



Introdução

Atendendo à situação provocada pela pandemia da doença COVID-19 e aos vários cenários possíveis da sua evolução ao longo do próximo ano, foi elaborado o presente documento, que visa o cumprimento das Orientações para a organização do ano letivo 2020/2021, publicadas pela DGESTE e pela DGS, em 3 de julho de 2020 e o Despacho Normativo n.º16/2019, de 4 de junho.

Este documento foi elaborado tendo como base o previsto no Projeto Educativo, que assenta a sua ação estratégica no envolvimento de toda a Comunidade prosseguindo o Lema: *“Uma ESCOLA de SABERES, de e para TODOS”*.

Com base neste lema e atendendo à atual situação, a organização do ambiente educativo deve ser repensada e planeada, no respeito pelas Orientações Curriculares e em consonância com as orientações emanadas da DGS.

Será estabelecido um conjunto de regras/procedimentos que devem ser respeitados pelos alunos, encarregados de educação, pessoal docente e não docente do Agrupamento de Escolas de Trancoso.

Toda a comunidade educativa terá um papel essencial no sentido de garantir as condições necessárias para que os alunos possam frequentar a escola com o máximo de segurança.

A situação do País associada à Pandemia da doença COVID19 coloca os Agrupamentos de Escolas perante a necessidade de equacionamento de vários cenários possíveis de evolução da situação ao longo do próximo ano letivo. A transição entre os regimes presencial, misto e não presencial é solicitada à Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares, que decide após ser ouvida a autoridade de saúde competente.

Este plano será divulgado junto do pessoal docente, não docente, alunos e encarregados de educação, devendo ser mantido um elo de ligação local com a Unidade Local de Saúde, Autarquia, Segurança Social e Proteção Civil, salvaguardando a necessidade de apoios ou recursos.

Preparação do ano letivo

O Agrupamento de Escolas de Trancoso assegura a existência das condições necessárias para adotar as medidas preventivas recomendadas, designadamente:

- Instalações sanitárias com água, sabão líquido com dispositivo doseador e toalhetes de papel de uso único, para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos;
- Material para os procedimentos adequados de desinfeção e limpeza dos edifícios escolares, bem como da higienização frequente dos equipamentos e dos materiais pedagógicos utilizados pelos alunos, várias vezes ao dia;
- Gestão diária de resíduos, sem necessidade de tratamento especial;
- Equipamentos de proteção individual, tais como máscaras reutilizáveis para todo o pessoal docente, não docente e alunos do 5º ao 12º ano;
- Dispensador de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) para desinfetar as mãos à entrada do recinto escolar, refeitório, bufetes, salas de aula, bibliotecas e salas de isolamento;
- Antes da reabertura das atividades letivas deve ser feita uma limpeza geral e desinfeção das instalações;
- Privilegiar a via digital para todos os procedimentos administrativos, sempre que possível;
- Todos os espaços que não sejam necessários ao bom funcionamento das atividades devem estar encerrados;
- Recomendar aos encarregados de educação que não deixem os alunos levar de casa objetos não necessários;
- Remover, das salas, os acessórios não essenciais à prática das atividades pedagógicas, reforçando a limpeza e desinfeção dos que lá permanecem.

1. Medidas gerais

- Todos os alunos do 5º aos 12º anos, docentes e não docentes, devem usar máscara de forma adequada (Anexo II).
- As crianças, bem como o pessoal docente e não docente, com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não se devem apresentar na escola. Quem tiver sintomas deve contactar a Linha SNS24 (808 242424) e proceder de acordo com as indicações dos profissionais de saúde.
- Todos os espaços devem ser higienizados após os intervalos e ao final do dia, de acordo com as orientações da DGS, incluindo puxadores, corrimãos, botões e acessórios em instalações sanitárias, teclados de computador e mesas.
- Quando uma turma troca de sala, esta deve ser previamente higienizada pelos assistentes operacionais.
- Higienizar as casas de banho após os intervalos e ao final do dia.
- Reforçar a lavagem/desinfecção frequente das mãos por parte do pessoal docente, não docente e também dos alunos (Anexo III), designadamente:
 - ✓ antes e após as refeições,
 - ✓ antes e após a ida à casa de banho,
 - ✓ sempre que regressem do espaço exterior.
- Os encarregados de educação são aconselhados a enviar o lanche do aluno, de modo a evitar aglomeração junto dos bufetes.
- Pessoas externas ao processo educativo só poderão entrar no recinto escolar com máscara e devem evitar o contacto com os alunos.
- O transporte dos alunos provenientes das aldeias será assegurado pela empresa contratada pelo Município de Trancoso, e deverá ocorrer com respeito pelas orientações da DGS, nomeadamente no que diz respeito ao distanciamento físico e ao uso de máscara.
- Promover sessões de informação sobre medidas de higiene e saúde em tempo de pandemia, pela equipa PAPES.

2. Organização do espaço

- Cada turma terá atribuída uma sala principal onde decorrerão a maioria das atividades letivas, havendo lugar a deslocação para salas específicas apenas nas disciplinas que exijam sala e/ou materiais específicos (Ginásio para Educação Física, sala específica para TIC, Laboratórios, etc), de forma a evitar o contacto entre pessoas de grupos diferentes.
- Nas aulas de turno os alunos permanecem nas salas, sendo os docentes a efetuar a respetiva troca.
- Maximizar o distanciamento físico entre os alunos na sala de aula e outros espaços utilizados na escola (refeitório, biblioteca...) através da colocação das mesas a uma distância nunca inferior a 1m, sempre que possível, sem comprometer o normal funcionamento das atividades pedagógicas.
- Definir circuitos de circulação interna, permitindo uma melhor orientação espacial dos alunos e dos docentes e, ao mesmo tempo, uma higienização mais eficaz do espaço e dos equipamentos.
- Garantir a existência de material individual necessário para cada atividade.
- Evitar concentrações nas idas à casa de banho.
- Sempre que possível, manter as portas das salas abertas, de modo a permitir melhor circulação de ar.

3. Biblioteca Escolar

- A biblioteca tem um número máximo de utilizadores, o qual deverá ser respeitado.
- Os alunos só poderão sentar-se nos lugares marcados para o efeito.
- Após a utilização de cada grupo será feita a higienização do local, pela assistente operacional.

4. Bufete escolar

- O bufete terá um limite máximo de utilizadores, de forma a assegurar as condições de distanciamento e higiene recomendadas pelas autoridades de saúde.

- Os alunos devem comprar os artigos e consumir os mesmos fora do local, não devendo sentar-se nas instalações.
- Antes e depois do lanche, os alunos devem lavar as mãos respeitando as indicações da DGS.
- Após os intervalos, deve fazer-se a adequada limpeza e desinfeção das superfícies utilizadas (mesas, bancadas, cadeiras, entre outras).
- Não devem ser partilhados quaisquer equipamentos ou alimentos.
- A utilização de máscara é obrigatória no espaço devendo ser retirada apenas para comer.
- É obrigatório o uso da máscara por todos os profissionais que exercem funções neste espaço.

5. Pavilhões desportivos/ Balneários

- Nos pavilhões desportivos e balneários devem ser respeitadas todas as orientações da DGS e do Ministério da Educação.
- A utilização dos balneários deve ser feita de forma alternada por cada turma.
- Entre cada utilização as instalações devem ser devidamente higienizadas pela assistente operacional.
- Os alunos devem manter a distância de segurança de forma a evitar contacto físico entre si.

6. Refeitório escolar

- A utilização do refeitório terá um limite máximo de utilizadores em cada turno, de forma a assegurar as condições de distanciamento e higiene recomendadas pelas autoridades de saúde.
- Durante o período de refeições, devem ser respeitadas as seguintes medidas de distanciamento e higiene:
 - ✓ A deslocação para o refeitório deve ser desfasada, por grupo, para evitar a aglomeração de alunos;

- ✓ O Assistente operacional controlará as entradas e saídas dos alunos no espaço, por forma a que não ocorram aglomerações;
- ✓ Antes e depois das refeições, os alunos devem lavar as mãos respeitando as indicações da DGS;
- ✓ Os lugares estarão organizados, de forma a assegurar o máximo de distanciamento físico possível. Os alunos apenas se podem sentar nos lugares que estão marcados;
- ✓ Após a utilização do refeitório por cada grupo, deve fazer-se a adequada limpeza e desinfeção das superfícies utilizadas (mesas, bancadas, cadeiras, entre outras);
- ✓ Não devem ser partilhados quaisquer equipamentos ou alimentos;
- ✓ A utilização de máscara é obrigatória no espaço devendo ser retirada apenas para comer;
- ✓ É também obrigatório o uso da máscara por todos os profissionais que exercem funções neste espaço.

Regime Presencial

7. Organização dos horários e circuitos

- A zona de entrada está dividida em duas áreas, zona 'suja' e zona 'limpa', aqui é dado início ao procedimento de entrada de cada criança, de acordo com os seguintes passos:
 - ✓ À chegada da área 'suja', a assistente operacional mede a temperatura da criança, caso o encarregado tenha dado permissão. Se a temperatura for superior a 37,5°C, é contactado o ponto focal e será efetuado o encaminhamento, conforme o Plano de Contingência aprovado;
 - ✓ Na transição para a zona 'limpa' é feita a desinfeção das mãos com solução de álcool gel.
- No intervalo, depois de sair da sala os alunos devem lavar as mãos. Após o intervalo e antes da entrada na sala deve ser feita a higienização das mãos com solução de álcool gel, que estará disponível próximo das salas de aulas.
- Seguir os circuitos de entrada e saída da sala de aulas e as sinaléticas expostas, evitando o cruzamento de pessoas.
- O acesso à sala de aula deve ser limitado só aos alunos da turma e aos profissionais afetos à mesma.
- A circulação deve ser efetuada respeitando a sinalética de cada local.

- As atividades desportivas bem como outras atividades que impliquem algum contacto físico devem ser planificadas e adequadas às orientações das autoridades de saúde.
- Se um aluno se encontrar atestadamente em grupo de risco, deve ser assegurado o apoio individualizado, envolvendo a EMAEI/ Intervenção Precoce no acompanhamento da criança em articulação com a Educadora/ Docente titular de turma/ Diretor de turma e a família.
- Privilegiar o contacto com os encarregados de educação, via telefónica ou por meios digitais, de modo a que haja articulação e continuidade entre a escola e a família. Qualquer contacto direto deverá ser previamente agendado.
- Nesta fase, suspendem-se eventos e reuniões com um número alargado de pessoas.
- Caso seja necessário reunir presencialmente, as reuniões deverão ser, preferencialmente, individuais ou em pequenos grupos, mantendo as medidas de higiene e distanciamento.

7.1. Pré- Escolar

- Os horários do pré escolar mantêm-se como no ano letivo anterior.
- À chegada e saída da escola, os alunos devem ser entregues /recebidos individualmente pelo seu encarregado de educação, ao portão/porta do estabelecimento (evitando a circulação no interior).
- Estar atento ao bem-estar das crianças e responder às necessidades emocionais, físicas e cognitivas dos mesmos, uma vez que o desenvolvimento e a aprendizagem são indissociáveis e o direito a brincar é essencial.
- Conversar com as crianças sobre as novas regras de convivência social, levando-os a compreender a importância das novas formas de interação entre pares e com os adultos, tranquilizando-os e esclarecendo dúvidas e angústias.
- Divulgar as novas regras de higiene e segurança e elaborar cartazes, panfletos, etc., afixando-os em local visível da sala.
- Privilegiar a utilização das tecnologias de modo diversificado com recurso à projeção, por exemplo, de vídeos temáticos, visitas virtuais a parques, palácios, audição de concertos de música, visualização de peças de teatro e documentários sobre assuntos que interessem às crianças.

- Fomentar atividades individuais ou em pequenos grupos, mantendo as medidas de higiene e distanciamento recomendadas.
- Privilegiar atividades que recorram a materiais facilmente higienizáveis, evitando aqueles que, pelas suas características, apresentam maior risco de contaminação.
- Os recursos partilhados entre as crianças devem ser desinfetados entre utilizações.

7.2. 1.º Ciclo

- À chegada e saída à escola, os alunos devem ser entregues /recebidos individualmente pelo seu encarregado de educação, ao portão do estabelecimento (evitando a circulação no interior).
- Deve manter-se a mesma sala para todas as atividades de cada turma, de forma a evitar a circulação de crianças e profissionais.
- Pese embora as regras atuais de distanciamento físico, importa não perder de vista a importância das aprendizagens escolares e do desenvolvimento dos alunos e a garantia do direito de brincar.
- Estar atento ao bem-estar dos alunos e responder às necessidades emocionais, físicas e cognitivas dos mesmos, uma vez que o desenvolvimento e a aprendizagem são indissociáveis.
- Dar a conhecer aos alunos as novas regras de convivência social, levando-os a compreender a importância das novas formas de interação entre pares e com os adultos, tranquilizando-os e esclarecendo dúvidas e angústias.
- Conversar com os alunos acerca das alterações das suas rotinas e ouvir as suas opiniões e sugestões.
- Divulgar as novas regras de higiene e segurança e com os alunos elaborar cartazes, panfletos, etc., afixando-os em local visível da sala.
- Privilegiar a utilização das tecnologias de modo diversificado com recurso à projeção, por exemplo, de vídeos temáticos, visitas virtuais a parques, palácios, audição de concertos de música, visualização de peças de teatro e documentários sobre assuntos que interessem aos alunos.
- Fomentar atividades individuais ou em pequenos grupos, mantendo as medidas de higiene e distanciamento recomendadas.

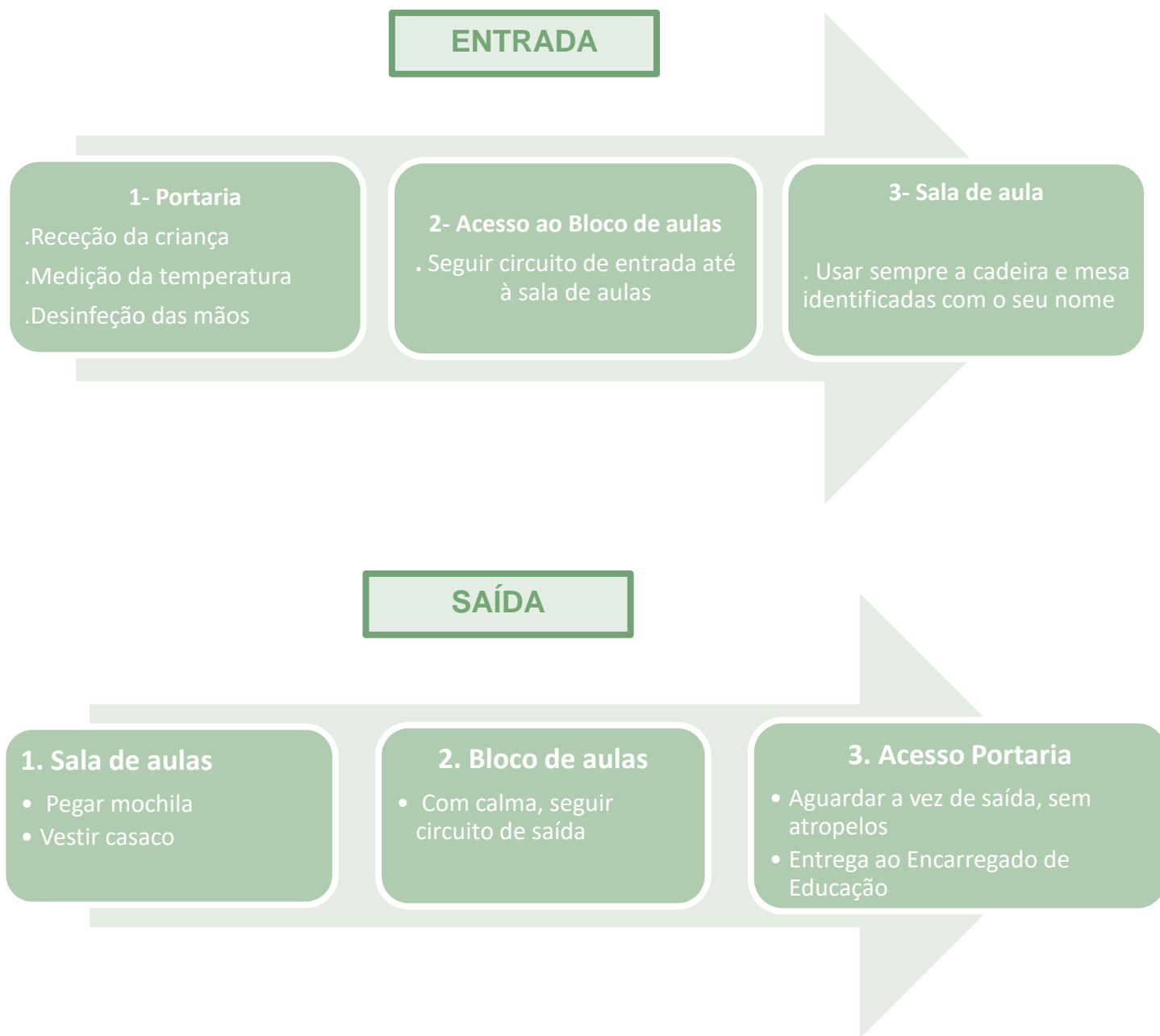
- Privilegiar atividades que recorram a materiais facilmente higienizáveis, evitando aqueles que, pelas suas características, apresentam maior risco de contaminação.
- Cada aluno deverá utilizar os seus manuais e material escolar. Os recursos partilhados entre alunos devem ser desinfetados entre utilizações.
- Os manuais deverão permanecer na escola, devendo o aluno apenas levar na mochila o material estritamente necessário para fazer os TPC.
- Na organização da rotina diária, os alunos lancham nas salas de aula e brincam no recreio, em zonas e momentos distintos.

7.3. 1.º Ciclo - Trancoso

	3.º e 4.º anos	1.º e 2.º anos
Atividade letiva (manhã 1)	08h e 45min 10h e 15min	09h e 15min 10h e 45min
Intervalo	10h e 15min 10h e 45min	10h e 45min 11h e 15min
Atividade letiva/AEC (manhã 2)	10h e 45min 12h e 15min	11h e 15min 12h e 45min
Almoço	12h e 15min 13h e 45min	12h e 45min 14h e 15min
Atividade letiva/AEC (tarde 1)	13h e 45min 14h e 45min	14h e 15min 15h e 15min
Intervalo	14h e 45min 15h e 10min	15h e 15min 15h e 30min
Atividade letiva/AEC (tarde 2)	15h e 10min 16h e 10min	15h e 30min 16h e 30min
Intervalo	16h e 10min 16h e 30min	16h e 30min 16h e 40min
Atividade letiva/AEC (tarde 3)	16h e 30min 17h e 30min	16h e 40min 17h e 40min
Saída	17h e 30min	17h e 40min

- O horário de atividade letiva será alargado para o período entre as 8h e 45min e as 17h e 40min.
- São organizados horários desfasados de forma a evitar o cruzamento entre pessoas e aglomerações na sala de convívio e nos espaços exteriores.

- No recreio e salas de convívio, os equipamentos devem ser sempre higienizados após a utilização de cada grupo.
- As AEC são ministradas na sala de cada turma e nas piscinas de Trancoso.



Rés do chão
2 turmas

- **Sala 3 - 1.º B**
Professora Maria Tomaz
- **Sala 1 - 1.º C**
Professora Margarida Santos

Piso 1
4 turmas

- **Sala 10- 2.º B**
Professora Fernanda Rocha
- **Sala 9- 2.º C**
Professor José Felício
- **Sala 12- 3.º B**
Professora Dulce Santos
- **Sala 11 -3.º C**
Professora Anabela Fidalgo
- **Sala 5 - 4.º B**
Professor Alberto Salvador
- **Sala 6- 4.º C**
Professor José Fernandes

7.4. 1.º Ciclo – Cogula, Freches e Ribeirinha

- O horário de atividade letiva decorre das 09h e 00min às 17h e 30min.
- No recreio e salas, os equipamentos devem ser sempre higienizados após cada utilização.
- As AEC são ministradas na sala da turma e nas piscinas de VFN ou Trancoso.
- Os alunos devem circular nas zonas assinaladas, e devem respeitar a sinalética exposta.

7.5. Escola Básica de VFN

- O horário de atividade letiva decorre das 09h e 00min às 17h e 30min, no 1.º ciclo e entre as 08h e 30min às 17h e 30min, nos 2.º e 3.º ciclos.
- No recreio e salas, os equipamentos devem ser sempre higienizados após a utilização de cada grupo.
- As AEC são ministradas na sala de cada turma e nas piscinas de VFN.
- Os alunos devem circular nas zonas assinaladas, usando as respetivas portas de entrada e saída e respeitando a sinalética exposta.

7.6. Escola Básica de Trancoso

- A delimitação dos espaços evitará a aglomeração de alunos nos diversos espaços escolares.
- Na utilização dos espaços exteriores os alunos devem manter-se nas zonas próximas das salas de aula que ocupam, respeitando as indicações dos assistentes operacionais.
- Os alunos devem circular nas zonas assinaladas, usando as respetivas portas de entrada e saída e a sinalética exposta.
- Na Escola Básica de Trancoso, os alunos entram pelo portão junto das piscinas municipais.

2.º e 3.º Ciclos			
Tempo	Início		Fim
1	8h30min		9h20min
2	9h20min		10h10min
INTERVALO (15MIN)			
3	10h25min		11h15min
4	11h15min		12h05min
INTERVALO (5MIN)			
5	12h10min		13h00min
ALMOÇO (60MIN)			
6	14h00min		14h50min
7	14h50min		15h40min
INTERVALO (10MIN)			
8	15h50min		16h40min
9	16h40min		17h30min

7.7. Escola Secundária

- Na utilização dos espaços exteriores os alunos devem manter-se nas zonas próximas das salas de aula que ocupam, respeitando as indicações dos assistentes operacionais.
- Os alunos devem circular nas zonas assinaladas, usando as respetivas portas de entrada e saída e respeitando a sinalética exposta.
- Os alunos entram na escola pelo portão junto das piscinas municipais ou pelo portão de acesso direto à escola sede.

3.º Ciclo e Secundário			
Tempo	Início		Fim
1	8h30min		9h20min
2	9h20min		10h10min
INTERVALO (15MIN)			
3	10h25min		11h15min
4	11h15min		12h05min
INTERVALO (5MIN)			
5	12h10min		13h00min
ALMOÇO (60MIN)			
6	14h00min		14h50min
7	14h50min		15h40min
INTERVALO (10MIN)			
8	15h50min		16h40min
9	16h40min		17h30min

Regime Misto

O regime misto é aquele em que o processo de ensino e aprendizagem combina atividades presenciais com sessões síncronas e com trabalho autónomo e será adotado quando se verifique, devido à situação epidemiológica causada pela doença COVID-19, a impossibilidade de as escolas manterem as turmas em regime presencial e não seja possível ou suficiente a adoção das medidas relativas ao horário de funcionamento, à reorganização dos horários escolares e à gestão dos espaços escolares.

Nesta circunstância deverá ser exigível um elevado distanciamento entre alunos que não permitirá a continuação de aulas com a totalidade dos alunos. Assim:

- Semanalmente um ano de escolaridade alternado estará presente na escola, mantendo-se os restantes anos com sessões síncronas e/ou em trabalho ^[1]_{SEP} autónomo orientado (no caso de alunos sem acesso a tecnologias adequadas); ^[1]_{SEP}

Exemplo - Trancoso :

Semana 1:

- ✓ 7.º, 9.º e 10.º anos (escola)
- ✓ 8.º, 11.º e 12.º anos (sessões síncronas)

Semana 2

- ✓ 7.º, 9.º e 10.º anos (sessões síncronas)
- ✓ 8.º, 11.º e 12.º anos (escola)

Exemplo - VFN:

Semana 1:

- ✓ 7.º ano (escola)
- ✓ 8.º, 9.º anos (sessões síncronas)

Semana 2

- ✓ 7.º ano (sessões síncronas)
- ✓ 8.º, 9.º anos (escola)

- Para os alunos que ficam em casa as sessões síncronas deverão ser pelo menos 50% das correspondentes ao regime presencial, ou seja:

Tempo semanal no regime presencial	Síncrono	Trabalho autónomo
5 tempos	3 tempos	2 tempos
4 tempos	2 tempos	2 tempos
3 tempos	2 tempos	1 tempo
2 tempos	1 tempo	1 tempo
1 tempo	1 tempo	0 tempos

- No regime misto e não presencial a escola identificará os alunos ^[1]_{SEP} beneficiários de ASE, os alunos abrangidos pelo Decreto Lei n.º 54/2018 de 6 de julho e outros que se considere benéfico para realizarem as atividades na própria escola;
- O trabalho autónomo deve ser desenvolvido mediante orientações dos docentes das respetivas disciplinas, podendo eventualmente ser coadjuvado por uma equipa de docentes constituída para esse efeito, sendo realizado com recurso, entre outros, a ferramentas e recursos digitais.

- O professor titular de turma/docente da turma, deve adaptar o planeamento e execução das atividades letivas e formativas, incluindo, com as necessárias adaptações, as medidas de apoio definidas para cada aluno, garantindo as aprendizagens de todos.
- Os docentes devem fazer o registo semanal das aprendizagens desenvolvidas e das tarefas realizadas no âmbito das sessões síncronas/trabalho autónomo, recolhendo evidências da participação dos alunos tendo em conta estratégias, recursos e ferramentas utilizadas pela escola e por cada aluno.
- O diretor de turma deve garantir a articulação eficaz entre os docentes da turma, tendo em vista o acompanhamento e a coordenação do trabalho a realizar pelos alunos, promovendo a utilização proficiente dos recursos e ferramentas digitais, bem como o acesso equitativo às aprendizagens.

Regime não presencial

- O Regime não presencial é aquele em que o processo de ensino e aprendizagem ocorre em ambiente virtual, com separação física entre os intervenientes, designadamente docentes e alunos e será adotado nas situações de suspensão das atividades letivas e formativas presenciais nas escolas.
- O Agrupamento continuará a implementar este regime seguindo as orientações do Plano de Ação à Distância elaborado para o 3.º período do ano letivo transato, que entretanto foi atualizado.

Horário semanal e Plano Semanal

- As aprendizagens serão desenvolvidas através de sessões síncronas e assíncronas cujo planeamento semanal deverá ter em conta a carga horária semanal das disciplinas e, sempre que possível, o horário estabelecido para o regime presencial. O tempo das sessões síncronas deverá respeitar as orientações da tutela, e corresponderá a pelo menos 70% da correspondente ao regime presencial.

Exemplo:

Disciplina	Presencial	Não Presencial/ Período mínimo para as Sessões Síncronas
Inglês 1.ºCiclo	120min	84min
Inglês 5.º ano	135min	94,5min → 95min
Português 9.º ano	225min	157,5 min → 158min
Matemática A 11.º ano	270min	189min → 190min

- As sessões síncronas e assíncronas devem respeitar os diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos, promovendo a flexibilidade na execução das tarefas a realizar.

Assiduidade

- Os alunos estão obrigados a cumprir o dever de assiduidade em qualquer dos regimes de funcionamento das atividades letivas. Nos casos em que, por motivos devidamente justificados, o aluno se encontre impossibilitado de participar nas sessões síncronas, deve o professor disponibilizar o conteúdo das mesmas.
- As faltas dos alunos devem ser marcadas no programa GIAE, para qualquer tipo de regime.

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de 4 de setembro de 2020

O Diretor

Anexos

Anexo I – Correta utilização das mãos

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO Do nariz até abaixo do queixo



5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º

LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - . o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Anexo II - Lavagem das mãos

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



00
Molhe as mãos



01
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03
Palma com palma com os dedos entrelaçados



04
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



05
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



06
Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



07
Enxague as mãos com água



08
Seque as mãos com um toalhete descartável

Anexo III - Medidas de etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao **TOSSIR** ou **ESPIRRAR** não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

