



# **PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID 19**

**ESCOLA BÁSICA 2/3 AVELAR BROTERO**

**2020/2021**

# Índice de conteúdos

1 FINALIDADE E OBJETIVOS DO PLANO .....	3
2 IDENTIFICAÇÃO DO COORDENADOR E EQUIPA OPERATIVA .....	3
3 PLANO DE COMUNICAÇÃO .....	4
4 MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO DA COVID 19 .....	5
5 RECURSOS HUMANOS MÍNIMOS PARA ASSEGURAR O FUNCIONAMENTO E AS ATIVIDADES ESCOLARES .....	6
6 ESTABELECIMENTO DE UM PLANO DE ACOMPANHAMENTO DOS PROFISSIONAIS .....	6
7 CIRCULAÇÃO NO ESPAÇO ESCOLAR.....	7
8 UTILIZAÇÃO DO SERVIÇO DE REFEITÓRIO.....	7
9 REFORÇO DO PLANO DE HIGIENE DA ESCOLA .....	8
10 PLANO DE HIGIENIZAÇÃO .....	10
11 CONCLUSÃO .....	10
12 ANEXOS .....	10

## **1. FINALIDADE E OBJECTIVOS DO PLANO**

A principal finalidade do Plano é minimizar a propagação de casos de Covid 19, na Escola.

Os objetivos do Plano, em sintonia com o Plano de Contingência do Agrupamento são a deteção precoce de suspeitas clínicas do Covid 19 e a ativação dos mecanismos de alerta previstos.

Desta forma colaboramos:

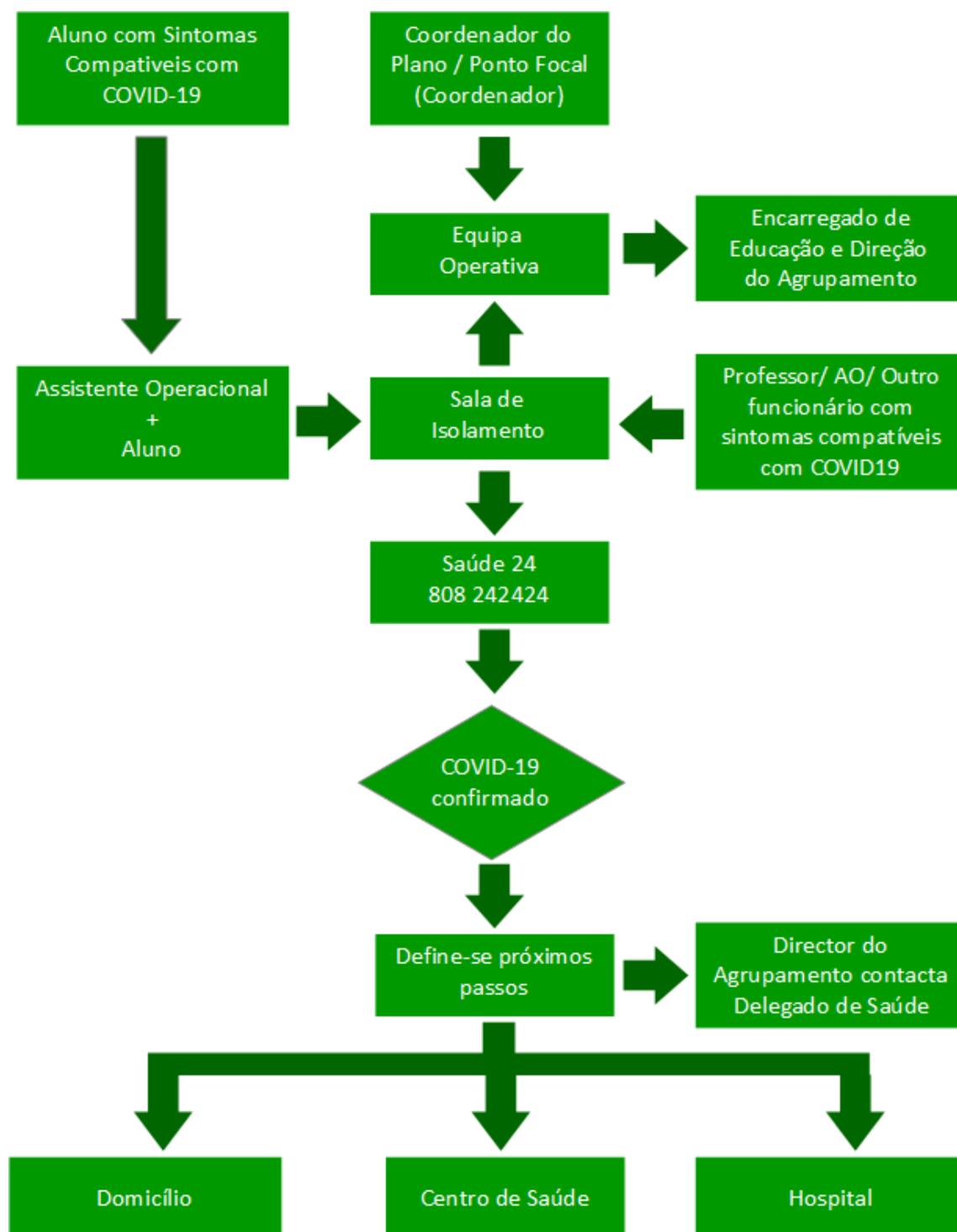
- na prevenção da doença;
- na minimização do risco de transmissão do novo coronavírus.

## **2. IDENTIFICAÇÃO DO COORDENADOR E EQUIPA OPERATIVA**

COORDENADOR (Ponto Focal): Luís Manuel Fernandes (Coordenador de Estabelecimento).

SUBSTITUTOS: Albertina Lopes (Assistente Operacional); Assistente Operacional de serviço na receção/PBX.

### 3. PLANO DE COMUNICAÇÃO



## **4. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO DA COVID 19**

### **Divulgação da Informação**

Promoção da informação sobre as medidas de prevenção – higiene pessoal e do ambiente escolar – que deverão ser adotadas; através da colocação de cartazes informativos nos mais diversos locais do estabelecimento.

### **Medidas de Higiene**

Assegurar a existência de uma reserva de produtos de forma a garantir a limpeza e higienização dos espaços escolares.

### **Produtos de Higiene:**

- Máscaras
- Pares de luvas descartáveis
- Caixas de lenços de papel
- Sabão azul e branco
- Sabão líquido
- Frascos de álcool
- Desinfetante de mãos
- Rolo de papel para a cama da sala de isolamento
- Caixotes do lixo, de pedal e com tampa
- Sacos do lixo
- Detergente para lavagem de chão e superfícies (como teclados e materiais de ginástica)
- Produtos de limpeza desinfetantes
- Produtos de limpeza doméstica

### **Ações a desenvolver**

- Distribuição dos produtos de desinfeção e limpeza pelos diferentes espaços escolares, pisos e salas.
- Em todas as salas de aula haverá um desinfetante para as mãos.
- Assegurar condições aos funcionários para uma limpeza dos espaços escolares mais frequente e mais eficaz.
  
- Tomada de conhecimento do Plano de Contingência por:
  - Professores
  - Assistentes Operacionais

- Associação de Pais e Encarregados de Educação
  - Alunos
  - Distribuição pelos Diretores de Turma das “Informações e Recomendações” emanadas pela Direção do Agrupamento ou da DGS.
- Estas informações serão trabalhadas nos 2.º e 3.º Ciclos nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento.

## **5. RECURSOS HUMANOS MÍNIMOS PARA ASSEGURAR O FUNCIONAMENTO E AS ATIVIDADES ESCOLARES**

- Bar – 1 funcionário por turno
- Pisos – 1 funcionário por piso e por turno
- Balneários – 1 funcionário por turno
- Portaria - 2 funcionários (início do turno)
- Portão traseiro – 1 funcionário por turno
- Receção/pbx 1 funcionário
- Reprografia – 1 funcionário.
- Papelaria – 1 funcionário

Funcionários necessários em contexto escolar é variável

Número mínimo 13 Funcionários

## **6. ESTABELECIMENTO DE UM PLANO DE ACOMPANHAMENTO DOS PROFISSIONAIS**

### **COORDENAÇÃO**

- Garantir o acesso aos contactos telefónicos atualizados de todos os elementos da Comunidade Escolar (docentes, não docentes, Encarregados de Educação, fornecedores da escola, UCC de Odivelas).
- Informar imediatamente a Direção do agrupamento perante caso considerado suspeito.

### **COORDENADOR DOS ASSISTENTES OPERACIONAIS**

- Elaborar escalas de substituições para os vários espaços escolares.
- Avaliar ficha de controlo dos stocks (anexo 1).
- Controlar Registo da higienização dos sanitários (anexo 2).

## **DIRECTORES DE TURMA/PROFESSOR DE CIDADANIA**

- Confirmar com os Encarregados de Educação dos seus contactos.
- Informar os Encarregados de Educação de que **NUNCA** devem mandar para a Escola os seus educandos **com febre**. **As crianças e alunos com febre não devem entrar nas instalações da Escola.**
- Informar que os alunos devem trazer consigo lenços de papel e uma garrafa com água (o chafariz não estará a funcionar).
- Informar que na Escola EB 2,3 Avelar Brotero, durante o período pandémico, não serão disponibilizados cacifos aos alunos.
- Desenvolver um reforço permanente das regras básicas de higiene e distanciamento social.

## **TUDO O PESSOAL DOCENTE**

- Não permitir a partilha de material escolar entre os alunos.
- Reforçar, em todas as situações que o permitam, as regras básicas de higiene e as indicadas neste plano de contingência.

## **7. CIRCULAÇÃO NO ESPAÇO ESCOLAR**

- Os momentos de entrada e saída do recinto escolar, dos turnos da manhã e da tarde foram desfasados no tempo, cerca de 25 minutos.
- Os percursos de entrada e saída estão assinalados com sinalética amarela e vermelha respetivamente.
- Os espaços de recreio foram definidos e sinalizados com dísticos por ano escolar.
- A entrada no recinto escolar realizar-se-á pela portaria (entrada principal).
- A subida para os pisos de salas de aula realizar-se-á pela escadaria do edifício.
- A descida para os locais de recreio e saída realizar-se-á pela rampa do edifício.
- Os espaços de recreio foram definidos e sinalizados com dísticos por ano escolar.
- Nos intervalos de dez minutos, os alunos ocuparão o espaço determinado e assinalado, no recreio respeitando o seguinte critério: no turno da manhã, no primeiro intervalo as turmas do 5º e 8º anos e no segundo as turmas do 6º e 7º anos, no turno da tarde, no primeiro intervalo as turmas do 6º e 7º anos e no segundo as turmas do 5º e 8º anos.

## **8. UTILIZAÇÃO DO SERVIÇO DE REFEITÓRIO**

- O serviço de refeitório terá dois períodos funcionamento: para os alunos do turno da manhã, das 12:00 horas às 13:00 horas e para os alunos do turno da tarde, das 13:30 horas às 14:30 horas.

- Para os alunos que terminam aulas no turno da manhã, preferencialmente, devem utilizar o serviço de “Take away”, levar o almoço para casa.
- Os lugares nas mesas do refeitório serão alternados lateral e frontalmente.

## **9. REFORÇO DO PLANO DE HIGIENE DA ESCOLA <sup>(10)</sup>**

### **LIMPEZA DOS ESPAÇOS ESCOLARES**

#### **Portaria**

A desinfecção deste espaço ficará a cargo do funcionário destacado para este local. Esta deverá acontecer antes da entrada dos alunos na escola, em cada turno.

#### **Pisos**

A limpeza/desinfecção destes espaços deverá acontecer duas vezes ao dia – no final de cada turno. No entanto, as casas de banho deverão ser limpas/desinfetadas duas vezes por turno. Será tida especial atenção às maçanetas das portas e corrimões das rampas de acesso.

#### **Salas de aulas**

Cada sala de aula deverá ter produtos de desinfecção das mãos e limpeza bem como os cartazes informativos.

As secretárias, cadeiras e o respetivo material utilizados devem ser desinfetados de forma frequente.

**(1) Ver Plano de Higienização.**

Sempre que os alunos/professores mudem de sala deverão fazer a limpeza do seu local de trabalho, no início da aula. Cada sala dispõe de três borrifadores e rolo de papel para proceder a essa higienização. O professor distribui os borrifadores e os papéis. Alunos e professor são responsáveis pelo seu próprio espaço. No final da aula os papéis de limpeza serão colocados no caixote do lixo.

O professor deverá manter pelo menos uma janela aberta durante as aulas e, sempre que possível, a porta.

Os professores deverão relembrar os alunos da importância de não haver partilha dos materiais escolares.

A abertura e fecho das portas das salas de aula deve ser feita só pelos professores e assistentes operacionais com vista à minimização de contágio.

O Diretor de Turma definirá uma planta da sala de aula, de modo a que cada aluno se sente sempre no mesmo lugar, sendo esta disposição respeitada em todas as disciplinas.

### **Refeitório**

Na escola, durante a hora da refeição, deverá estar uma assistente operacional com o fim de controlar a higiene dos alunos, a não partilha de copos e talheres bem como a manutenção da ordem e funcionamento.

### **Balneários e Salas de Ginástica**

Limpeza mais regular dos balneários (limpeza duas vezes por dia, no final de cada turno).

Limpeza do material desportivo sempre que utilizado (bolas, arcos, ...).

As salas de Ginástica deverão ser limpas duas vezes por dia.

Os professores de Educação Física e os Assistentes Operacionais dos balneários e salas de Ginástica deverão supervisionar a lavagem das mãos dos alunos (ou a desinfecção), antes da realização das atividades desportivas.

Sempre que o tempo o permita, os professores de Educação Física deverão lecionar as aulas nos espaços exteriores.

### **Criação de Sala de Isolamento**

- Esta sala funcionará no Gabinete de Primeiros Socorros no piso 0, onde se encontrarão os produtos de higiene referidos no ponto 4.
- Ficha de sintomas (Anexo 3)

### **Criação de uma reserva estratégica**

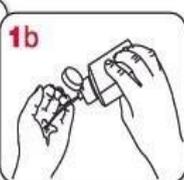
A escola, na medida do possível, assegurará uma reserva estratégica de bens e produtos necessários ao exercício das atividades mínimas ou consideradas prioritárias.

# 10. PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

## Fricção anti-séptica das mãos

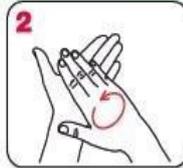


**1a**

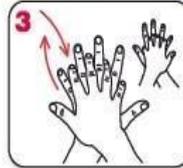


**1b**

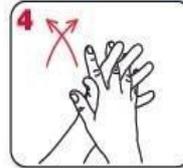
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



**2**



**3**

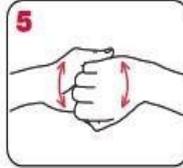


**4**

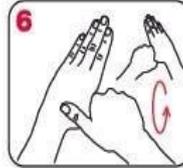
Esfregue as palmas das mãos uma na outra

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

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



**5**



**6**



**7**

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados

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

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



**8**

Enxague as mãos com água



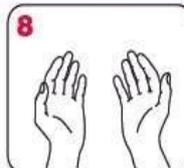
**9**

Seque bem as mãos com toalhete descartável



**10**

Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



**11**

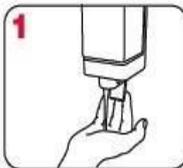
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

**20-30 seg.** 

## Lavagem das mãos



**0**



**1**

Molhe as mãos com água

Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos



**8**

Enxague as mãos com água



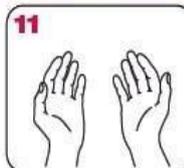
**9**

Seque bem as mãos com toalhete descartável



**10**

Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



**11**

Agora as suas mãos estão seguras.

**40-60 seg.** 

*medidas simples salvam vidas*



Anexo 21 do Guia de Implementação

# USO ADEQUADO DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

## CUIDADOS NÃO INVASIVOS

### COLOCAÇÃO

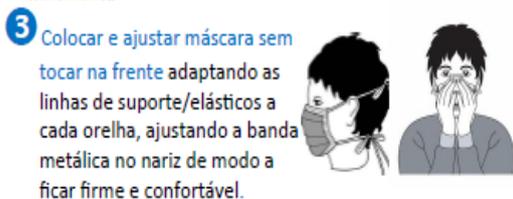


- 1** Higienizar mãos. Solução Antisséptica de Base Alcoólica (SABA) como primeira escolha desde que as mãos estejam visivelmente limpas.

Mãos contaminadas com matéria orgânica, secreções respiratórias ou outras devem ser higienizadas com água e sabão conforme a técnica: molhar mãos com água > aplicar sabão > friccionar durante pelo menos 40 segundos > enxaguar > secar com toalhete de papel de uso único > fechar a torneira com papel ou cotovelo.



- 2** Vestir e apertar bata impermeável e de uso único.

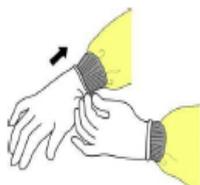


- 3** Colocar e ajustar máscara sem tocar na frente adaptando as linhas de suporte/elásticos a cada orelha, ajustando a banda metálica no nariz de modo a ficar firme e confortável.



- 4** Colocar proteção ocular bem posicionada e encaixada.

- 5** Colocar luvas, de uso único, por cima do punho da bata.



### REMOÇÃO



- 1**
  - ✓ Segurar a luva com uma mão entre a palma e o pulso.
  - ✓ Afastar a luva até que fique do avesso, cobrindo os dedos.
  - ✓ Com meia luva segurar a mão ainda enluvada.
  - ✓ Repetir procedimento para a outra mão.
- ✓ Remover, por completo, a luva de uma mão, agarrando a parte interior e afastando-a. Fazer o mesmo com a outra mão.
- ✓ Deitar as luvas num contentor de resíduos do Grupo III.

- 2** Higienizar mãos com SABA.

- 3** Remover bata, manter a parte de trás afastada do corpo e a parte da frente (contaminada) para dentro. Colocar a bata no contentor de resíduos do Grupo III.



- 4** Retirar proteção ocular evitando tocar na parte frontal pois podem estar contaminados.

- 5** Retirar máscara e colocar no contentor de resíduos do Grupo III. Evitar tocar na parte da frente da máscara.



- 6** Higienizar mãos com SABA.

FASES DA DESCONTAMINAÇÃO	EPI's + Frequência + Materiais + Produtos	Superfícies de toque MAIS frequente (1)	DESCONTAMINAÇÃO DAS ÁREAS COMUNS (1)										Superfícies com fluidos orgânicos (3)
			Salas		Bar e refeitório (2)		WC's (2)				Chão		
			Aula	Professores	Bancadas + Utensílios	Mesas + cadeiras + outro mobiliário	Torneiras + Lavatórios	Sanitas + Botão/puxador de autoclismo	Torneiras + Botão/puxador de autoclismo	Bancada de fraldário	Áreas comuns	WC's	
		Maçanetas interruptores telefones botões de elevador mesas e cadeiras quadro e apagador corrimãos, bancadas brinquedos teclados/ratos de computadores, etc											Sangue Vômitos Urina Fezes Expetoração
			Fardamento + Calçado + Bata/Avental impermeável + Máscara + Proteção ocular (viseira ou óculos) + luvas resistentes aos desinfetantes e descartáveis										
	Frequência Diária	Mínimo 4 x (2 Manhã + 2 Tarde)	- Mudança de turma - Final do dia	Mínimo 2 x (1 Manhã + 1 Tarde)	Mínimo 2 x (1 Manhã + 1 Tarde)	Após cada utilização	Mínimo 4 x (2 Manhã + 2 Tarde)				Mínimo 2 x (1 Manhã + 1 Tarde)	Mínimo 4 x (2 Manhã + 2 Tarde)	No momento
	Nº de Papeis absorventes	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Os necessários
	Nº de Panos de limpeza (5)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1
	Nº de Baldes + esfregonas (6)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
	Piaçaba	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Lavagem	Produtos (7)	Água + Detergente	Água + Detergente	Água + Detergente	Água + Detergente	Água + Detergente	Água + Detergente	Água + Detergente	-	Água + Detergente	Água + Detergente	Água + Detergente	-
Desinfecção		Água + Lixívia (1/50)	Água + Lixívia (1/100)	Água + Lixívia (1/100)	Água + Lixívia (1/50)	Água + Lixívia (1/50)	Água + Lixívia (1/50)	Água + Lixívia (1/50)	-	Água + Lixívia (1/50)	Água + Lixívia (1/100)	Água + Lixívia (1/50)	Água + Lixívia (1/10)
Secagem		Aguardar 10'	Aguardar 10'	Aguardar 10'	Aguardar 10'	Aguardar 10'	Aguardar 10'	Aguardar 10'	-	Aguardar 10'	Aguardar 10'	Aguardar 10'	Aguardar 10'
Enxaguamento		Enxaguar com água	Enxaguar com água	Enxaguar com água	Enxaguar com água	Enxaguar com água	Enxaguar com água	Enxaguar com água	-	Enxaguar com água	-	-	-
Lavagem		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Água + Detergente
Desinfecção		-	-	-	-	-	-	-	Álcool a 70-80%	Álcool a 70-80%	-	-	-
Enxaguamento		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Enxaguar com água

(1) Seguir sempre as instruções do fabricante relativamente aos materiais, equipamentos e produtos.

Elaborado por UCC de Odivelas – "Saúde a Seu Lado" (8/2020)

(2) Os funcionários que limpam as áreas de alimentação não são os mesmos que limpam os WC, de acordo com a Orientação DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(3) De acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(4) De acordo com a informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à "Limpeza e desinfecção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19".

(5) Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis. Se reutilizáveis, devem ter de cores diferentes, ser de microfibra e que aguentem a lavagem e desinfecção pelo calor em máquina de lavar, de acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(6) O balde e esfregona usados nos WC's não devem ser usados nas áreas de alimentação ou em outros espaços. Estes equipamentos devem ser limpos e desinfetados no final de cada utilização, de acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(7) De acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020 e a informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”.

FASES DA DESCONTA- MINAÇÃO	EPI's + Frequência + Materiais + Produtos	DESCONTAMINAÇÃO DAS ÁREAS DE ISOLAMENTO (1)						
		Superfícies	WC's			Chão (2)		
		Marquesa cadeira mesa telefone paredes brinquedos balde do lixo	Torneiras + Lavatórios	Sanitas + Botão/ puxador de autoclismo	Torneiras + Botão/ puxador de autoclismo	Bancada de fraldário	Sala	WC'
A iniciar 20 minutos depois da saída do caso suspeito	EPI's (3)	Fardamento + Calçado + Bata/Avental impermeável + Máscara + Proteção ocular (viseira ou óculos) + luvas resistentes aos desinfetantes e descartáveis						
	Frequência	Após cada utilização						
	Nº de Panos de limpeza (4)	1	1	1	1	1	-	-
	Nº de Baldes e Esfregonas (5)	-	-	-	-	-	1	1
	Piaçaba	-	-	1	-	-	-	-
Lavagem	Produtos (6)	Água + Detergente						
Desinfeção		Água + Lixívia (1/50)						
Secagem		Aguardar 10'						
Enxaguamento		Enxaguar com água	Enxaguar com água	Enxaguar com água	-	Enxaguar com água	-	-
Desinfeção		-	-	-	Álcool a 70-80%	Álcool a 70-80%	-	-

Elaborado por UCC de Odivelas – “Saúde a Seu Lado” (8/2020)

(1) Seguir sempre as instruções do fabricante relativamente aos materiais, equipamentos e produtos.

(2) De acordo com a informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”.

(3) De acordo com a informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”.

(4) Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis. Se reutilizáveis, devem ter de cores diferentes, ser de microfibra e que aguentem a lavagem e desinfeção pelo calor em máquina de lavar, de acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(5) O balde e esfregona usados na sala de isolamento não devem ser usados nas áreas de alimentação ou em outros espaços. Estes equipamentos devem ser limpos e desinfetados no final de cada utilização, de acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020

(6) De acordo com a Orientação da DGS nº 14/2020 de 21/03/2020 e a informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”

<b>DILUIÇÕES (1,2)</b>						
<b>Para obter soluções de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar em:</b>	<b>Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/10 (1 parte de lixívia em 9 partes de água)</b>		<b>Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/50 (1 parte de lixívia em 49 partes de água)</b>		<b>Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/100 (1 parte de lixívia em 99 partes de água)</b>	
	Volume de lixívia	Volume de água	Volume de lixívia	Volume de água	Volume de lixívia	Volume de água
1 litro	100 ml	900 ml	20 ml	980 ml	10 ml	990 ml
5 litro	500 ml	4,500 litros	100 ml	4,900 litros	50 ml	4,950 litros
10 litros	1000 ml	9 litros	200 ml	9,800 litros	100 ml	9,900 litros

**PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO EM ESPAÇOS FECHADOS COMUNS (1,2)**

**(1)** Seguir sempre as instruções do fabricante relativamente aos materiais, equipamentos e produtos

**(2)** De acordo com a Orientação da DGS 14/2020 de 21/03/2020

*Elaborado por UCC de Odivelas – “Saúde a Seu Lado” (8/2020)*

Entrada na “área suja”	Dentro da “área suja”	Saída da “área suja”	Resíduos comuns
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Equipar-se com os EPI’s</li> <li>2. Levar sacos para a recolha resíduos</li> <li>3. Levar os materiais e produtos de limpeza</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abrir as janelas para arejar, sempre que possível</li> <li>2. Limpar de cima para baixo, do mais limpo para o mais sujo e do mais distante para próximo da porta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paredes e teto (se aplicável)</li> <li>• Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, etc)</li> <li>• Equipamentos existentes</li> <li>• Instalações sanitárias</li> <li>• Chão (é o último a limpar)</li> </ul> </li> <li>3. À medida que vai limpando ir depositando materiais descartáveis (panos ou outros) e lixo comum dentro de um saco de plástico</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esperar que o espaço esteja totalmente arejado</li> <li>2. Fechar as janelas</li> <li>3. Limpar os frascos e produtos de limpeza</li> <li>4. Sair e fechar a porta, sempre que possível</li> <li>5. Levar os sacos de plástico, balde e esfregona para a zona de sujos (espaço com torneira e lavatório para desinfeção/ lavagem do material)</li> <li>6. Descontaminar os materiais não descartáveis (panos, baldes, esfregonas, piaçaba, etc.): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavagem com água e detergente</li> <li>• Desinfeção com diluição de água e lixívia 1/50</li> <li>• Enxaguamento com água</li> <li>• Secagem ao ar</li> </ul> </li> <li>7. Terminadas as limpezas, remover os EPI’s na zona de sujos: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar os EPI’s descartáveis (avental de plástico e luvas) no saco de plástico</li> <li>2. Lavar os EPI’s reutilizáveis (proteção ocular) com água e detergente, seguida de desinfeção com diluição de água e lixívia 1/50. Enxaguar com água e deixar secar</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fechar os sacos de plástico com dois nós apertados ou preferencialmente com um adesivo/atilho</li> <li>2. Os sacos de resíduos devem ser colocados diariamente no contentor (“caixote do lixo”) dos resíduos indiferenciados</li> <li>3. Nunca deixar os sacos de resíduos em espaços públicos, ecopontos ou zonas onde podem ser mexidos</li> </ol>

(1) De acordo com a Informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020, relativa à “Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”.

Elaborado por UCC de Odivelas – “Saúde a Seu Lado” (8/2020)

(2) De acordo com as orientações da DGEstE com orientação da DGS, relativa ao “Ano Letivo 2020/2021”.

DILUIÇÕES (1,2)						
Para obter soluções de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar em:	Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/10 (1 parte de lixívia em 9 partes de água)		Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/50 (1 parte de lixívia em 49 partes de água)		Concentração de lixívia a 5% na diluição de 1/100 (1 parte de lixívia em 99 partes de água)	
	Volume de lixívia	Volume de água	Volume de lixívia	Volume de água	Volume de lixívia	Volume de água
1 litro	100 ml	900 ml	20 ml	980 ml	10 ml	990 ml
5 litro	500 ml	4,500 litros	100 ml	4,900 litros	50 ml	4,950 litros
10 litros	1000 ml	9 litros	200 ml	9,800 litros	100 ml	9,900 litros

eguir sempre as instruções do fabricante relativamente aos materiais, equipamentos e produtos.

(2) De acordo com a Orientação da DGS 14/2020 de 21/03/2020

Elaborado por UCC de Odivelas – “Saúde a Seu Lado” (8/2020)

(1) De acordo com a Informação da DGEstE com a orientação da DGS e a colaboração das Forças Armadas de 2020,

Elaborado por UCC de Odivelas – “Saúde a Seu Lado” (8/2020)

relativa à “Limpeza e desinfeção de superfícies em ambiente escolar no contexto da pandemia COVID-19”.

(2) De acordo com as orientações da DGEstE com orientação da DGS, relativa ao “Ano Letivo 2020/2021”.

PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO NA SALA DE ISOLAMENTO (1, 2)			
Entrada na “área suja”	Dentro da “área suja”	Saída da “área suja”	Resíduos da sala de isolamento
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Equipar-se com os EPI’s</li> <li>2. Levar sacos para a recolha resíduos</li> <li>3. Levar os materiais e produtos de limpeza</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abrir as janelas para arejar, sempre que possível</li> <li>2. Limpar de cima para baixo, do mais limpo para o mais sujo e do mais distante para próximo da porta:</li> <li>3. Paredes e teto (se aplicável)</li> <li>4. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, etc)</li> <li>5. Equipamentos existentes</li> <li>6. Instalações sanitárias</li> <li>7. Chão (é o último a limpar)</li> <li>8. À medida que vai limpando, ir depositando os materiais descartáveis (panos ou outros) e o lixo da sala num saco de plástico e dar dois nós</li> <li>9. Colocar o saco de plástico dentro de outro saco de plástico resistente, tendo o cuidado de não contaminar o exterior deste 2º saco</li> <li>10. Fechar o 2º saco de plástico com dois nós apertados ou preferencialmente com um adesivo/atilho</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esperar que o espaço esteja totalmente arejado</li> <li>2. Fechar as janelas</li> <li>3. Limpar os frascos e produtos de limpeza</li> <li>4. Sair e fechar a porta</li> <li>5. Levar o saco de plástico, balde e esfregona para a zona de sujios (espaço com torneira e lavatório para desinfeção/ lavagem do material)</li> <li>6. Identificar o saco de plástico de forma a ser facilmente distinguido dos outros</li> <li>7. Descontaminar os materiais não descartáveis (panos, baldes, esfregonas, piaçaba, etc.):</li> <li>8. Lavagem com água e detergente</li> <li>9. Desinfeção com diluição de água e lixívia 1/50</li> <li>10. Enxaguamento com água</li> <li>11. Secagem ao ar</li> <li>12. Remover os EPI’s na zona de sujios:</li> <li>13. Colocar os EPI’s descartáveis (avental de plástico e luvas) noutra saco de plástico e fechar com 2 nós</li> <li>14. Lavar os EPI’s reutilizáveis (proteção ocular) com água e detergente, seguida de desinfeção com diluição de água e lixívia 1/50. Enxaguar com água e deixar secar</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar este saco em contentores de resíduos indiferenciados após 24h da sua produção (nunca em ecopontos)</li> </ol>

## Registo de Limpeza e Desinfeção dos Espaços e Superfícies da Escola

Mês: \_\_\_\_\_

<b>Superfícies de toque <u>MAIS</u> frequente (corrimãos, maçanetas das portas, interruptores da luz, teclados/ratos de computadores, telefones, bancadas...)</b> (pelo menos 2 vezes de manhã e 2 vezes à tarde)									
Dia	Manhã				Tarde				Assinatura do Profissional
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

## Registo de Limpeza e Desinfeção dos Espaços e Superfícies da Escola

Mês: \_\_\_\_\_

Salas de Aula									
(sempre que haja mudança de turma ou no final do dia)									
Dia	Manhã				Tarde				Assinatura do Profissional
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

## Registo de Limpeza e Desinfeção dos Espaços e Superfícies da Escola

Mês: \_\_\_\_\_

Salas de Professores									
(pelo menos de manhã e à tarde)									
Dia	Manhã				Tarde				Assinatura do Profissional
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

## Registo de Limpeza e Desinfeção dos Espaços e Superfícies da Escola

Mês: \_\_\_\_\_

<b>Casas de Banho (torneiras, lavatórios, sanita, botão/                      puxador de autoclismo, bancada de fraldário e chão...)</b> (pelo menos 2 vezes de manhã e 2 vezes à tarde)									
Dia	Manhã				Tarde				Assinatura do Profissional
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

## Registo de Limpeza e Desinfecção dos Espaços e Superfícies da Escola

Mês: \_\_\_\_\_

<b>Sala de Isolamento (superfícies, chão e WC)</b> (após cada utilização)									
Dia	Manhã				Tarde				Assinatura do Profissional
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

## Registo de Limpeza e Desinfecção dos Espaços e Superfícies da Escola

Mês: \_\_\_\_\_

<b>Secretaria/Reprografia/Gabinetes/Corredores/Escadarias...</b> (pelo menos de manhã e à tarde)									
Dia	Manhã				Tarde				Assinatura do Profissional
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

## **11. CONCLUSÃO**

A necessidade da elaboração/implementação deste Plano de Contingência implica, exige por parte do Agrupamento, um esforço financeiro, sobretudo na aquisição de material de desgaste.

As atividades no âmbito da Coordenação da Área da Educação para a Saúde e as aulas de Cidadania e Desenvolvimento. serão orientadas para o desenvolvimento do Plano de Contingência do Covid 19.

O Coordenador

Luís Manuel Fernandes

## 12. ANEXOS

### ANEXO 1

#### Ficha de controlo dos stocks

Funcionário: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Assistente a quem se entregou material/ DATA	Nº de barras de sabão	Maços de toalhetes	Frascos de álcool	Maços de lenços de papel	Garrafas de lixívia	Sacos para o lixo	Pares de luvas	Máscaras	Sacos para vómitos	Material desinfetante(mãos, superfícies e ambiente)



### ANEXO 3

Ficha a ser preenchida por quem acompanhar o aluno, professor ou funcionário à sala de Isolamento.

Nome: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_

Diretor de Turma: \_\_\_\_\_

Encarregado de Educação: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

#### SINTOMATOLOGIA DO DOENTE

Temperatura: \_\_\_\_\_ °C

SINTOMAS	SIM	NÃO
Tosse		
Dores de garganta		
Dores musculares		
Dores de cabeça		
Arrepios de frio		
Cansaço		
Diarreia		
Vómitos		

Data:    /    /

Ass. do Acompanhante: \_\_\_\_\_

## Contactos

- **Unidade de Saúde Pública:** [usp.louresodivelas@arslvt.min-saude.pt](mailto:usp.louresodivelas@arslvt.min-saude.pt)
- **Contato Telefónico:** 219897825
- **Contacto telefónico da UCC de Odivelas:** 219380223
- **Enf<sup>a</sup> Anabela Maroco da UCC de Odivelas:** [anabela.maroco@arslvt.min-saude.pt](mailto:anabela.maroco@arslvt.min-saude.pt)
- **Enf<sup>a</sup> Sandra Pereira da UCC de Odivelas:** [sandra.c.pereira@arslvt.min-saude.pt](mailto:sandra.c.pereira@arslvt.min-saude.pt)