



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE, IP-RAM

CIRCULAR
INFORMATIVA

Instituto de Administração da
Saúde, IP-RAM

S 112 CI
14-9-2020 0 . 0 . 0 . 0
Original

Assunto: COVID-19
Comunidade Escolar - Orientações para o
ano letivo 2020-21: Medidas gerais (cartazes)

Para: Secretaria Regional de Educação, Ciência e
Tecnologia; Direção Regional de Educação

Na senda da [circular informativa n.º 108 de 11/09/2020](#), o IASAÚDE, IP-RAM vem, pela presente, proceder à divulgação das medidas gerais que visam salvaguardar a retoma das atividades letivas e não letivas em condições de segurança, garantindo o direito de todos à educação no ano letivo de 2020/2021.

Medidas gerais:

- [Lavagem das Mãos \(álcool\)](#);
- [Lavagem das Mãos \(escola\)](#);
- [Recomendações para crianças e encarregados de Educação](#);
- [Recomendações para a Comunidade Escolar](#);
- [Informação à Comunidade Escolar](#);
- Medidas Gerais de Controlo de Infecção: [“Sabes como te podes proteger?”](#); [“Etiqueta respiratória”](#) e [“Como usar a máscara?”](#).

O Presidente do Conselho Diretivo

Herberto Jesus

Anexos: 8 cartazes

DSPAG – BG/IM



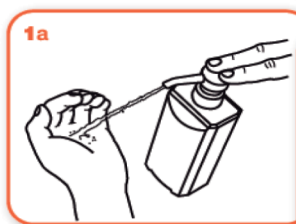


FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS

Esta é uma alternativa à lavagem das mãos, mas apenas quando as mãos não estão visivelmente sujas. Higienize as mãos, friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).



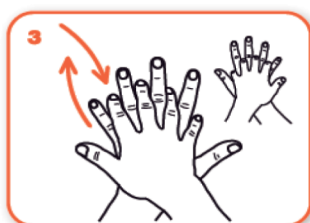
Duração total do procedimento: **20-30 seg.**



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



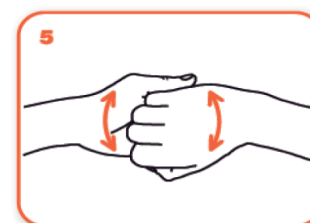
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



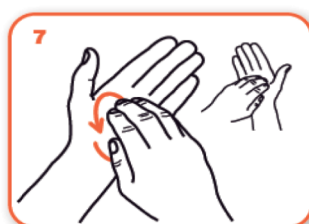
4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



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



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Ilustração e descrição da técnica: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

A FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Usar máscara facial



Etiqueta respiratória



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Distanciamento social



Limpar as superfícies



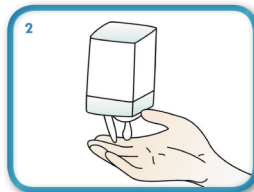
HIGIENE DAS MÃOS

A lavagem das mãos é uma medida essencial na prevenção da COVID-19.

Como lavar as mãos:



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão



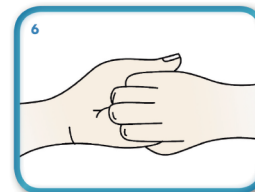
3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm que ficar cobertas pelo sabão



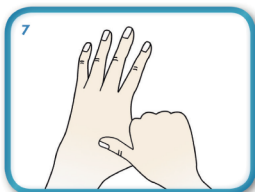
4 Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



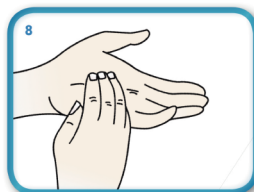
5 Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados



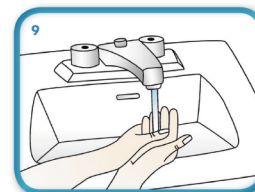
6 Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados



7 Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa



8 Faça círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



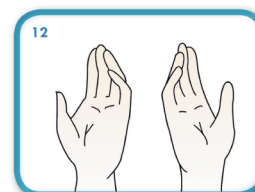
9 Passe as mãos por água corrente



10 Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel. Evite os secadores automáticos



11 Utilize um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual



12 Agora, as suas mãos estão limpas e seguras

NOTA: O procedimento de lavagem das mãos tem a duração de 40 a 60 segundos.

Ilustração e descrição da técnica: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

A HIGIENE DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Etiqueta
respiratória



Não tocar no rosto,
nariz, olhos e boca



Distanciamento
social



Limpar
as superfícies

RECOMENDAÇÕES PARA CRIANÇAS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA INFEÇÃO:

Ainda não há vacina para prevenir a doença respiratória aguda, COVID-19. A melhor forma de prevenir a infeção é evitando a exposição ao vírus, por isso deve cumprir com as recomendações.

CERTIFIQUE-SE DE:

- ✔ Evitar contato próximo com pessoas doentes;
- ✔ Usar máscara individual de proteção (adultos e todas as crianças desde o 1º Ciclo)
- ✔ Lavar as mãos à entrada do estabelecimento de ensino, várias vezes durante o dia e sempre que se justifique;
- ✔ Reforçar junto de crianças e jovens, a importância da higienização das mãos e ensinar a sua correta lavagem:
 - ✔ Lavar antes e depois das refeições, depois de brincar e quando chegam a casa;
 - ✔ Lavar durante pelo menos 20 segundos;
 - ✔ Remover quaisquer artefactos, como anéis e pulseiras, antes da lavagem das mãos;
 - ✔ Se não tiver água e sabão disponível, pode usar solução à base de álcool, com pelo menos 60% álcool.
- ✔ Informar toda a comunidade, em particular as crianças, da necessidade de "esconder" o espirro, colocando o braço ou um lenço de papel na frente da boca e nariz sempre que espirram ou tosem;
- ✔ Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.
- ✔ Evitar partilhar comida, objetos ou outros bens pessoais (brinquedos, material escolar, copos, talheres, telemóveis...);
- ✔ Limpar e desinfetar com frequência:
 - ✔ Objetos e superfícies de contacto em sua casa e local de trabalho;
 - ✔ Objetos de maior utilização pelas crianças/jovens (material escolar, telemóveis...)

Se apresentar sintomas de infeção respiratória (tosse, febre ou dificuldade respiratória), deve:

- ✔ Ficar em casa, não vá para a escola ou trabalho;
- ✔ Não vá diretamente ao seu médico ou às urgências;
- ✔ Ligar para SRS24 – 800 24 24 20 e seguir as recomendações.

Adaptado de DGS, incluindo especificidades das recomendações regionais.

RECOMENDAÇÕES PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

MEDIDAS INTERNAS (ESTABELECIMENTO DE ENSINO):

- Assegurar a disponibilidade de:
 - Estruturas para a lavagem das mãos com água e sabão (preferencialmente líquido);
 - Toalhetes de papel descartáveis (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido);
 - Contentores próprios para a colocação de lixo e restantes resíduos;
- Assegurar a limpeza das superfícies de utilização comum várias vezes ao dia, de acordo com as recomendações existentes;
- Disponibilizar no início das filas para a cantina dispensadores de solução alcoólica, e promover a sua utilização antes das refeições;
- Proceder à renovação de ar das salas de aula e de espaços fechados, idealmente 6 a 12 renovações por hora;
- Afixar cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações das Autoridades de Saúde:
 - **Medidas gerais de controlo de infeção** - colocar na entrada da escola e locais com visibilidade;
 - **Lavagem das mãos** - colocar em todas as casa de banho;
 - **Guia para utilização de solução à base de álcool** - colocar no início das filas para a cantina.

RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- Todos os docentes e não docentes devem desinfetar as mãos à entrada e à saída do estabelecimento de ensino e várias vezes durante o dia, sempre que se justifique;
- Todos os docentes e não docentes que manifestem sintomas de gripe ou outra infeção respiratória, não devem comparecer no estabelecimento de ensino;
- Os profissionais da escola deverão incentivar e acompanhar as crianças na lavagem das mãos com maior assiduidade.

Adaptado de DGS, incluindo especificidades das recomendações regionais.

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

COMUNIDADE
ESCOLAR

COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS

O QUE DEVE SABER:

O novo coronavírus (SARS-CoV-2, causador da doença 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 ir até 14 dias. Os sintomas podem ser semelhantes a uma gripe ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação validada - www.covidmadeira.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:

- Usar máscara individual de proteção (adultos e todas as crianças desde o 1º Ciclo)
- 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 (>60°).
- Se regressou de uma área afetada, evitar contacto próximo com outras pessoas.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO:

- Caso alguém esteja doente, deve ficar em casa;
- Ensinar os alunos a lavar bem e 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...);
- Medir a temperatura corporal diariamente antes e à entrada do estabelecimento de ensino;
- Caso sejam identificados alguns dos sintomas como febre, tosse e dificuldade respiratória, deve ligar para SRS24 - 800 24 24 20 e seguir as recomendações

Adaptado de DGS, incluindo especificidades das recomendações regionais.

SABES COMO TE PODES PROTEGER?

3 DICAS



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

3 REGRAS



A ETIQUETA RESPIRATÓRIA É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Higienizar
as mãos



Não tocar no rosto,
nariz, olhos e boca



Usar máscara
facial



Limpar
as superfícies

COMO USAR A MÁSCARA?



Lavar bem as mãos antes
de colocar a máscara



Verificar se está
perfeitamente
ajustada ao seu rosto



Evitar tocar na máscara ou na face
enquanto estiver a usá-la



Mudar de máscara, quando
esta estiver suja ou húmida*



Lavar bem as mãos antes
de retirar a máscara



Depositar a máscara
no lixo logo após retirá-la



Lavar bem as mãos

O USO ADEQUADO
DOS EQUIPAMENTOS
DE PROTEÇÃO
É IMPORTANTE PARA
A SEGURANÇA
DE TODOS!



**PROTEGER
RECOMEÇAR
RECUPERAR**

Manter e transportar a máscara em invólucro
fechado, respirável, limpo e seco.

* Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4/4 horas
ou de 6/6 horas conforme a humidade produzida para a máscara.