forma “comunitária” não ser recomendado, pelo risco de contaminação ambiental, poderá vir a ser considerado de forma individual, para maior “sensação de segurança” apenas e quando é iniciada uma atividade que ocorre num processo contínuo no tempo e sem interrupções. Neste caso, e antes de iniciar a atividade, devem-se higienizar as mãos antes de calçar as luvas, estas devem ser corretamente colocadas e, no fim da atividade ou caso esta tenha de ser interrompida, devem ser corretamente retiradas e as mãos higienizadas

1.6 MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

Para reduzir o risco de transmissão por contacto interpessoal são adotados os seguintes princípios:

- a) Sinalização nos espaços em que existe maior probabilidade de aglomeração de alunos e/ou colaboradores docentes e não docentes, de necessidade de manter o distanciamento seguro;
- b) Definição de circuitos no recinto escolar de forma a evitar um maior cruzamento de alunos e/ou colaboradores docentes e não docentes;
- c) Nos espaços letivos e não letivos de utilização partilhada o distanciamento seguro é garantido com a redistribuição dos lugares ou inutilização de alguns (devidamente assinalados);
- d) Na utilização da frota automóvel do Colégio é limitada a partilha de veículos e o número de ocupantes. Quando os veículos são utilizados por mais do que um ocupante, é obrigatório o uso de máscara.

1.7 ABORDAGEM DE CASO SUSPEITO

No caso de um membro da comunidade Valsassina desenvolver um quadro suspeito são seguidos os procedimentos definidos no Plano de Contingência.

1. A pessoa em causa dirige-se para a área de isolamento, coloca uma máscara cirúrgica, e informa o responsável da Equipa Operativa;
2. É contactada a Linha SNS24 (808 242424) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguidas as indicações fornecidas;
3. Sempre que possível é assegurada a distância de segurança (superior a 2 metros) da pessoa com suspeita de infeção COVID-19 e utilizados as EPI's adequadas;
4. A Equipa Operativa contacta a Autoridade de Saúde local. No caso de ser solicitado são fornecidos os dados (nome, data de nascimento, contato telefónico) das pessoas que integram o(s) respetivo(s) grupo(s) (alunos, pessoal docente e não docente) do caso suspeito, de forma a facilitar a aplicação de medidas de saúde pública aos contactos de alto risco;
5. É reforçada a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento;
6. Os resíduos produzidos pelo caso suspeito são acondicionados em duplo saco, de plástico e resistente;
7. O eventual afastamento da atividade presencial provocada por isolamento profilático em contactos de alto risco é definido pela Autoridade de Saúde.

1.8 MONITORIZAÇÃO DA EPIDEMIA NO COLÉGIO

A monitorização da epidemia no Colégio é da responsabilidade da Equipa Operativa.

Diariamente todos os alunos e colaboradores docentes e não docentes devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória). Para auto-monitorização dos sintomas sugere-se o preenchimento da tabela no anexo 3.

Na presença de SINTOMAS COMPATÍVEIS com a COVID-19 - tosse (de novo ou agravamento de tosse habitual ou febre (temperatura $\geq 37.8^{\circ}\text{C}$) ou dispneia (falta de ar) / dificuldade respiratória, no próprio ou nas pessoas com quem convive de perto - qualquer aluno e colaborador deve contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou o médico assistente e informar a Equipa Operativa.

No caso de ter tido CONTACTO PRÓXIMO com um caso suspeito ou de um caso confirmado de COVID-19, deve contactar a linha SNS24 (808 24 24 24), proceder de acordo com as indicações fornecidas e informar a Equipa Operativa.

Os membros da comunidade Valsassina que tomam paracetamol, ibuprofeno, aspirina ou outros medicamentos que possam mascarar sintomas da COVID-19, deverão ter especial atenção ao seu estado de saúde.

Seja responsável pela sua saúde e proteja toda a comunidade Valsassina.

PARTE 2

CIRCUITOS PARA ACESSO A ESPAÇOS LETIVOS E NÃO LETIVOS
LOCALIZAÇÃO DE SALAS DE AULA E ESPAÇOS DE PAUSA

TABELA PARA REGISTO DE AUTOMONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS
COMPATÍVEIS COM COVID-19

CIRCUITOS DE ACESSO A ESPAÇOS LETIVOS E NÃO LETIVOS

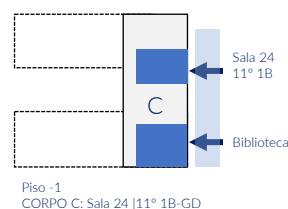
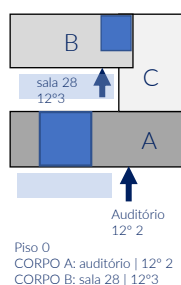
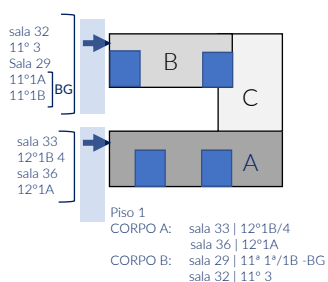


LEGENDA

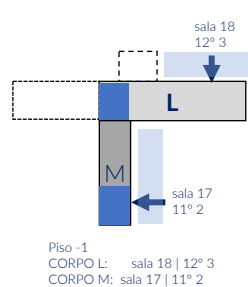
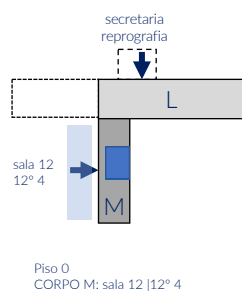
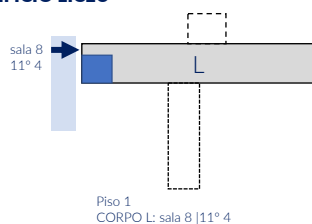
- 1 Portaria
- 2 Sala de isolamento
- 3 Refeitório
- 4 Edifício Novo
- 5 Edifício Liceu
- acesso ao recinto do Colégio
- Percurso de acesso a sala de aula
- acesso a sala de aula
- sala de aula
- zonas de pausa letiva
- edifícios em uso
- edifícios encerrados

LOCALIZAÇÃO DE SALAS DE AULA E ESPAÇOS DE PAUSA

EDIFÍCIO NOVO



EDIFÍCIO LICEU



VALSASSINA

TODOS JUNTOS CONTRA A COVID19

REGISTO DE AUTOMONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS COMPATÍVEIS COM COVID-19⁽¹⁾

Esteja atento ao seu estado de saúde. Meça e registre a sua temperatura diariamente de manhã e à noite. Registe também a ocorrência de outros sintomas como por exemplo: Odinofagia (Dor de garganta); Tosse; Rinorreia (secreções nasais / ranho); Dispneia (Falta de ar) ou dificuldade respiratória, dores de cabeça, cansaço, entre outros.

Em caso de aparecimento destes sintomas, no próprio ou nas pessoas com quem convive de perto deve contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou o médico assistente e informar a Equipa Operativa.

Data	Sem sintomas	Sintomas					
		Febre	Odinofagia	Tosse	Rinorreia	Dispneia	Outros
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
		<input type="checkbox"/> Sim ___°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	

(1) Adaptado de DGS Orientação nº 013/2020 de 21/03/2020

SEJA RESPONSÁVEL PELA SUA SAÚDE E PROTEJA TODA A COMUNIDADE VALSASSINA.