



## PLANO DE CONTINGÊNCIA

*Plano de Prevenção e de Atuação face ao Coronavírus-COVID-19*

*março 2020*

## 1. Introdução

O Agrupamento de Escolas do Alto do Lumiar preparou um Plano de Prevenção e Atuação que visa a prevenção e controlo de infeção de casos de Coronavírus COVID-19 para todas as escolas que a compõem, estabelecendo os procedimentos de atuação de todos os elementos da comunidade educativa, perante a ocorrência de uma ou mais situações de Coronavírus COVID-19.

**As indicações expressas são válidas para visitantes, alunos, funcionários e docentes e devem ser respeitadas e seguidas por todos.**

Este plano tem em conta as informações divulgadas pela Direção Geral de Saúde, **mas não dispensa a consulta das mesmas**, nomeadamente o **Despacho n.º 2836-A/2020, de 02/03/2020**, a **Informação 005/2020, de 27/02/2020** e a **Orientação 006/2020 de 26/02/2020**.

### 1.1. O que é o Coronavírus – COVID-19?

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.

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).

## **1.2. Período de incubação**

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 a 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).

## **1.3. Principais sintomas**

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

- Febre;
- Tosse;
- Falta de ar (dificuldade respiratória);
- Cansaço;

## **1.4. Procedimentos preventivos**

### **Regresso de deslocações ao estrangeiro**

Os docentes, funcionários, alunos e demais acompanhantes que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, devem, nos 14 dias subsequentes, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico.

### **Medidas de prevenção diária**

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

**Quaisquer alterações ao estado de saúde devem ser comunicadas de imediato à linha SNS 24 (808 24 24 24) que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/orientações.**

## 2. Plano de Contingência

### 2.1. Procedimentos implementados

- Afixação de cartazes da Direção Geral de Saúde (DGS);
- Envio de informação por correio eletrónico e/ou outros meios à comunidade educativa;
- Reforço das medidas de higiene, de acordo com as orientações emanadas pela Serviço Nacional de Saúde.

### 2.2. Implementação de medidas para os casos ocorridos nas escolas do nosso Agrupamento

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos devendo, os responsáveis abaixo identificados adotar os seguintes procedimentos:

- Encaminhar para a sala de isolamento;
- Entregar máscara (a máscara deve ser colocada pelo próprio);
- Medir a temperatura corporal;
- Caso tenha febre, contactar a Linha de Saúde 24: **808 24 24 24** e os familiares;
- Seguir indicações da Linha de Saúde 24;
- Lavar/Desinfetar as mãos.

### 2.3. Coordenador e Equipa Operativa

A coordenação global do Plano é feita pela Sra. Diretora do Agrupamento de Escolas do Alto do Lumiar, Dra. Maria Caldeira, e é apoiada por uma Equipa Operativa constituída pelos elementos efetivos infra de cada um dos estabelecimentos de ensino do Agrupamento bem como pelos respetivos elementos suplentes.

**Elementos efetivos:**

- Subdiretora - Dr.<sup>a</sup> Clara Catarré
- Adjunto da Diretora - Dr. Juvenal Manso
- Adjunta da Diretora - Dr.<sup>a</sup> Rita Borges
  
- **Coordenadores de Estabelecimento**
  - EB1 Dr. Nuno Cordeiro Ferreira - Dr. João Amaral
  - EB1 Padre José Manuel Rocha e Melo - Dra. Ana Cardoso
  - EB1 Galinheiras - Dr. Nuno Ventura
  - EB1 Maria da Luz de Deus Ramos - Dra. Fátima Cunha
  
- **Responsável do Pessoal Não Docente**
  - Escola Sede - Maria da Graça Sardinha
  - EB1 Dr. Nuno Cordeiro Ferreira - Paula Malik
  - EB1 Padre José Manuel Rocha e Melo - Ilda Duarte
  - EB1 Galinheiras - Rosa Abrantes
  - EB1 Maria da Luz de Deus Ramos - Alice Fernandes
  
- **Coordenador do PES** - Dr. Paulo Oliveira

**Fluxograma do Plano de Contingência da Corona Vírus no  
Agrupamento de Escolas do Alto do Lumiar**

**Funcionários, Professores, Alunos  
Com sintomas compatíveis com Corona Vírus**



Aciona mecanismos de  
informação e  
prevenção face ao n.º  
de casos que surjam



**Coordenadora do plano**

Dra. Maria Caldeira

Tel: 217571510



**Linha de Saúde 24**

**808 24 24 24**



**Delegado de Saúde Pública**

Direção Geral de Saúde

Tel: 21 843 05 00

Alameda D. Afonso Henriques 45

1049-005 Lisboa

## Sala de isolamento

A colocação numa área de “isolamento” visa impedir que outros possam ser expostos e infectados. Em cada escola existe uma sala de “isolamento” devidamente identificada e equipada que tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com quem apresente os sintomas acima descritos. Assim:

Escola	Sala de isolamento	Responsável pelo Isolamento
Escola Básica 2,3 do Alto do Lumiar	Centro de apoio à Aprendizagem	Lurdes Azevedo
EB1 Dr. Nuno Cordeiro Ferreira	SPO	Dr. João Amaral
EB1 Padre Manuel José Rocha e Melo	Sala de Primeiros Socorros	Dra. Ana Cardoso
EB1 Galinheiras	Gabinete de Reuniões	Dr. Nuno Ventura
EB1 Maria da Luz de Deus Ramos	Sala de Recursos	Dra. Fátima Cunha

Cada sala de isolamento está equipada com cadeira e/ou marquesa, água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis, termómetro, de preferência digital, e folha de registo da temperatura e ficha de acompanhamento.

Nesta área, ou próximo, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva dos Indivíduos **(alunos, funcionários e docentes)** com sintomas/caso suspeito.

Pack de alimentos e consumíveis a assegurar na área de isolamento:

- Um pack de seis garrafas de água 33cL;
- Seis minipacotes de bolachas Maria avulso;
- Seis minipacotes de bolachas água e sal avulso;



Kit de descontaminação/higienização para a área de isolamento e localizado nas proximidades:

- Luvas latex/ descartáveis;
- Pacote toalhetes papel descartável;
- Gel desinfetante;
- Desinfetante para pavimento;
- Esfregões e balde.

### 3. Procedimentos em caso suspeito

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa a direção da escola (preferencialmente por via telefónica) e, caso se encontre na escola, **dirige-se para a sala de “isolamento”** onde serão seguidos os procedimentos definidos no ponto 2.2.

Quem acompanhe o aluno, docente ou trabalhador não docente com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higiene das mãos. O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

**Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:**

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

**Desta validação o resultado poderá ser:**

- Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do aluno, docente ou trabalhador não docente.
- Caso Suspeito Validado

### **3. Procedimentos em caso suspeito validado**

A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

**A Diretora informa de imediato o Delegado Regional de Educação da respetiva área de circunscrição sobre a existência do 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 e **na situação de caso confirmado:**

**A escola:**

- Informa a comunidade escolar e comunica os procedimentos a adotar emanados pela autoridade de saúde;
- Providencia a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforça a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;

- Dá especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazena os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

## **5. Procedimentos de vigilância de contactos próximos**

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

“Alto risco de exposição”:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

“Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

**Para indivíduos que tenham viajado para países com transmissão ativa nos 14 dias antes do início dos sintomas, a DGS aconselha:**

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive / contate de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde;
- Telefonar para o SNS 24 (800 24 24 24);
- Seguir as orientações do SNS24.

## **6. Os Indivíduos com a sintomatologia de Coronavírus COVID-19 que se encontrem fora do Agrupamento de Escolas do Alto do Lumiar, devem adotar os seguintes procedimentos:**

- Contatar a LINHA SAÚDE 24: 808 24 24 24 e seguir as indicações/instruções;
- Ficar onde se encontra. Só se deve apresentar ao serviço ou nas aulas se receber indicações para tal do Serviço Nacional de Saúde;

- Logo que possível informar a Direção do Agrupamento pelo telefone 217571510 ou através do email: [aelumiar@gmail.com](mailto:aelumiar@gmail.com) .

Lisboa, 9 de março de 2020

**NOTA:**

É recomendável a leitura atenta das Orientações, Informações e Notas da DGS, a consultar na página da DGS disponível no link: <https://www.dgs.pt/> que, como referido, vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.