

COVID-19

21 MAIO 2020 – VOLUME 3

SAÚDE E ATIVIDADES DIÁRIAS

Medidas de Prevenção e
Controlo da COVID-19 em
Estabelecimentos de Ensino



FICHA TÉCNICA

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.
SÁUDE E ATIVIDADES DIÁRIAS Medidas de prevenção e controlo da COVID-19 em estabelecimentos de ensino
Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2020.

PALAVRAS CHAVE

COVID-19; Saúde Pública; Atividades diárias; Medidas de Prevenção; Ensino; Creches; Escola; Amas

EDITOR

Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45, 1049-005 Lisboa
Tel.: 218 430 500
Fax: 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt

AUTORIA

Direção de Serviços de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde

ISBN: XXXX

Lisboa, maio 2020

PREFÁCIO

As medidas tomadas no âmbito do combate à pandemia, e na sequência da declaração do estado de emergência, tiveram efeitos restritivos no normal funcionamento da vida em comunidade e das atividades económicas, culturais e sociais, em Portugal. Este problema global e dinâmico suscitou em cada momento e em cada contexto uma resposta proporcional e adequada, com vista a travar a propagação da infeção por SARS-CoV-2 e a prestar os cuidados de saúde necessários a todos os cidadãos.

Importa salientar que o levantamento das restrições aumenta ainda mais a responsabilidade individual e coletiva. O SARS-CoV-2 circula na comunidade, e esta nova fase exige de cada cidadão um rigor acrescido no cumprimento das medidas preventivas e de Saúde Pública.

É de conhecimento público que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número acrescido de pessoas, especialmente em ambientes fechados, dado que a aglomeração de pessoas e o contacto físico entre pessoas ou com superfícies contaminadas são fatores importantes de transmissão da COVID-19.

Este manual pretende apresentar as medidas específicas a adotar em estabelecimentos de ensino, com base nos princípios de evidência e conhecimento científico. Estas recomendações não dispensam, contudo, a consulta e cumprimento da legislação em vigor. Certos de que o nosso sentido cívico, plasmado no esforço coletivo e individual, continuará a ser meritório e salutar, cremos que com este manual será mais simples a adequação a esta nova realidade.

Esta nova realidade coloca-nos novos desafios, para os quais estamos todos convocados, porque **TODOS SOMOS AGENTES DE SAÚDE PÚBLICA.**



Organização do manual

O manual está dividido numa série de volumes temáticos com recomendações a adotar. Este terceiro volume apresenta as medidas a adotar em contexto escolar.

A leitura deste manual deve ser completada com o Volume 1 – “Medidas Gerais de Controlo e Prevenção da COVID-19” no qual constam as medidas gerais a adotar por todos, independentemente do contexto.

Ao longo do documento poderá encontrar ícones clicáveis que remetem para materiais de apoio:



Documentos técnicos como orientações e normas da Direção-Geral da Saúde, com informação mais detalhada sobre o assunto.



Vídeos sobre o tema em questão.



Cartaz informativo que ilustra os tópicos abordados.

ÍNDICE

PREFÁCIO	I
CUIDADOS A TER EM ESTABELECIMENTOS DE ENSINO	1
Escolas.....	2
CARTAZES PARA IMPRESSÃO	6
GLOSSÁRIO	10
BIBLIOGRAFIA	16

CUIDADOS A TER EM ESTABELECIMENTOS DE ENSINO

Após a interrupção das atividades letivas, de forma a assegurar a continuidade do ano letivo de 2019/2020, foi definido como prioridade o regresso às atividades letivas presenciais, dos alunos dos 11º e 12º anos e 2º e 3º anos dos cursos de dupla certificação do ensino secundário.

Neste sentido e dadas as características do meio escolar, que envolvem agrupamento de pessoas, deverão ser adotadas medidas preventivas por toda a comunidade escolar, a fim de evitar a propagação da COVID-19.

Para saber mais informações sobre os cuidados a aplicar em creches, creches familiares e amas deve consultar o guião orientados da resposta social.



Escolas



REORGANIZAÇÃO DA COMUNIDADE ESCOLAR

- Os alunos devem ser organizados em grupos e manter esta organização ao longo de todo período que permanecem na escola;
- Este grupo deve ter, na medida do possível, **horários de aulas, intervalos e refeições organizados** de forma a evitar o contacto com os restantes grupos;
- A cada grupo deve ser atribuído, na medida do possível, **uma zona da escola**;
- Devem ser definidos **circuitos de entrada e saída** de aula para cada grupo, de forma a impedir um maior cruzamento de pessoas;
- Cada **sala de aula deve ser, sempre que possível, utilizada pelo mesmo grupo** de alunos, de acordo com a dimensão e características da escola;
- Devem ser **encerrados os espaços não necessários à atividade letiva**, como bufetes/bares, salas de apoio, salas de convívio de alunos e outros;
 - Se, por motivos de garantia de equidade, for necessário disponibilizar o acesso à biblioteca ou à sala de informática, estas devem **reduzir a lotação máxima, e dispor de uma sinalética** que indique os lugares que podem ser ocupados de forma a garantir as regras de distanciamento físico. Estes espaços devem ser higienizadas e desinfetadas após cada utilização;
- A **gestão do pessoal** deve garantir o funcionamento das escolas, na eventualidade de absentismo por doença ou necessidade de isolamento de alguns dos seus elementos.

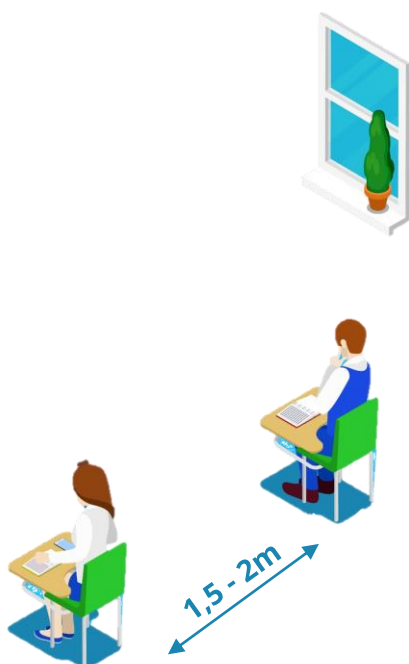


A ESCOLA DEVE ASSEGURAR A DISPONIBILIDADE DE:



- Estruturas para a lavagem das mãos com **água e sabão líquido**;
- **Toalhetes de papel** (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido);
- **Dispensadores de solução à base de álcool com concentração de 70%** (um por sala e em locais estratégicos como por exemplo no início da fila dos refeitórios);
- **Contentores próprios** para a colocação de lixo e restantes resíduos;
- **Cartazes informativos** com as medidas preventivas;
- As casas de banho devem ser mantidas **limpas e arejadas**, e organizados os **horários de limpeza e descontaminação**, de acordo com a utilização e condições de higiene.

NA SALA DE AULA



- Deve garantir-se a **maximização do espaçamento entre alunos e alunos/docentes**, mantendo a distância mínima de 1,5-2 metros. Para tal, as secretárias devem ser dispostas o mais possível junto das paredes e janelas, de acordo com a estrutura física das salas de aula;
- As **secretárias devem estar todas viradas no mesmo sentido**, evitando disposições em U ou outras que impliquem alunos virados de frente uns para os outros;
- Assegurar e privilegiar a **ventilação e renovação frequente de ar**, por exemplo através da abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar e o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfecção por método certificado).

NO REFEITÓRIO:

- A organização e utilização dos refeitórios deve ter em consideração as regras de **distanciamento físico** entre todos os utilizadores, evitando grandes concentrações de alunos;
- Incentivar a **correta higienização das mãos**, antes e depois das refeições;
- Garantir a adequada **limpeza e desinfeção** de todas as superfícies;
- **Remover decorações das mesas;**
- Assegurar uma boa **ventilação e renovação frequente de ar**, através da abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar e o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfeção por método certificado).



TODA A COMUNIDADE ESCOLAR (pessoal docente e não docente e alunos) **DEVE**

- **Cumprir as medidas** de distanciamento, higiene pessoal e ambiental, descritas no capítulo “Medidas Preventivas”;
- **Manter as portas de acesso abertas**, de forma a evitar o seu manuseamento repetido por várias pessoas;
- **Higienizar as mãos** à entrada e saída do recinto escolar;
- **Utilizar máscara** durante a atividade letiva e em todos os espaços do recinto escolar, de acordo com as indicações no subcapítulo “Equipamentos de Proteção”;
- **Restringir os movimentos no espaço escolar** ao mínimo necessário, não efetuando atividades que impliquem a movimentação de alunos (ex: não chamar alunos para realizar exercícios no quadro);



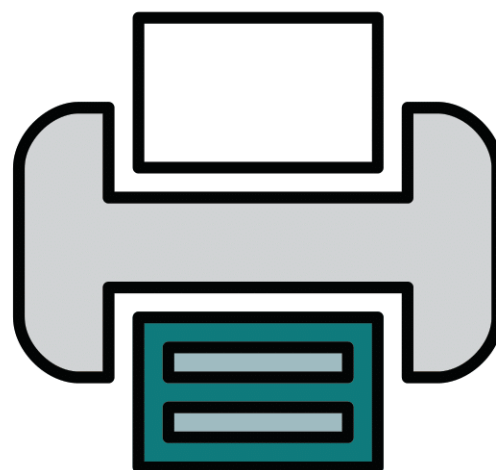
- Se um aluno ou profissional tiver sintomas sugestivos de COVID-19, como febre ou tosse ou dificuldade respiratória, deve **abster-se de ir para o espaço escolar e ser avaliado clinicamente**. Caso os sintomas sejam identificados na escola, deve ser ativado o Plano de Contingência e ser encaminhado para a sala de isolamento, ligar SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações que forem dadas.

HORÁRIOS

- Devem ser organizados **horários desfasados entre grupos/turmas, sempre que possível**, de forma a evitar aglomerados de pessoas à entrada e à saída do recinto escolar;
- Face ao horário definido, os **intervalos devem ser desencontrados**, de modo a que estejam o mínimo de alunos possível ao mesmo tempo no mesmo espaço;
- O **acesso ao espaço escolar deve ser limitado** a pessoal docente e não docente e alunos.



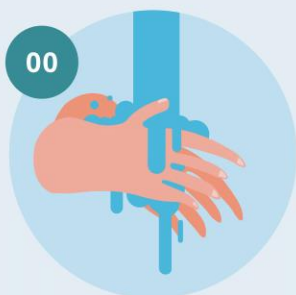
CARTAZES PARA IMPRESSÃO



LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



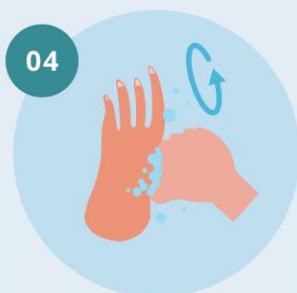
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os 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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



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 ANTES DE REMOVER



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

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

COVID-19

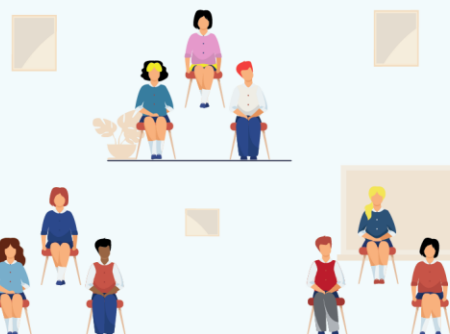
MEDIDAS PREVENTIVAS EM ESCOLAS



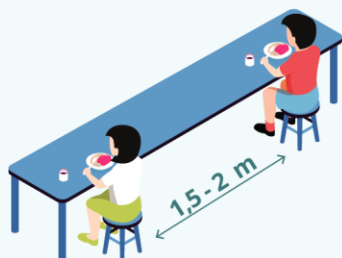
TODOS OS OBJETOS USADOS DEVEM SER DEVIDAMENTE HIGIENIZADOS



MANTER LUGARES FIXOS NAS SALAS DE AULA



OS PROGRAMAS E ATIVIDADES ESCOLARES DEVEM SER ORGANIZADOS EM PEQUENOS GRUPOS*



MANTER A DISTÂNCIA DE 1,5 - 2 METROS DE OUTRAS PESSOAS, INCLUINDO NO PERÍODO DE REFEIÇÕES



MANTER TURNOS PARA CHEGADA E SAÍDA DA ESCOLA E INTERVALOS, DE FORMA A EVITAR CRUZAMENTO ENTRE PESSOAS



SUSPENDER ATIVIDADES COMUNITÁRIAS E COM GRANDES GRUPOS

* A COMUNIDADE ESCOLAR (ALUNOS, DOCENTES E NÃO DOCENTES) DEVE MANTER O SEU GRUPO E EVITAR CONTACTAR COM PESSOAS DE OUTROS GRUPOS

NÃO ESQUECER:

► LAVA BEM AS MÃOS

► MANTEM JANELAS E PORTAS ABERTAS

► NÃO PARTILHES OBJETOS

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

GLOSSÁRIO

Caso confirmado: Pessoa que preenche os critérios de definição de caso confirmado (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos) para uma determinada infeção ou doença (Last, 2007).

No caso da COVID-19 são as pessoas com confirmação laboratorial de COVID-19, ou seja, com resultado de rRT-PCR para SARS-CoV-2 positivo para pelo menos dois alvos distintos do genoma, dos quais pelo menos um específico para SARS-CoV-2 (que distinga dos outros coronavírus, incluindo o SARS-CoV-1) (Orientação 015/2020 de 23/03/2020 da DGS).

Caso suspeito: Pessoa que preenche os critérios de definição de caso suspeito (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos), de uma determinada infeção ou doença (Last, 2007).

No caso da COVID-19 são as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória (Norma 004/2020 de 23/03/2020 da DGS).

Caso: Um indivíduo da população ou do grupo em estudo identificado como sofrendo de uma dada infeção, doença, perturbação de saúde ou de outra condição em estudo (Last, 2007).

Choque séptico: Um subconjunto de sépsis com disfunção circulatória e celular/metabólica associada a maior risco de mortalidade. Sépsis é uma síndrome de resposta inflamatória sistémica (SIRS) do hospedeiro à infecção (Jameson, 2019).

Contacto: A pessoa que, por ter estado em associação com algo ou alguém infetado, ou com um ambiente contaminado por um agente infeccioso, tem risco de adquirir esse agente (Adaptado de Last, 2007).

Contágio: Transmissão da infeção por contacto direto, gotículas de saliva, artigos ou outros objetos contaminados (Last, 2007).

Contaminação: Presença de um agente infeccioso na superfície corporal, artigos pessoais, instrumentos médico-cirúrgicos-dentários ou ainda em artigos e substâncias do meio ambiente, como água ou alimentos (Last, 2007).

COVID-19: Doença causada pelo SARS-CoV-2 / novo coronavírus / 2019-nCoV (OMS, 2020).

Descontaminação: Utilização de meios químicos ou físicos com vista a remover, inativar ou destruir microrganismos presentes nos materiais, equipamentos ou superfícies, de modo a que já não sejam capazes de transmitir partículas infecciosas durante o seu uso ou manipulação (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Desinfeção: Destruição térmica ou química de microrganismos. Dependendo do nível de desinfeção, destrói a maioria dos microrganismos presentes, mas não necessariamente as formas esporuladas (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Desinfetante: Agente químico ou físico, aplicado a ambiente inanimado, que destrói microrganismos patogénicos ou outros microrganismos, mas não necessariamente as formas esporuladas (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Efetividade: Grau de sucesso de um processo, atividade, intervenção específica, regime ou serviço quando utilizado “no terreno” (comunidade, indivíduo, etc) quanto ao objetivo visado, numa população definida (Last, 2007).

Eficácia: Grau ou medida em atividade, intervenção específica, regime ou serviço que produz um resultado benéfico - mais concretamente em que medida essa intervenção correspondeu ao objetivo visado - em condições ideais. Idealmente, a determinação de eficácia baseia-se nos resultados de um ensaio de controlo randomizado (Last, 2007).

Eficiência: Medida de economia (ou do custo dos recursos) com que qualquer intervenção, processo ou atividade de reconhecida utilidade e eficácia é realizada (Last, 2007).

Estado de emergência: O estado de sítio ou o estado de emergência só podem ser declarados nos casos de agressão efetiva ou iminente por forças estrangeiras, de grave ameaça ou perturbação da ordem constitucional democrática ou de calamidade pública. Na declaração do estado de emergência apenas pode ser determinada a suspensão parcial do exercício de direitos, liberdades e garantias, prevendo-se, se necessário, o reforço dos poderes das autoridades administrativas civis e o apoio às mesmas por parte das Forças Armadas (Adaptado de Lei n.º 44/86 de 30 de setembro).

Exposição: Proximidade e/ou contacto com o reservatório de um agente de doença, de tal forma que se possa verificar a transmissão efetiva desse agente, ou dos seus efeitos nocivos, aos indivíduos que sofreram tal contacto (Last, 2007).

Gotículas: Partículas de grandes dimensões (> 5µm), com passagem breve pelo ar quando a fonte e o hospedeiro se encontram muito próximos, sendo produzidas durante a fala, tosse ou espirro e assentando rapidamente nas superfícies (Norma n.º 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Infeção: Transmissão de microrganismos para um hospedeiro, após invasão ou progressão além dos mecanismos de defesa, resultando na sua multiplicação.

A resposta do hospedeiro à infeção pode incluir sinais ou sintomas clínicos ou estar ausente (infeções assintomáticas) (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Infeciosidade: Característica do agente infeccioso que lhe faculta, em maior ou menor grau, a capacidade de entrar, sobreviver e multiplicar-se nos tecidos do hospedeiro (Last, 2007).

Limpeza: Remoção, geralmente com água e detergente, de sujidade (visível ou perceptível) presente em material, equipamento ou outra superfície, através de processos manuais e/ou mecânicos, que se destina a tornar segura a sua manipulação e/ou descontaminação (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Máscara cirúrgica: Equipamento, utilizado pelos profissionais da equipa cirúrgica do bloco operatório, que cobre a boca e nariz durante procedimentos cirúrgicos, destinando-se à proteção, tanto dos doentes, como dos profissionais de saúde, da contaminação por microrganismos ou fluidos orgânicos. As máscaras cirúrgicas também são usadas para proteção dos profissionais, do contacto com gotículas potencialmente infecciosas. (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Máscara: Refere-se ao equipamento utilizado para cobrir a boca e nariz, incluindo máscaras cirúrgicas e de procedimentos (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Mucosas: membranas epiteliais que revestem as cavidades do corpo que estão abertas para o exterior, tais como as dos tratos digestivo, respiratório e urogenital (Adaptado de Jameson, 2019).

Pandemia: Epidemia que envolve vários países ou continentes e que afeta uma população grande (ECDC, 2010).

Período de incubação: Intervalo de tempo entre a infeção e o aparecimento do primeiro sinal ou sintoma da doença em questão (Last, 2007).

Período de infecciosidade: Intervalo de tempo de contágio (ECDC, 2010).

Pneumonia: Inflamação do parênquima pulmonar (área do pulmão onde se dão as trocas gasosas), comprometendo as trocas gasosas e reduzindo a elasticidade do pulmão devido à consolidação das zonas do parênquima, o que provoca dificuldade respiratória urogenital (Adaptado de Jameson, 2019).

Risco para a saúde pública: Probabilidade de ocorrência de um evento ou incidente, que pode prejudicar a saúde das populações, com especial relevo para aquele que se pode propagar a nível internacional ou representar um perigo grave e direto (Adaptado de Last, 2007).

Risco: Probabilidade da ocorrência de um evento habitualmente indesejável (tal como doença ou óbito) num determinado período de tempo com potencial para causar efeitos deletérios sobre a saúde de populações (Adaptado de Last, 2007).

SARS-CoV-2: Anteriormente designado de novo coronavírus ou 2019-nCoV, é o vírus do género coronavírus, família Coronaviridae, agente etiológico da COVID-19 (ECDC, 2020).

Saúde Pública: Ciência de prevenir a doença, prolongar a vida e promover a saúde através de esforços organizados da sociedade (Acheson, 1988), tendo como ciência de base a epidemiologia, visando a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Pode também referir-se a uma das carreiras médicas existentes em Portugal.

Solução antisséptica de base alcoólica (SABA): preparação de base alcoólica desenvolvida para

aplicação nas mãos com o objetivo de inativar e/ou temporariamente reduzir o crescimento de microrganismos. Estas preparações podem conter um ou mais tipos de álcool com excipientes, outros ingredientes ativos, e emolientes (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 - Precauções Básicas do Controlo da Infecção).

Vacina: Preparação biológica produzida através de microrganismos (vírus ou bactérias) mortos (inativos) ou atenuados, ou através das toxinas por eles produzidos), administrada no sentido de promover imunidade contra uma doença específica (DGS, 2017).

Via de transmissão: Transmissão a partir da fonte até ao hospedeiro, através de contacto direto, indireto, veículo comum, via aérea ou através de vetor (Last, 2007).

BIBLIOGRAFIA

- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. Orientação nº 024/2020 de 08/05/2020 COVID-19 Regresso ao Regime Presencial dos 11.º e 12.º Anos de Escolaridade e dos 2.º e 3.º Anos dos Cursos de Dupla Certificação do Ensino Secundário. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2020. Disponível em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0242020-de-08052020-pdf.aspx>
- Comissão Europeia. Roteiro europeu para o levantamento das medidas de contenção do coronavírus. 14 abril de 2020. https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response/european-roadmap-lifting-coronavirus-containment-measures_pt
- WHO. Strengthening and adjusting public health measures throughout the COVID-19 transition phases. 24 abril 2020. Disponível em http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/440037/Strength-AdjustingMeasuresCOVID19-transition-phases.pdf?ua=1

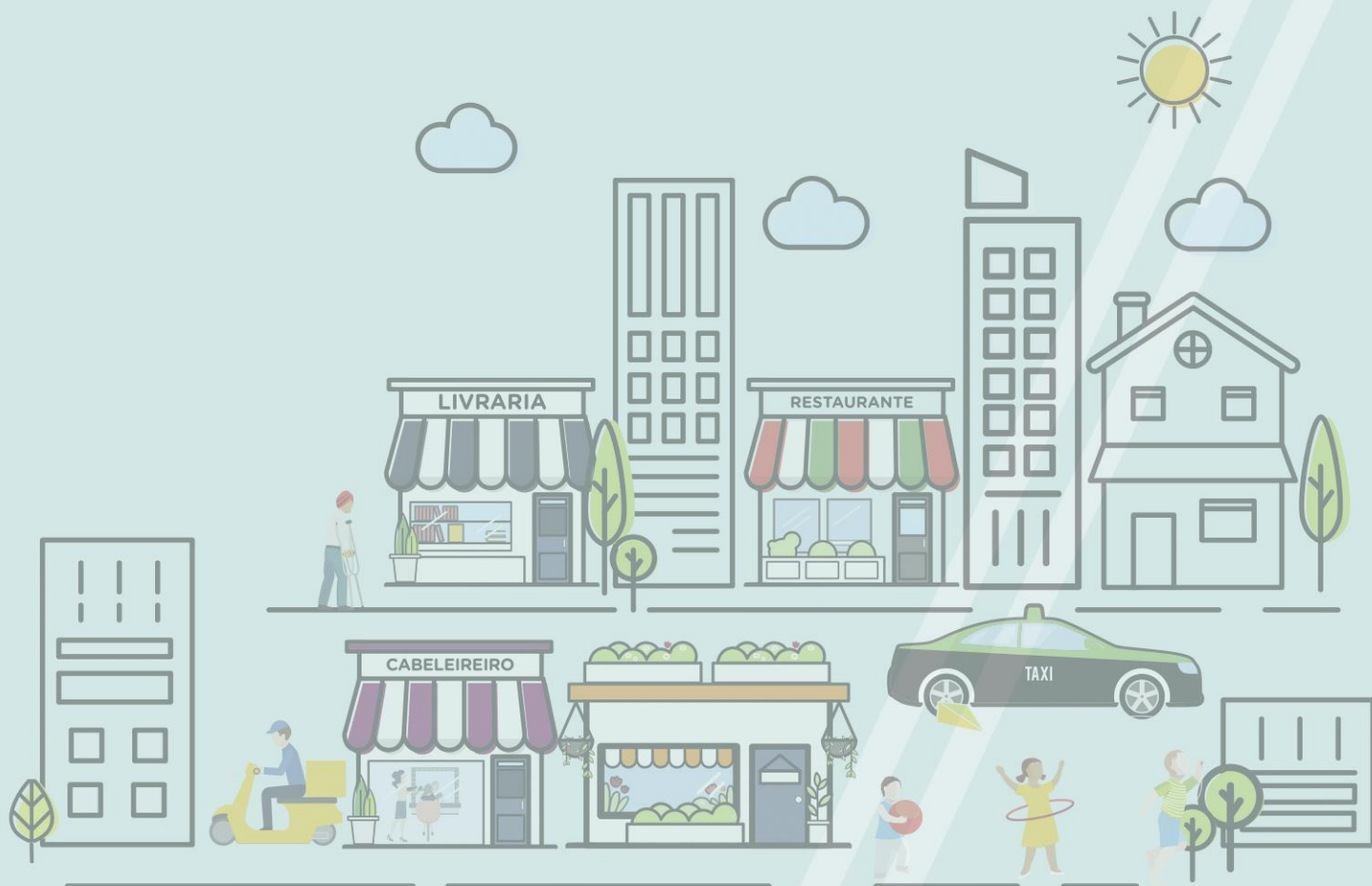
UMA NOVA REALIDADE, A MESMA FORÇA DE VONTADE.

Mantenha todos os cuidados para
ultrapassarmos esta fase da melhor forma.

Seja um Agente de Saúde Pública!



#UmConselhoDaDGS



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa, Portugal
+351 21 843 05 00
geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt