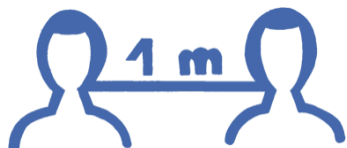




O cumprimento por contacto (beijo, abraço e aperto de mão) deve ser substituído por palavras



Não podes partilhar objetos pessoais



Mantém, pelo menos, 1 metro de distância

Lava as mãos com frequência, durante pelo menos 20 segundos. (principalmente quando entrares e saíres do wc)



PREVENÇÃO COVID-19

BOAS PRÁTICAS NO REGRESSO ÀS AULAS

> > Circula sempre pelo teu lado direito, dando a esquerda aos outros

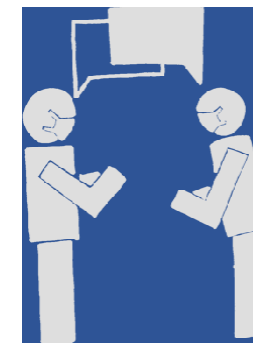


Avisa o professor se não te sentires bem

Usa a etiqueta respiratória (sempre que tossires ou espirrares deves fazê-lo para o cotovelo)



Tens de usar máscara nos transportes públicos e acautelar o distanciamento social, inclusive na paragem e no espaço exterior à escola



**CUIDAR DE NÓS E DOS OUTROS
É UM ATO DE CIDADANIA!
SÊ RESPONSÁVEL!...
RESPEITA AS ORIENTAÇÕES!**



NÃO TOCAR

Evita tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos (se usares um lenço, a seguir coloca-o no lixo)



Se te sentires doente fica em casa, não venhas para a escola; alerta os teus pais e contacta a linha SNS 24 - 808242424

SETEMBRO 2020

TRANSMISSÃO E PERSISTÊNCIA AMBIENTAL DO VIRUS SARS-COV-2



O novo Coronavírus (SARS-COV-2) pode transmitir-se por contacto direto e indireto, através de gotículas expelidas para superfícies, causando a doença COVID-19.



O vírus SARS-COV-2 sobrevive tempos diferentes nas superfícies, dependendo da temperatura e humidade. (cobre – até 4h, plástico e aço – até 72h, cartão – até 24h; madeira – até 4 dias), vidro – até 5 dias, alumínio – até 8h)



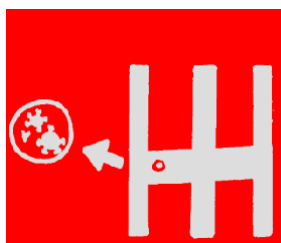
Considera-se que a principal via de transmissão é realizada através da inalação de grandes gotículas respiratórias ou deposição na mucosa. O contacto com fômites contaminados devido à persistência do vírus em superfícies é outra via implicada na transmissão do vírus SARS-COV-2

VIAS DE CONTACTO



Via de contacto direto

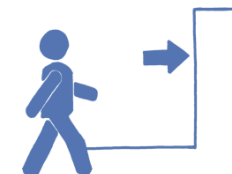
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca e nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.



Vias de contacto indireto

Através das mãos que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca, ou ao nariz inadvertidamente, sem ter sido realizada a higiene das mãos

PREVENÇÃO



Segue os circuitos de circulação!

O risco de infeção aumenta, quanto maior o tempo de exposição



Higieniza as mãos à entrada na escola e na sala de aula



Avalia a temperatura corporal antes de sair de casa. $T > 38^{\circ}$ - serão avaliados e encaminhados para a sala de isolamento e orientados pelo SNS24



Não retires a máscara em contexto escolar

(só se fores autorizado, por imperiosa razão, para comer ou beber no local próprio)

A PROTEÇÃO DE TODOS DEPENDE DE CADA UM DE NÓS