

## PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Ano 2020

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

### Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

### Principais sintomas

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- febre
- tosse
- falta de ar (dificuldade respiratória)
- cansaço

De forma geral, esta infeção pode causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas idosas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

### Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição caso confirmado.

As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

## **MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO COMO POSSO PROTEGER-ME?**

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene, etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir o risco de exposição e transmissão da doença:

- Evitar contacto próximo com doente/s com infeção respiratória;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente, após contato direto com pessoa/s doente/s;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel ao lixo);
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.

## **COMO SEI SE ESTOU INFETADO?**

Se tem febre, tosse e dificuldade respiratória e se regressou recentemente da China ou contactou com caso provável ou confirmado de COVID-19, ligue para o SNS 24 (808 24 24 24) e siga as orientações dos profissionais de saúde.

**Se tem febre, tosse e dificuldade respiratória, não deve frequentar a Escola.**

- **Não serão admitidos na Escola quaisquer pessoas (alunos, professores, funcionários, encarregados de educação) que manifestem febre ou outros sinais de gripe, a fim de evitar o contágio de outras pessoas.**
- **Em caso de dúvida a Equipa Operativa contactará a linha de saúde 24 (808 24 24 24), o Delegado de saúde e/ou o Centro de saúde.**
- **Sempre que os responsáveis da Escola identifiquem uma situação suspeita de doença, de acordo com os sintomas descritos, entre funcionários ou alunos, designadamente a existência de sintomas de gripe devem telefonar para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as instruções que lhes forem transmitidas.**

## **Contactos:**

**Linha Saúde 24 – 808 24 24 24**

**Centro de saúde da Longra – 255 341 960/ Centro de Felgueiras – 255 310 920**

**Bombeiros Voluntários da Lixa – 255 491 115**

**Delegado de Saúde – 255 310 925 (Centro de Saúde de Felgueiras)**

**Agrupamento de Escolas de AIRÃES – 255 490 260**