



PLANO DE CONTINGÊNCIA



PLANO DE CONTIGÊNCIA – COVID-19

REGIME PRESENCIAL e MISTO

ÍNDICE:

I-Introdução.....	3
II-Estrutura de comando e controlo	3
III-Contactos – autoridades	3
IV-O que é a COVID 19, como se transmite e como se manifesta	4
V-Medidas de prevenção	5
VI-Atuação perante um caso suspeito	9
VII-Atuação do estabelecimento de educação perante um caso confirmado de COVID-19 fora da escola.....	12
VIII- Procedimentos das autoridades perante um caso suspeito validado	13
IX-Medidas a adoptar pelo caso confirmado	13
X-Recomendações	14

I-Introdução

Num momento em que um novo ano letivo se irá iniciar, mantendo-se a situação de pandemia, é imprescindível repensar a organização da Escola bem como as medidas a tomar para impedir/minimizar a propagação do vírus dentro da comunidade escolar e prevenir e controlar eventuais situações decorrentes de infeção de algum membro desta comunidade.

É determinante envidar todos os esforços para que as atividades escolares se mantenham presenciais, minimizando os riscos, conscientes, no entanto, de que eles existirão. O esforço terá de ser conjunto – alunos e respetivas famílias, professores e assistentes. A cada um cabe a tarefa de se proteger e de proteger os outros.

As regras e orientações aqui definidas têm de ser totalmente respeitadas. Há que cumprir e fazer cumprir para o bem de todos!

II-Estrutura de comando e controlo

1. Diretora – Lurdes Ruivo
2. Restantes elementos da direção: subdiretor – Fernando Madureira; adjuntos da diretora – Fernando Morais e Virgínia Fernandes
3. Ponto focal – quem coordena contactos – Regina Castro
4. Encarregada operacional - Fátima Salabertt e Chefe dos SAE - Generosa Ribeiro
5. Assistentes operacionais: Dorinda Augusta (alunos piso -1); Aida Santos (piso 0), Cecília Campos (piso 1), Ana Paula Neves (piso 2)

III-Contactos – autoridades

- Linha Saúde – 808 24 24 24
- INEM - 112
- Aces – Porto Oriental - 91 7171956/925598596/228347363
- Unidade Saúde pública – mail – usp.porto.oriental@arsnorte.min-saude.pt
- DGESTE-DSRN – 22 519 19 00

IV-O que é a COVID 19, como se transmite e como se manifesta

A COVID -19 é uma doença causada por um vírus, de entre o grupo dos coronavírus, que provocam infeções, normalmente associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia.

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, dor de garganta, dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas (assintomática).

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto – disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.
- Contacto indireto – contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com o vírus e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A sua transmissão pode ser por:

- gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- por aerossóis (inferiores a 1 micron).

Atualmente, estima-se que o período de incubação (tempo decorrido desde a exposição aos vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 a 14 dias. A transmissão do virus pode ocorrer cerca de dois dias antes da manifestação de sintomas.

V-Medidas de prevenção

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 têm em conta as vias de transmissão já referidas e o período de incubação desta doença.

1- Medidas gerais

Nesse sentido destacam-se como medidas gerais:

- distanciamento entre pessoas;
- higiene pessoal, nomeadamente a lavagem das mãos e a etiqueta respiratória;
- utilização de equipamentos de proteção individual (por exemplo, máscaras);
- higiene ambiental, como a limpeza, desinfeção e ventilação adequada dos espaços;
- automonitorização de sintomas, não se deslocando para a escola pessoas com sintomas sugestivos de COVID-19.

2- Medidas específicas

A. *Ao entrar na Escola*

Obrigatoriamente, cada elemento da comunidade escolar ou visitante tem que:

1. Ter a máscara colocada e usá-la sempre dentro de todo o recinto escolar. Aos elementos da comunidade escolar - alunos, docentes e pessoal não docente - serão disponibilizadas 3 máscaras reutilizáveis/por período. Estas deverão ser lavadas no final de cada dia, de acordo com as normas do fabricante;
2. Quando não forem usadas as máscaras atribuídas pela escola, só se podem utilizar máscaras cirúrgicas ou de proteção superior (sem ser de tecido), cujos gastos serão suportados pelos próprios.
3. Antes da colocação da máscara e sempre que nela se toque, as mãos devem ser lavadas com sabão ou desinfetadas com álcool gel. Nos anexos 1 e 2 são dadas indicações para a colocação da máscara e lavagem das mãos;
4. Na entrada do recinto escolar, as mãos devem ser desinfetadas com o álcool gel disponível para esse efeito; Apesar disto, recomenda-se que cada aluno tenha na sua posse um pequeno frasco de álcool gel, para usar se necessário.
5. Os visitantes devem também ter máscara colocada e desinfetar as mãos com álcool gel;
6. Os fornecedores só poderão entrar pelo portão da Rua Adriano Paiva.

B. *Durante o período de permanência na Escola*

1. A circulação no interior da Escola tem de obedecer à sinalização existente no chão e nos cartazes, colocados em diversos pontos do recinto;

2. Deve ser mantida, sempre que possível, a distância de segurança;
3. As mãos devem ser lavadas frequentemente;
4. Antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas, deve ser reforçada a lavagem das mãos;
5. Para se assoar têm de ser usados lenços de papel (de utilização única);
6. Os lenços usados devem ser deitados num caixote do lixo (para lixo indiferenciado) e as mãos lavadas;
7. Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos (ver anexo 3);
8. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
9. Não pode haver partilha de objetos pessoais bem como de comida ou bebidas;
10. Evitar tocar em bens comuns e em superfícies como corrimãos, maçanetas, interruptores,

C. Na sala de aula

1. O docente deverá higienizar a sua mesa de trabalho, com o desinfetante colocado para o efeito, o teclado com álcool. Existe ainda álcool gel para se for necessário;
2. Os alunos têm de se sentar sempre na mesma mesa;
3. A mochila não deverá ficar no chão, mas nas costas da cadeira e o telemóvel desligado, ou em modo de avião;
4. A distribuição espacial de mesas e cadeiras não pode nunca ser alterada;
5. Os alunos não podem comer, mas podem beber água;
6. Ao sair da sala, devem cumprir o trajeto determinado para tal;
7. A renovação do ar será permanente, com as adaptações necessárias para assegurar as condições de segurança, função de situação de inverno ou verão;
8. As janelas e as portas devem, sempre que possível, estar abertas para maior arejamento;
9. Sempre que mude a turma, a sala será higienizada. Para tal, os assistentes operacionais terão uma escala de limpeza de cada sala;
10. As idas ao WC devem ocorrer preferencialmente durante o período de aulas para que se evitem aglomerações de alunos nestes espaços. Cada docente só pode deixar sair um aluno de cada vez e deverá ter em atenção eventuais demoras ou pedidos recorrentes.

D. Nos espaços de Educação Física

1. Em todos os espaços onde decorrem as atividades práticas de educação física alunos e professor terão de estar com a máscara colocada.
2. No ginásio 2 e sala de expressões - os alunos fazem as atividades, em cada momento, em grupos mais pequenos - máximo de meia turma -, podendo implicar a diminuição da intensidade dos exercícios.

3. Nos restantes espaços serão privilegiadas situações de exercício individuais, podendo ocorrer situações de jogo reduzido, procurando, função da atividade, o maior distanciamento possível.
4. Dentro dos balneários só estará meia turma de cada vez; foi solicitado o apoio possível para o controlo dos grupos (não coincidência dentro do espaço); o mesmo irá ser solicitado aos funcionários dos espaços;
5. As movimentações de e para os balneários bem como o tempo de permanência nestes espaços obrigará ao uso de máscara;
6. No final de cada aula, os materiais utilizados serão devidamente higienizados;
7. Na entrada dos ginásios está colocado um tapete de higienização.

E. Período de almoço

Para minimizar os contactos durante o período de almoço:

1. Haverá a possibilidade de os alunos com aulas só no turno da manhã, levarem o almoço para casa, pelo sistema de takeaway.
2. Toda a zona de lazer terá mesas para almoço, sendo retirado o mobiliário do bufete, com exceção das mesas altas redondas;
3. Em cada mesa de almoço só se podem sentar duas pessoas, em diagonal, tal como marcado no tampo da mesa;
4. As mãos devem ser lavadas/desinfetadas antes e depois do consumo da refeição;
5. É obrigatório o uso de máscara, exceto no período da refeição (sentado a comer);
6. Terá de ser feita a higienização e desinfeção das mesas e cadeiras, após cada utilização;
7. Dados todos os procedimentos necessários, os alunos devem consumir a refeição no menor tempo possível;
8. O tabuleiro deve ser colocado, por cada aluno, no carrinho.

F. Comunicações com a Escola

1. Em todos os procedimentos administrativos deve ser privilegiada a comunicação por via digital;
2. As reuniões/eventos com um número alargado de pessoas devem ser suspensas e repensadas, se necessário, nouro formato;
3. Nos contactos com os encarregados de educação deve ser privilegiada a via digital ou telefónica;
4. Se for imprescindível promover reuniões, devem ser acautelados todos os procedimentos de segurança e, sempre que possível, fazer reuniões individuais ou em pequeno grupo.

G. Limpeza das instalações

1. Deve ser dada prioridade à limpeza frequente de puxadores de porta, corrimãos, tampos de mesa, teclados de computador, espaços sanitários e mesas dos espaços de alimentação;

2. Sempre que a sala seja ocupada por uma turma diferente, as superfícies serão desinfetadas e, quando só mude o professor, a secretária deste deve igualmente ser desinfetada (neste caso pelo próprio com os materiais disponibilizados);
3. Na sala INFP, onde as turmas mudam frequente, o processo de desinfecção do computador será feito no início de cada aula pelos alunos, com o apoio e orientação do docente.

H. Espaços e materiais específicos

1. Espaços:
 - 1.1. Na sala de contingência - sala conselho pedagógico - só deverá entrar o doente e o cuidador (se o doente for aluno) e, eventualmente, o ponto focal ou direção;
 - 1.2 A casa de banho da diretora, próxima da direção, será para uso exclusivo do doente. Na sala e na casa de banho devem ser lavadas e desinfetadas as superfícies sempre que algum caso seja considerado suspeito pela linha Saúde 24, após a saída do mesmo. Se vier a ser confirmado proceder de acordo com o ponto VII.
2. Materiais a ser utilizados:
 - A. Sala de contingência –luvas, máscaras e aventais, gel desinfetante, sabonete líquido, álcool, papel para limpar as mãos, rolo de papel para a marquesa e termómetro. Serão ainda precisos sacos do lixo para recolha dos materiais utilizados (ver ponto VII, 2.6 e ponto VIII);
 - B. Gabinete de atendimento (piso 0) – luvas, máscaras, viseira, aventais e o gel desinfetante;
 - C. Haverá gel desinfetante/álcool em diferentes pontos da Escola;
 - D. Nas instalações sanitárias, haverá sabonete líquido e toalhas de papel;
 - E. Distribuído, por período, um conjunto de três máscaras, com os requisitos indicados pela DGS, a cada elemento da comunidade educativa.

VI-Atuação perante um caso suspeito

1. Fluxograma de atuação perante um caso suspeito de COVID-19 em contexto escolar.



1. Quem deteta a situação comunica de imediato o caso à direção ou ao ponto focal – D. Regina Castro.
2. O aluno será encaminhado para a sala de contingência – sala do conselho pedagógico (piso 0) (em alternativa será o gabinete médico – piso -1) e, para isso, deve ser chamada uma das pessoas destacadas para esta situação (cuidador). A colocação numa área de “isolamento” visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na comunidade. A deslocação deve sempre ser feita de acordo com o determinado e sempre com o conhecimento da direção.

3. O cuidador deve colocar as luvas e o avental e desinfetar as mãos.
4. De seguida, dirige-se ao doente, que terá a máscara já colocada (de acordo com as normas definidas), e leva-o para a sala de contingência, pelos trajetos definidos. Deve ser verificado o ajuste da máscara, cobrindo a boca o nariz.
5. Deve ser efetuada a medição da febre, preferencialmente com termómetro digital. Se houver dúvida, repete a medição com o outro termómetro sendo próprio aluno medir a utilizá-lo. No final, o termómetro deve ser cuidadosamente desinfetado com álcool.
6. Faz o preenchimento da folha tida para o efeito na sala, descrevendo, nomeadamente, os sintomas.
7. Deve ter o menor contacto possível com o doente e manter a distância de segurança entre 1,5 e 2 metros.
8. De seguida, o ponto focal, ou a direção, contacta o encarregado de educação (EE), de modo a informá-lo sobre o estado de saúde do menor. O EE deve dirigir-se à escola, preferencialmente em veículo próprio.
9. Na área de isolamento, o EE contacta a linha saúde 24 (808 24 24 24), ou outras criadas para o efeito, podendo também fazê-lo o ponto focal ou a direção, através do telefone existente para esse efeito, se tiver autorização prévia do EE. (Após a utilização do telefone, este deve ser cuidadosamente desinfetado).
10. Devem ser seguidas todas as orientações emitidas durante o telefonema.
11. Os pontos 1 a 10 devem ser adaptados no caso de o doente ser um trabalhador docente ou não docente, dada a sua autonomia para executar ele próprio a maioria dos procedimentos.
12. Deve ser assegurada água ou comida ao doente, se este assim pretender.

2. Após a triagem telefónica SNS 24

1. **Se o caso não for considerado suspeito de COVID-19**, a pessoa segue o procedimento normal de escola, de acordo com o quadro clínico apresentado. Terminam os procedimentos constantes no Plano de Contingência para COVID-19.
2. **Se o caso for considerado suspeito de COVID-19**, será encaminhado de uma das seguintes formas:
 - . **Autocuidado**: isolamento em casa;
 - . Avaliação clínica nas Áreas Dedicadas COVID-19 nos **Cuidados de Saúde Primários**;
 - . Avaliação Clínica em **Serviço de Urgência**.
 - Devem ser prosseguidos os procedimentos do ponto 5 do fluxograma.

Nota: Se o encarregado de educação não contactar o SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito, a Autoridade de Saúde Local deve ser informada da situação pelo diretor ou ponto focal do estabelecimento de educação ou ensino.

- 2.1 Após a linha SNS 24 ou outras criadas para o efeito considerar o caso como suspeito, é contactada de imediato a Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública Local, cujos contactos telefónicos devem constar num documento visível na área de

isolamento, e estar gravados no telemóvel do ponto focal e do diretor do estabelecimento de educação ou ensino.

2.2 A Autoridade de Saúde Local:

- prescreve o teste para SARS-CoV-2 e encaminha para a sua realização;
- esclarece o caso suspeito, se for um adulto ou o encarregado de educação, caso se trate de um menor, sobre os cuidados a adotar enquanto aguarda confirmação laboratorial e sobre os procedimentos seguintes (no que for aplicável da Orientação n.º10/2020 da DGS).

2.3 A deslocação para casa, para os serviços de saúde ou para o local de realização de teste deve ser feita em viatura própria, ou em viatura própria dos encarregados de educação, caso seja menor de idade. Se tal não for possível, deve ser utilizada uma viatura de transporte individual, não devendo recorrer-se a transporte público coletivo. Durante todo o percurso o caso suspeito e o(s) respetivo(s) acompanhante(s) devem manter a máscara devidamente colocada.

2.4 A Autoridade de Saúde Local, no primeiro contacto com o estabelecimento de educação ou ensino, procede a uma rápida avaliação da situação/risco, para decidir a celeridade e amplitude das medidas a adotar. Caso considere necessário, pode implementar medidas de proteção, enquanto aguarda confirmação laboratorial, nomeadamente:

- isolamento dos contactos que estiveram sentados em proximidade na sala de aula ou no refeitório ou outros contactos próximos identificados;

2.5 Após confirmação laboratorial do caso, a Autoridade de Saúde Local deve prosseguir com a investigação epidemiológica (in loco, se necessário):

- Inquérito epidemiológico;
- Rastreio de contactos;
- Avaliação ambiental.

2.6 A Autoridade de Saúde informa o caso, os contactos de alto e baixo risco e o estabelecimento de educação ou ensino sobre as medidas individuais e coletivas a implementar, de acordo com a avaliação da situação/risco efetuada, nomeadamente:

- Isolamento de casos e contactos, encerramento da turma, de áreas ou, no limite, de todo o estabelecimento de educação ou ensino;
- Limpeza e desinfecção das superfícies e ventilação dos espaços mais utilizados pelo caso suspeito, bem como da área de isolamento (Orientação n.º 014/2020 da DGS);
- Acondicionamento dos resíduos produzidos pelo caso suspeito em dois sacos de plástico, resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e colocação dos mesmos em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

VII-Atuação do estabelecimento de educação perante um caso confirmado de COVID-19 fora da escola

Se o caso confirmado tiver sido identificado fora da escola, devem ser seguidos os seguintes passos:

Fluxograma de atuação perante um caso confirmado de COVID-19 em contexto escolar.



Figura 2. Fluxograma de atuação perante um caso confirmado de COVID-19 em contexto escolar

1. Perante a comunicação ao estabelecimento de educação, de um caso confirmado de COVID-19 de uma pessoa que frequente o estabelecimento, devem ser imediatamente ativados todos os procedimentos constantes no **Plano de Contingência** e ser contactado o **ponto focal**.
2. A Direção da escola ou o ponto focal contacta de imediato a Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública Local, a informar da situação.
3. A Autoridade de Saúde Local, apoiada pela Unidade de Saúde Pública Local, assegura a investigação epidemiológica (in loco, se necessário):
 - Inquérito epidemiológico;
 - Rastreio de contactos;
 - Avaliação ambiental.
4. De acordo com a avaliação de risco efetuada, a Autoridade de Saúde Local informa os contactos de alto e de baixo risco e o estabelecimento de educação ou ensino, sobre quais as medidas individuais e coletivas a implementar, nomeadamente:
 - Isolamento de contactos, encerramento da turma, de áreas ou, no limite, de todo a escola;
 - Limpeza e desinfeção das superfícies e ventilação dos espaços utilizados pelo caso suspeito, bem como da área de isolamento (Orientação n.º 014/2020 da DGS);

- Acondicionamento dos resíduos produzidos pelo caso suspeito em dois sacos de plástico, resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e colocação dos mesmos em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

VIII-Procedimentos das autoridades perante um caso suspeito validado

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais que, por sua vez, informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais.

A Escola deve reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.

IX-Medidas a adoptar pelo caso confirmado

Perante um caso com teste laboratorial (rRT-PCR) positivo para COVID-19, o mesmo deve permanecer em **isolamento até cumprir com os critérios de cura documentada** (Norma nº. 004/2020 da DGS).

A definição do local de isolamento dependerá da gravidade do quadro clínico e das condições de habitabilidade de cada pessoa.

As pessoas com COVID-19 são consideradas **curadas** quando:

- Apresentam **ausência completa da febre** (sem recurso a medicação) e melhoria significativa dos sintomas durante **3 dias consecutivos**, e
- Apresentam **teste laboratorial (rRT-PCR) negativo**, realizado, no mínimo, 14 dias após o início dos sintomas (nos doentes sem internamento hospitalar por COVID-19) ou dois testes laboratoriais (rRT-PCR) negativos, com pelo menos 24 horas de diferença, realizados, no mínimo, 14 dias após o início dos sintomas (nos doentes com internamento hospitalar por COVID-19).

Após determinação de cura e indicação da Autoridade de Saúde Local, a pessoa pode **regressar ao estabelecimento de educação ou ensino**.

X-Recomendações

1. Quaisquer alterações ao estado de saúde de alguém, tal deve ser comunicado de imediato à linha SNS 24 (808 24 24 24) que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/orientações.
2. Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, não estando na escola, deverá informar a direção da escola (preferencialmente por via telefónica).

ANEXO 1 - Indicações para a colocação da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo
- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- LAVAR AS MÃOS**

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSJuntos
#UMCONSELHODADGS



ANEXO 2 - Indicações para a lavagem das mãos

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 **Duração total do procedimento: 20 segundos**



00
Mofo 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

#SEJAJMAGENTEDESAÚDE PÚBLICA
#ESTAMOSJuntos
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA PORTUGUESA
 SNS
 DGS

COVID-19 **MEDIDAS GERAIS**

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo



DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24 
808 24 24 24

#SEJALMAGENTEDESALUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA PORTUGUESA
 SNS
 DGS