



FUNDAÇÃO DENISE LESTER
QUEEN ELIZABETH'S SCHOOL

Rua Filipe Magalhães, 1
ALVALADE
1700 - 194 LISBOA

www.qes.pt | info.qes@gmail.com | 218410140

1935
80
1965

CORONAVÍRUS COVID-19



COVID-19 - Orientações Plano de Contingência

ÍNDICE

1. INFORMAÇÕES SOBRE O VÍRUS.....	4
2. O COVID-19 É O MESMO QUE O SARS?	4
3. COMO É QUE O COVID-19 SE TRANSMITE?	4
4. PREVENÇÃO DA PROPAGAÇÃO DA INFECÇÃO	5
5. O QUE FAZER SE CRIANÇAS, ALUNOS, PROFESSORES OU FUNCIONÁRIOS FICAREM DOENTES E PENSAREM QUE FORAM EXPOSTOS AO COVID-19 (SEJA PORQUE VIAJARAM PARA UM PAÍS COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA OU PORQUE ESTIVERAM EM CONTACTO COM UM CASO CONFIRMADO)	6
6. O QUE FAZER SE HOUVER SUSPEITA DE UM CASO DE COVID-19 (ALUNO, PROFESSOR OU FUNCIONÁRIO) NO COLÉGIO?	7
7. O QUE FAZER SE UM CASO DE COVID-19 (ALUNO, PROFESSOR OU FUNCIONÁRIO DO COLÉGIO) FOR CONFIRMADO?	7
8. O QUE FAZER SE OS ALUNOS, PROFESSORES OU FUNCIONÁRIOS DO COLÉGIO ESTIVEREM ESTADO EM CONTACTO COM UM CASO CONFIRMADO DE COVID-19 QUE ERA SINTOMÁTICO ENQUANTO ESTAVAM NA ESCOLA?	8
9. O QUE FAZER SE UM ALUNO, PROFESSOR OU FUNCIONÁRIO DA ESCOLA TIVER VIAJADO DE UM PAÍS COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?	10
10. O QUE FAZER SE ALUNOS, PROFESSORES OU FUNCIONÁRIOS RETORNAREM DE VIAGENS DE QUALQUER OUTRO LUGAR DO MUNDO (EXCLUINDO OS PAÍSES COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA) NOS ÚLTIMOS 14 DIAS	10
11. VIAGENS ESCOLARES	11
12. O QUE FAZER COM CORREIO, ENCOMENDAS OU ALIMENTOS ENVIADOS DE PAÍSES COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA DO NOVO CORONAVÍRUS NOS ÚLTIMOS 14 DIAS	11
13. COMO LIMPAR O ESTABELECIMENTO DE ENSINO ONDE HAJA ALUNOS, PROFESSORES OU FUNCIONÁRIOS COM CASOS SUSPEITOS DE COVID-19	11
14. O QUE FAZER COM O LIXO NO ESTABELECIMENTO EDUCACIONAL, INCLUINDO LENÇOS, DOS ALUNOS, PROFESSORES OU FUNCIONÁRIOS QUE FICARAM DOENTES COM A SUSPEITA DE COVID-19	12

SIGLAS E ABREVIATURAS

DGS Direção-Geral da Saúde

SNS24 Serviço Nacional de Saúde 24 horas

1. Informações sobre o vírus

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infecção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. Como um grupo, os coronavírus são comuns em todo o mundo. O COVID-19 é uma nova estirpe de coronavírus identificada pela primeira vez na cidade de Wuhan, China, em Dezembro de 2019.

O período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias. Isso significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após o contacto com alguém com coronavírus confirmado, é improvável que ela tenha sido infectada.

Os seguintes sintomas podem-se desenvolver nos 14 dias após a exposição a alguém que tem infecção por COVID-19:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade respiratória (Dificuldade em respirar)

Geralmente, estas infecções podem causar sintomas mais graves em pessoas com o sistema imunológico enfraquecido, idosos e pessoas com doenças crónicas, como diabetes, cancro e doenças pulmonares crónicas. Não há evidências de que as crianças sejam mais afetadas que as outras faixas etárias – foram muito poucos os casos notificados em crianças.

2. O COVID-19 é o mesmo que o SARS?

Não. Os coronavírus são uma família larga de vírus e o COVID-19 não é igual ao que causa o SARS (Síndrome Respiratório Agudo Grave). Contudo, análises genéticas demonstram que são relacionados.

3. Como é que o COVID-19 se transmite?

Pelo que sabemos sobre os outros coronavírus, é provável que a disseminação do COVID-19 ocorra quando houver contacto próximo (numa distância de 2 metros) com uma pessoa infectada. É provável que o risco aumente quanto mais tempo alguém tiver contacto próximo com uma pessoa infectada.

As gotículas produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra (denominada secreção respiratória) que contém o vírus provavelmente são os meios de transmissão mais importantes.

Existem duas vias pelas quais as pessoas podem ser infectadas:

Como as secreções podem ser transferidas diretamente para a boca ou nariz de pessoas próximas (a menos de 2 metros) ou inaladas para os pulmões, também é possível que alguém seja infectado ao tocar numa superfície ou objeto contaminado com secreções respiratórias e depois toque na própria boca, nariz ou olhos (como tocar na maçaneta da porta ou apertar as mãos e tocar no próprio rosto).

Atualmente, não há boas evidências (certeza manifesta) de que pessoas que não apresentam sintomas sejam infecciosas para outras pessoas.

4. Prevenção da propagação da infecção

Atualmente, não existe vacina para prevenir o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infecção é evitar ser exposto ao vírus.

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para ajudar a impedir a propagação de vírus respiratórios, incluindo:

- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos ou usar um desinfetante com álcool se não houver lavatórios disponíveis. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infecção respiratória.
- As pessoas que se sentem doentes devem ficar em casa e não devem ir trabalhar ou ir à escola ou creche.
- Os alunos, professores, funcionários e visitantes do colégio devem lavar as mãos:
 - ✓ antes de sair de casa
 - ✓ ao chegar à escola
 - ✓ depois de usar a casa de banho
 - ✓ após intervalos e atividades desportivas
 - ✓ antes da preparação dos alimentos
 - ✓ antes de comer qualquer coisa, incluindo lanches
 - ✓ antes de sair da escola
 - ✓ sempre que as mãos estejam sujas

- Use um desinfetante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool se água e sabão não estiverem disponíveis.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Evite contacto próximo com pessoas que estão doentes.
- Limpe e desinfete os objetos e superfícies com que contacta frequentemente.
- Se estiver preocupado com os seus sintomas ou com os sintomas de uma criança ou de um colega de trabalho, ligue para o SNS24 (808 24 24 24) e siga as suas orientações. Não vá diretamente ao seu médico de família / médico assistente ou a outro local de prestação de cuidados de saúde. Consulte mais informações no site da Direção-Geral da Saúde (<https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>).

As máscaras faciais para o público em geral, para os alunos, professores ou funcionários não são recomendadas para proteger contra infeções, pois não há evidências de benefício do seu uso fora dos locais de prestação de cuidados de saúde, neste caso em concreto no gabinete médico da escola.

As pessoas que retornaram de países como o Norte de Itália, China, Coreia do Sul, Singapura, Japão ou Irão, áreas com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus nos últimos 14 dias, são aconselhadas a ficar em casa se desenvolverem sintomas. Todos os outros alunos ou professores e funcionários devem continuar a frequentar a escola, incluindo os seus irmãos que frequentam a mesma escola ou uma escola diferente (exceto se for aconselhado por autoridades de saúde pública).

5. O que fazer se crianças, alunos, professores ou funcionários ficarem doentes e pensarem que foram expostos ao COVID-19 (seja porque viajaram de um país com transmissão comunitária ativa ou porque estiveram em contacto com um caso confirmado)

Ligue para o SNS24 (808 24 24 24) e siga as suas orientações ou ligue para o 112 em caso de emergência (se estiverem gravemente doentes ou feridos ou se a sua vida estiver em risco) e, se apropriado, explique de que país retornaram nos últimos 14 dias. As pessoas que ficam doentes devem ser aconselhadas a não ir ao seu médico assistente / médico de família, farmácia ou serviço de urgência hospitalar.

Enquanto aguarda o aconselhamento do SNS24 (808 24 24 24) ou de uma ambulância (solicitada por este serviço), tente encontrar um lugar seguro para a pessoa doente se sentar, a pelo menos 2 metros de distância de outras pessoas. Se possível, encontre uma sala ou área onde possam ser isolados atrás de uma porta fechada, como o gabinete

médico, um escritório ou sala de reuniões da escola. Se for possível abrir uma janela, faça-o para ventilar esse espaço. A pessoa doente deve evitar tocar nas outras pessoas, superfícies e objetos e ser aconselhada a cobrir a boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar e colocar o lenço no lixo. Se não houver um local disponível para colocar o lenço, coloque-o numa bolsa ou bolso para descartá-la posteriormente. Se não houver nenhum tecido, lenço disponível, devem tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos. O gabinete médico, escritório ou sala de reuniões deve ser limpo assim que o doente sair.

Se precisar de ir à casa de banho enquanto aguarda orientações ou assistência médica, utilize uma casa de banho separada, se disponível.

Certifique-se de que crianças e os alunos saibam referir ao professor ou a um funcionário da escola se não se sentirem bem.

6. O que fazer se houver suspeita de um caso de COVID-19 (aluno, professor ou funcionário) no colégio?

Se alguém tiver tido contacto com um caso suspeito no colégio, nenhuma restrição ou medida de controlo especial será necessária enquanto os resultados dos exames laboratoriais do COVID-19 forem aguardados.

Não é necessário fechar a sala de aula ou enviar outros alunos, professores ou funcionários para casa. Como medida de precaução, o SNS testa as pessoas suspeitas que retornaram dos países afetados, a grande maioria das quais com resultados negativos. Portanto, até que os resultados do teste sejam conhecidos, não há nenhuma ação que os professores ou funcionários precisem de tomar para além da limpeza das áreas específicas (ponto 13) e dos resíduos (ponto 14).

7. O que fazer se um caso de COVID-19 (aluno, professor ou funcionário do colégio) for confirmado?

O colégio será contactado pela Equipa de Saúde Pública da área do colégio (delegado de saúde) para discutir o caso, identificar as pessoas que entraram em contacto com o caso confirmado e será aconselhado sobre quaisquer ações ou precauções que devam ser tomadas.

A Equipa de Saúde Pública avaliará a situação com a Direção da Escola. Os conselhos sobre o que fazer com os alunos, professores ou funcionários serão baseados nessa avaliação.

A Equipa de Saúde Pública também entrará em contacto com o doente diretamente para aconselhá-lo sobre o isolamento e identificação de outras pessoas com quem o doente tenha contactado, assim como contactará com todos os contactos do doente para lhe dar aconselhamento adequado. Os conselhos sobre limpeza de áreas comuns, como salas de aula, ginásio, vestiários e casas de banho serão fornecidos pela Equipa de Saúde Pública e serão descritos mais adiante neste documento.

Se houver um caso confirmado, uma avaliação de risco será realizada pela Direção da Escola, com a orientação da Equipa de Saúde Pública local. Na maioria dos casos, o encerramento da creche ou das salas de aulas será desnecessário, mas será uma decisão local baseada em vários fatores, como a dimensão do estabelecimento e mistura de alunos por níveis de ensino.

8. O que fazer se os alunos, professores ou funcionários do colégio estiverem estado em contacto com um caso confirmado de COVID-19 que era sintomático enquanto estava na escola?

A definição de contacto inclui:

- qualquer aluno, professor ou funcionário em contacto direto ou que tenha tocado no caso sintomático confirmado, incluindo aqueles que realizam trabalhos em pequenos grupos (a menos de 2 metros do caso por mais de 15 minutos),
- qualquer aluno, professor ou funcionário que tenha conversado ou que possa ter contacto com o caso sintomático ao tossir, por qualquer período de tempo,
- qualquer pessoa que tenha limpado qualquer fluido corporal do caso sintomático confirmado
- qualquer aluno, professor ou funcionário que mora na mesma casa de um caso confirmado ou local equivalente, nomeadamente o dormitório da escola.

Os contactos não são considerados casos e, se estiverem bem, é muito improvável que possam espalhar a infecção para outras pessoas, no entanto:

- Deverão auto isolar-se em casa, por 14 dias a partir do último dia que entraram em contacto com o caso confirmado.
- Serão acompanhados ativamente pela Equipa de Saúde Pública local.
- Se desenvolverem algum sintoma no período de observação de 14 dias, devem ligar para SNS24 (808 24 24 24).
- Se ficarem doentes com tosse, febre ou falta de ar, serão testados para o COVID-19

- Se precisarem de atendimento médico de emergência, devem ligar para o 112 e informar o telefonista que a pessoa tem um histórico de contacto potencial com o COVID-19.
- Se não estiver bem em qualquer momento dentro do período de observação de 14 dias e tiver um teste positivo para o COVID-19, será um caso confirmado e será tratado.

A família e os amigos que não tiveram contacto próximo (conforme referido atrás) com o caso confirmado original não precisam tomar precauções ou fazer alterações nas suas próprias atividades, como cuidar de crianças ou de trabalho, a menos que fiquem doentes. Se ficarem doentes, devem ligar para o SNS24 (808 24 24 24), explicar os seus sintomas e referir qualquer contacto conhecido com o caso para considerar se precisam de uma avaliação mais aprofundada.

Se ocorrer um caso confirmado na escola, a equipa de Saúde Pública local fornecerá conselhos e tomará outras eventuais medidas com a Direção da Escola. Com exclusão dos casos definidos como contactos próximos, os restantes trabalhadores da escola não precisam tomar precauções ou fazer alterações nas suas atividades, frequentando o estabelecimento de ensino ou trabalhando normalmente, a menos que fiquem doentes. Se ficarem doentes, serão avaliados como um caso suspeito, dependendo dos seus sintomas. Este conselho aplica-se aos professores e às crianças da restante turma que não fazem parte de um grupo de amizade íntima ou às crianças que não realizaram tarefas e atividades escolares em pequenos grupos. A decisão sobre se os alunos, professores e funcionários se enquadram nesse grupo de contacto ou no grupo de contacto mais próximo será tomada pela Equipa de Saúde Pública local. Nesta situação as orientações são as seguintes:

- Se ficarem doentes com tosse, febre ou falta de ar, deverão auto isolar-se e devem procurar aconselhamento médico pelo SNS24 (808 24 24 24).
- Se estiverem doentes em qualquer altura dentro dos 14 dias de contacto e forem testados e forem positivos para COVID-19 tornam-se um caso confirmado e serão tratados como tal.

9. O que fazer se um aluno, professor ou funcionário tiver viajado de um país com transmissão comunitária ativa nos últimos 14 dias?

Se estão bem atualmente:

- São aconselhados a auto isolar-se somente se desenvolverem sintomas
- Podem continuar a frequentar o seu trabalho
- Não precisam evitar o contacto com outras pessoas
- A sua família não precisa de tomar precauções ou fazer alterações nas suas atividades.
- Testar pessoas sem sintomas para COVID-19 não são atualmente recomendadas.
- É útil levar sempre um telemóvel quando saem para que se se sentirem mal possam entrar logo em contacto com alguém.

Se estão doentes:

- Devem ficar em casa e evitar o contacto com outras pessoas como faria com quaisquer outros vírus da gripe.
- Devem (ou um membro da família ou colega de trabalho) ligar imediatamente para o SNS24 (808 24 24 24), para serem avaliados por um especialista apropriado, o mais rapidamente possível.
- Devem ficar em casa e não ir trabalhar ou frequentar as aulas do colégio.
- Não devem ir diretamente para o hospital ou ao seu médico assistente / médico de família ou a qualquer outro estabelecimento de saúde
- Se precisarem de atendimento médico de emergência, ligar para o 112 e informar o telefonista que a pessoa tem um histórico de viagens recentes para áreas de risco do COVID-19 (<https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/informacoes/informacao-n-0052020-de-270220201.aspx>).

10. O que fazer se alunos, professores ou funcionários retornarem de viagens de qualquer outro lugar do mundo (excluindo os países com transmissão comunitária ativa) nos últimos 14 dias

Atualmente, existem casos mínimos fora das áreas de risco e, portanto, a probabilidade de um indivíduo entrar em contacto com um caso confirmado é baixa.

Não é necessário aconselhar nenhum desses alunos, professores ou funcionários a evitar atividades normais ou o seu trabalho ou frequência às aulas, a menos que tenham tido contacto com um caso confirmado de COVID-19.

Se souberem que tiveram um contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19, devem entrar em contacto com o SNS24 (808 24 24 24) para obter aconselhamento.

11. Viagens escolares

Alunos, professores e funcionários que retornam de viagens escolares em países com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus (<https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/informacoes/informacao-n-0052020-de-270220201.aspx>) devem seguir os mesmos conselhos fornecidos acima (seções 9 e 10).

12. O que fazer com correio, encomendas ou alimentos enviados de países com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus nos últimos 14 dias

Não há necessidade de alterar a forma como se lida com o correio, encomendas ou alimentos recebidos das regiões afetadas. O vírus não sobrevive bem por longos períodos fora do corpo e, portanto, é altamente improvável que o COVID-19 se possa espalhar por correio ou encomendas. É altamente improvável que o COVID-19 se possa espalhar através dos alimentos.

13. Como limpar o estabelecimento de ensino onde havia alunos, professores ou funcionários com casos suspeitos de COVID-19

Os sintomas do coronavírus são semelhantes a uma doença semelhante à gripe e incluem tosse, febre ou falta de ar. Uma vez sintomáticas, todas as superfícies com as quais o caso suspeito entrou em contacto devem ser limpas usando panos descartáveis e detergentes domésticos, de acordo com as práticas recomendadas no local de trabalho.

Estão incluídas:

- Todas as superfícies e objetos que estão visivelmente contaminados com fluidos corporais.
- Todas as áreas potencialmente contaminadas com elevado contacto, como casas de banho, maçanetas das portas, telefones

As áreas públicas onde um indivíduo sintomático passou ou passou um tempo mínimo (como corredores), mas que não estejam visivelmente contaminados com fluidos corporais, não precisam ser especialmente limpos e desinfetados. Se uma pessoa ficar doente num espaço compartilhado, devem ser limpos conforme detalhado acima.

14. O que fazer com o lixo no estabelecimento educacional, incluindo lenços dos alunos, professores ou funcionários que ficaram doentes com a suspeita de COVID-19

Todos os resíduos que estiveram em contacto com o indivíduo, incluindo lenços usados e máscaras, se usados, devem ser colocados num saco plástico de lixo e amarrados quando cheios. O saco plástico deve então ser colocado num segundo saco e amarrado, o qual deve ser colocado num local seguro e identificado para armazenamento até que o resultado esteja disponível. Se o indivíduo testado for negativo, pode ser depositado no lixo normal.

Se o indivíduo for positivo, o lixo deve ser tratado como um resíduo hospitalar e de acordo com as orientações em vigor.