



NORMAS DE CONDUTA COVID-19

O que é a COVID-19?

COVID-19 é o nome dado a uma doença causada pela infeção com o novo coronavírus SARS-CoV-2. Os coronavírus são um tipo de vírus que conhecidos por causarem doenças aos seres humanos.

A infeção causada pelo novo coronavírus afecta sobretudo o sistema respiratório, por isso a COVID-19 é semelhante a uma gripe comum ou, em casos mais graves, confunde-se com uma pneumonia.

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são:

- Febre (temperatura do corpo ≥ 38 °C);
- Tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual);
- Dificuldade respiratória.
-

Mais raramente a COVID-19 pode levar, ainda, à ocorrência de dores de garganta, de cabeça e dos músculos em todo o corpo, a fadiga, a distúrbios gastrointestinais (como diarreia) e a alterações no olfacto ou no paladar.

Como se propaga o Coronavírus (SARS-CoV-2)?

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

- **Contacto direto:** por 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 (< 2 metros).
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, levá-las à boca, ao nariz ou aos olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt.

É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

O que facilita o contágio?

- Deficiente higiene das mãos;
- Contacto com objetos ou materiais contaminados;
- Permanência em ambientes fechados e pouco arejados;
- Proximidade com pessoas infetadas.

Orientações da Direção Geral de Saúde relativamente a COVID-19

A 11 de março de 2020, a COVID-19 foi considerada uma Pandemia pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública. A Direção-Geral da Saúde (DGS) recomenda a implementação de várias medidas de prevenção ativa:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação e manuseamento de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estiverem sujas;
- Usar, em alternativa, para a higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote de lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz, na boca, ou nos equipamentos de proteção individual com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Usar equipamento de proteção individual (máscara) em espaços fechados, transportes públicos e locais com concentração elevada de pessoas, a partir dos 10 anos de idade;
- Adotar medidas de distanciamento social.

As instituições públicas, as empresas e as entidades escolares têm recebido, por parte da DGS, indicações específicas a seguir, em função da evolução da situação, sendo necessária a elaboração de Planos de contingência para COVID-19.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. As orientações da DGS incluem pontos importantes na prevenção da transmissão da COVID-19, assim como os procedimentos a adotar perante um caso suspeito, de modo a diminuir a transmissão do SARS-CoV-2 nestes contextos.

Todos os campos de férias têm de estar devidamente preparados para a abordagem de casos suspeitos de COVID-19, assim como para prevenir e minimizar a transmissão desta doença, através da ativação e atualização dos seus Planos de Contingência, conforme as orientações da Direção-Geral da Saúde.

Plano de execução das atividades no contexto da COVID-19

- a) Todos os participantes, técnicos, monitores e entidades externas são informados sobre as medidas de prevenção e de controlo da doença COVID-19:
- Distanciamento físico;
 - Etiqueta respiratória;
 - Higienização das mãos;
 - Higiene ambiental, como a limpeza e desinfeção dos espaços e equipamentos;
 - Redução de riscos no atendimento ao público e encarregados de educação.
- b) São cuidados gerais e precauções de contágio assumidos pelo campo de férias os abaixo:
- Cuidados de desinfeção e higienização: em pontos específicos das instalações serão instalados dispensadores de produto de higienização anti séptico das mãos, que possam ser usados como alternativa à lavagem das mãos com água e sabão.
 - Adicionalmente, serão implementados e operacionalizados procedimentos de limpeza e desinfeção dos espaços e equipamentos.
- c) Conduta social preventiva e precauções de contágio
- O acesso às instalações do campo de férias está limitado aos participantes, monitores e coordenadores bem como as entidades externas convidadas para a dinamização de atividades. Aos pais/encarregados de educação/representantes legais estão limitados os acessos. Devem deixar e recolher o seu educando nas áreas assinaladas devendo usar máscara durante toda a sua permanência e desinfetar as mãos. O atendimento presencial requer marcação prévia e o respeito pelos cuidados gerais e precauções de contágio.
 - Durante a sua permanência nas instalações, sempre que possível, os participantes do campo de férias devem cumprir os procedimentos básicos para a higienização das mãos (lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as com papel descartável até ficarem secas; sabão e água devem ser usados, preferencialmente, se as mãos estiverem visivelmente sujas).
 - A máscara, a ser usada pelos adultos participantes, não deve ser retirada para tossir ou espirrar, devendo ser substituída caso fique contaminada com secreções.
 - Deverão ser implementados procedimentos de conduta social preventiva, recorrendo ao distanciamento social entre adultos e utentes, exceto na prestação de cuidados de higiene e alimentação aos utentes, a realizar somente pelos adultos responsáveis pelos respetivos utentes.
 - Os participantes identificados com sintomas suspeitos somente poderão regressar para o campo de férias com a apresentação de declaração médica a referir ausência de contraindicações para frequentar.

- Também, não será permitido o acesso ao campo de férias de utentes ou pessoas devidamente autorizadas se as mesmas apresentarem sintomas de tosse, febre ou outros sintomas associados à COVID-19.
 - Todos os envolvidos devem informar a coordenação do campo de férias caso tenham estado em contacto com casos suspeitos de COVID-19 ou caso apresentem os respetivos sintomas.
- d) Monitorização de eventuais casos suspeitos
- São considerados casos suspeitos todas as pessoas que apresentem sintomas de infeção respiratória aguda (febre, tosse ou dificuldades respiratórias) ou que tenham tido contacto confirmado ou provável com sujeitos infetados por COVID-19. São considerados casos confirmados, todos aqueles que, independentemente dos sinais ou dos sintomas, tenham tido confirmação laboratorial de COVID-19.
 - Qualquer participante com sinais e sintomas de COVID-19 ou que identifique um adulto ou criança com sintomas de COVID-19 compatíveis com a definição do caso suspeito, deve informar a equipa de coordenação e dirigir-se para a área de isolamento definida, evitando contacto com outras pessoas e usando o material de segurança disponível. A equipa de coordenação deve contactar, de imediato, a linha SRS 24, de modo a que se possam seguir as indicações dadas pelos profissionais de saúde e deve ser evitado o uso dos espaços frequentados pelo caso suspeito.
 - Após saída das instalações do caso suspeito / confirmado, será realizada a limpeza e desinfeção da área de isolamento e será reforçada a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.
 - Os contactos próximos devem manter vigilância quanto o aparecimento de sintomas e contactar a linha SRS 24 ou outra entidade de saúde (nomeadamente, a equipa de saúde pública local ou o médico de família), atuando conforme as suas orientações.
- e) Os corredores de circulação utilizados pelos participantes respeitam os estabelecidos pela Universidade da Madeira. À falta de criação de zonas limpas e de zonas sujas o calçado de todos os participantes será desinfetado no acesso às instalações.
- f) Serão criados grupos rotativos ou turnos distintos de crianças em função das atividades onde se incluem as refeições. No uso dos espaços interiores e exteriores, promove-se o máximo de distanciamento físico possível. Enfatiza-se, aqui, a proibição de objetos pessoais (telemóveis, brinquedos, livros) que possam vir a ser partilhados entre as crianças.
- g) Foram reorganizados os processos, favorecendo a desmaterialização e privilegiando os meios digitais, quer no atendimento administrativo, quer no atendimento pedagógico. O presente plano, o regulamento interno e o plano pedagógico e de animação foram disponibilizados aos encarregados de educação no sítio doutorecos.amadeira.pt

- h) As refeições dos participantes são divididas em 3 momentos (lanche matinal e vespertino e almoço). Nas atividades da manhã o lanche será realizado ao ar livre. À tarde o lanche será realizado na sala onde decorrem as atividades. O almoço será realizado, por turnos, obedecendo às regras de segurança já aqui descritas, sendo essencial higienizar as mãos antes e após a respetiva refeição.
- i) Os encarregados de educação não podem entrar no edifício, exceto se tiverem uma marcação seguindo, para tal um procedimento específico: respeitar o corredor de circulação e procedimentos de desinfeção e higienização. Devem respeitar os horários definidos para a receção e entrega dos participantes, de modo a permitir a gestão dos grupos internos. Devem agilizar o procedimento de entrega e receção e enviar, caso necessário, eventuais recados por via digital ou por SMS.
- j) Todos os elementos externos autorizados a aceder ao edifício devem ser portadores de máscara, desinfetar as mãos à entrada, desinfetar o calçado e respeitar os corredores de circulação definidos e as normas de conduta preventiva e distanciamento social.

A Coordenação do campo de férias DOUTORECOS