

## **1. REGRAS DE SEGURANÇA NA ESEL (COVID-19)**

Neste regresso às aulas presenciais devemos todos adotar um comportamento preventivo do contágio e propagação do novo coronavírus. O Plano de Contingência implementado na escola salvaguarda as boas práticas de higienização das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico. Neste sentido, reforçam-se algumas das medidas de prevenção diária que deverão ser seguidas por toda a comunidade educativa, dentro e fora do recinto escolar:

1. Ao entrar na escola, desinfetar as mãos com uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
2. Colocação da máscara de acordo com a norma de uso de máscara - não tocar cara e/ou cabelo;
3. Utilizar sempre máscara no interior da escola (dentro e fora da sala de aula) e no percurso casa-escola-casa (quando utilizados transportes públicos);
4. Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos. Em alternativa, desinfetar as mãos com uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA).
5. Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, antes e após as aulas, antes e após o uso da casa de banho e sempre que estejam sujas;
6. Usar lenços de papel (de utilização única) para assoar, deitá-los num caixote do lixo depois de utilizados e lavar as mãos, com água e sabão, de seguida;
7. Tossir ou espirrar para a zona interior do braço, com o cotovelo fletido, apesar de ter a máscara colocada;
8. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
9. Manter o distanciamento físico de 2 metros, dentro e fora do espaço escolar;
10. Evitar tocar em bens comuns e em superfícies como corrimãos, maçanetas, interruptores, etc;
11. Recomenda-se trazerem apenas os objetos indispensáveis para a escola;

## **2. NORMA PARA O USO DA MÁSCARA<sup>1</sup>**

1. Sempre que seja indicada a utilização de máscaras cirúrgicas, o seu correto uso deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos:

- a) Higienização com uma solução antisséptica de base alcoólica, antes de colocar a máscara;
- b) Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;
- c) Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando-se que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
- d) Evitar tocar na parte da frente da máscara;
- e) Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;
- f) A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;
- g) Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;
- h) A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
- i) A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;
- j) Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.

**A Coordenação do 1º Ciclo**

**26.5.2020**

---

<sup>1</sup> COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde - 03/04/2020 (<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0192020-de-03042020-pdf.aspx>)

