ALVALADE EM FÉRIAS

PLANO DE CONTINGÊNCIA E PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO DE INFEÇÃO

COVID-19

ALVALADE

Junta de Freguesia

ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO ……1
1.1. Modo de transmissão ……3
1.2. Período de incubação ……4
1.3. Principais sintomas ……4
2. OBJECTIVOS ……5
3. COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS ACÇÕES 7 RESPONSABILIDADES ……6
4. AVALIAÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO ……7
5. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO E CONTROLO ……8
5.1. Medidas de prevenção/proteção (de infeção) individual e de controlo e redução de risco de contágio ……8
5.2. Procedimentos diários na ação Alvalade em Férias ……8
5.2.1. Distanciamento social/físico ……8
5.2.2. Equipamento de proteção individual (EPI) ……9
5.2.3. Etiqueta respiratória ……10
5.2.4. Higienização das mãos ……10
5.2.5. Higiene ambiental ……10
6. PLANO DE CONTINGÊNCIA ……12
7. MEDIDAS E PROCEDIMENTO NA IDENTIFICAÇÃO DE CASO SUSPEITO e minimização de riscos ……13
7.1. Zona / Sala de isolamento ……13
7.2. Procedimento de quarentena ou isolamento ……14
7.3. Procedimento de vigilância de contactos próximos ……14
ANEXO 1: RECOMENDAÇÕES GERAIS ……16
ANEXO 2: MEDIDAS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO ……17
ANEXO 3: CORRETA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA ……19
ANEXO 4: ETIQUETA RESPIRATÓRIA ……20
ANEXO 5: HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS ……21
ANEXO 6: ISOLAMENTO ……22
ANEXO 7: BIBLIOGRAFIA ……24

1. ENQUADRAMENTO

Os coronavírus (CoV) pertencem à família Coronaviridae, que integra um vírus que pode causar infeção no Homem.

Estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo assemelhar-se a uma constipação comum ou doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS-CoV).

SARS-CoV-2 é o nome do novo vírus e significa Síndrome Respiratória Aguda Grave – Coronavírus – 2. COVID-19 (Coronavirus Disease) é o nome da doença e significa Doença por Coronavírus, fazendo referência ao ano em que foi descoberta, em 2019.

O SARS-CoV-2, que origina a doença designada COVID-19 é uma nova estirpe identificada pela primeira vez em dezembro de 2019, na China. Este novo agente nunca tinha sido identificado em humanos e a investigação continua ativa.

1.1. Modo de transmissão

Até ao momento sabe-se que o modo de transmissão é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa (transmissão direta), através de gotículas libertadas durante a fala, tosse ou espirro, ou através de superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A infeção pode ser transmitida cerca de um a dois dias antes do aparecimento dos sintomas, mas a pessoa é mais infeciosa durante o período sintomático, mesmo que os sintomas sejam leves e muito inespecíficos.

Estima-se que o período infecioso dure de 7 a 12 dias, em casos moderados, e até duas semanas, em média, em casos graves.

O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar sob diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou humidade do ambiente e a carga viral inicial que originou a exposição).

1.2. Período de incubação

O tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infetada e o aparecimento dos primeiros sintomas pode variar entre 1 e 14 dias.

1.3. Principais sinais e sintomas

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade e podem ser febre (temperatura ≥ 37.5ºC), tosse, dor de garganta, cansaço, dores musculares ou dificuldade respiratória. Os sintomas de COVID-19 são semelhantes nas crianças e nos adultos.

2. OBJECTIVOS

É nossa pretensão com este documento apontar possibilidades e formas de atuação a todos os colaboradores da ação (como sejam, monitores, coordenadores, participantes, intervenientes, entre outros). A preparação e transmissão de informação é essencial para que o método seja claro e eficaz. Agora num novo cenário, mas como habitualmente aptos, a equipa do Alvalade em Férias estará alerta para os sinais e sintomas, mas também preparada para intervir de acordo com as práticas corretas e seguras ora aqui definidas.

Este documento será também do conhecimento dos responsáveis pelos participantes (como sejam, pais, avós, tutores, entre outros), para que conheçam procedimentos e métodos a adotar na ação deste ano.

Este documento explana medidas/procedimentos de ação no contexto diário do Alvalade em Férias 2020, quanto a: avaliação do risco, prevenção/proteção, plano de contingência, identificação e controlo de casos suspeitos e minimização de riscos entre todos os intervenientes e no desenvolvimento das atividades.

Posto isto, não define ações de tratamento médico, pelo que neste âmbito serão seguidas as indicações da Direção-Geral de Saúde (doravante designada de DGS) e linha SNS 24.

Este documento foi preparado com base nas orientações e suporte de divulgação da DGS, nas recomendações e medidas de prevenção da Covid-19 na organização de campos de férias do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (doravante designado de IPDJ) e no plano de contingência da Junta de Freguesia de Alvalade (doravante designada de JFA).

3. COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS ACÇÕES / RESPONSABILIDADES

A implementação das medidas de prevenção e proteção e do plano de contingência serão sempre ponderadas e avaliadas de acordo com a melhor informação disponível e emanada no momento pelas autoridades de saúde.

O presente plano ficará sob a Direção do Presidente da JFA, coadjuvada pela equipa de coordenação e gestão do plano constituída pelas técnicas superiores do pelouro da Cultura.

A equipa é responsável por:

- acompanhar a evolução da situação;
- promover reuniões com a equipa técnica de forma ao melhor desempenho na ação;
- promover a divulgação e esclarecimento do plano junto da equipa e participantes;
- organizar diariamente as atividades:
- divulgar, esclarecer e preparar a equipa de monitores e coordenadores;
- divulgar e esclarecer o presente plano junto dos participantes e responsáveis;
- disponibilizar os materiais para a prática diária;
- organizar e definir formas e horários de entrega da alimentação;
- criar e estabelecer métodos de limpeza e higienização dos espaços, assegurando os materiais devidos.

Qualquer ação no âmbito do plano ou dúvida deverá ser prontamente comunicada a uma destas duas técnicas que fará a articulação com as autoridades de saúde e com os encarregados de educação.

4. AVALIAÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÂO

Para que o Alvalade em Férias pudesse este ano ser concretizado de forma segura e adequada e privilegiando a confiança e o bem-estar de todos os participantes e intervenientes, foi essencial analisar e definir o seguinte:

- promoção da ação Alvalade em Férias 2020, exclusivamente na freguesia de Alvalade, com base no Parque José Gomes Ferreira (PJGF) e, caso as condições climatéricas assim o exijam, nas instalações do Centro Cívico Edmundo Pedro (CCEP)/ Espaço Briosos Alvalade (EBA);
- avaliação do plano de atividades diário, em que privilegia o mesmo tipo de atividades a todos os participantes, ainda que em dias e horários alternados;
- maximização do distanciamento social/físico, 1 metro a 2 metros em locais fechados;
- suspensão do período balnear;
- promoção de deslocações pedonais;
- valorização de atividades ao ar livre, não obstante algumas atividades em sala;
- prevenção na gestão dos recursos humanos;
- diminuição do ratio de crianças por monitor, fixando-se num limite máximo de seis crianças por adulto;
- suspensão das reuniões presenciais com os encarregados de educação previstas no início de turno, sendo a comunicação efetuada por via telefónica ou on-line;
- promoção dos períodos de refeição ao ar livre, em forma de piquenique e take away, cumprindo o devido distanciamento social;
- proibição de partilha de talheres, entre outros, relativo ao período de refeições;
- definição de circuitos de circulação e acessos em espaços reduzidos (i.e., sala, wc);
- afixação de cartazes promotores das práticas adequadas de ação e higienização;
- reforço das medidas de prevenção, proteção e higienização;
- criação de zona / sala de isolamento;
- suspensão da festa final de turno e lanche partilhado.

5. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO E CONTROLO

5.1. Medidas de prevenção/proteção (da infeção) individual e de controlo e redução de risco de contágio:

a) distanciamento social/físico;
b) equipamento de proteção individual (EPI);
c) etiqueta respiratória;
d) higienização das mãos;
e) higiene ambiental;
f) adaptação da programação de atividades diárias;
g) afixação de cartazes e informação pública (disponibilizada pela DGS).

No Alvalade em Férias 2020, consideraremos as medidas indicadas no ponto anterior, no seguinte procedimento diário:

5.2. Procedimentos diários na ação Alvalade em Férias:

5.2.1. Distanciamento socia/físico:

a) interditar o acesso a qualquer pessoa que apresente os sinais e sintomas de infeção respiratória de acordo com a orientação nº007/2020 da DGS;
b) cumprir os horários (entrada das 8h às 8h30 e saída das 16h30 às 17h30) e evitar demora ou cruzamento de pessoas na chegada e partida e recinto/local próximo à ação;
c) nos locais de atividade e deslocações (PJGF, CCEP e EBA) e sob tutoria dos monitores e coordenadores da ação, os participantes não poderão ser visitados ou abordados;
d) preservar e maximizar o distanciamento social/físico (pelo menos 1 metro, 2 metros em locais fechados e 3 metros aquando a realização de exercício físico;

e) nas situações de exercício físico o distanciamento deverá considerar a disposição e movimentação dos participantes, ainda que ao ar livre;
f) frequentar apenas os espaços/zonas a si adstritos;
g) manter a mesma zona/sala afeto a cada grupo ao longo do turno;
h) respeitar os circuitos de acesso criados (nomeadamente entrada e saída de locais fechados) e espaços e salas definidas por grupo, prevenindo o cruzamento entre pessoas;
i) reduzir o número de crianças/jovens por monitor(a), mantendo, como em anos anteriores, sempre o(a) mesmo(a) monitor(a) ao longo de todo o turno;
j) garantir o menor número de crianças por zona/sala;
k) evitar os cumprimentos típicos de socialização;
l) vigiar e monitorizar constantemente o bem-estar de cada participante;
m) medir a temperatura corporal várias vezes ao dia e sempre que solicitado;
n) quando a temperatura corporal for igual ou superior a 37,5 graus e/ou existam outros sinais e sintomas, este elemento não deverá ficar na ação ou quando detetado no decorrer da ação integrar de imediato a zona de isolamento (local ou sala) e seguir as recomendações/indicações do SNS24 – 808242424 – ou linha de emergência médica 112;
o) afixar de cartazes e informação pública.

5.2.2. Equipamento de proteção individual (EPI):

a) aplicando o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é aconselhado a todos a utilização de máscaras, como medida de proteção adicional, evitando transmitir gotículas respiratória ou quando o distanciamento social possa estar comprometido;
b) todos os elementos da equipa e intervenientes nas atividades usarão máscaras cirúrgicas e luvas em situações necessárias;
c) o pessoal destacado para a limpeza deverá, cumulativamente, utilizar bata ou avental impermeável e luvas resistentes;

d) nos períodos em que seja necessário retirar a máscara, a mesma deve ser colocada em local resguardado e as mãos higienizadas corretamente.

5.2.3. Etiqueta respiratória:

a) tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir com lenço de papel ou com o braço (nunca com as mãos), e deitar o lenço de papel imediatamente no lixo, lavando as mãos de seguida;
b) lavar as mãos com água e sabão várias vezes ao dia durante pelo menos 20 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso e secando-as bem no final;
c) desinfetar as mãos com solução antisséptica de base alcoólica que tenha 70% de álcool;
d) afixar cartazes e informação pública.

5.2.4. Higienização das mãos:

a) disponibilizar solução antisséptica de base alcoólica que tenha 70% de álcool;
b) desinfetar as mãos várias vezes ao dia com a solução supra referida ou água e sabão, principalmente na chegada e partida, antes e depois das refeições, ou na entrada e saída dos locais;
c) evitar tocar nos olhos, boca ou nariz;
d) proibir a partilhar bens pessoais e comida;
e) afixar cartazes e informação pública.

5.2.5. Higiene ambiental:

a) confirmar se o plano de higiene dos locais está ativo;
b) assegurar o cumprimento das orientações números 014 e 015/2020 da DGS quanto a:
   - técnicas de limpeza: deve ser sempre húmida e no sentido e realizada de cima para baixo;

- reforçar materiais de limpeza: materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo), os panos de limpeza devem ser (preferencialmente) de uso único e descartáveis e o balde e a esfregona para o chão são geralmente reutilizáveis pelo que deve ser garantida a sua limpeza e desinfeção e a limpeza de superfícies de toque pode ser realizada com detergente de base desinfetante;
- frequência da limpeza e desinfeção: reforçar a frequência da limpeza e desinfeção diariamente e/ou ainda entre utilização;
- produtos de limpeza e desinfeção: os desinfetantes mais utilizados são a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%. Podem ainda ser usados produtos de desinfeção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante.

c) especificar uma pessoa permanente ao período que assegurará a limpeza e higienização dos espaços utilizados;

d) quando as atividades sejam desenvolvidas no interior dos locais ou as condições climatéricas exijam que a ação decorra no interior do CCEP/EBA os participantes terão ainda higienizar/desinfetar as solas dos sapatos antes da entrada.

6. PLANO DE CONTINGÊNCIA

No Alvalade em Férias 2020, e de acordo com o Plano de Contingência da JFA, a implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos do COVID-19 será ponderada tendo em consideração a melhor informação disponível e as recomendações emanadas, no momento, pelas autoridades de saúde, através da linha SNS24 (808 24 24 24) ou da linha de emergência médica (112).

Caso a indicação seja para acompanhamento hospitalar, não deverá esta criança/jovem voltar à ação Alvalade em Férias, protegendo-se e protegendo o grupo, e todo o restante grupo deverá agir de acordo com os procedimentos de vigilância de contactos próximos.

7. MEDIDAS E PROCEDIMENTO NA IDENTIFICAÇÃO DE CASO SUSPEITO E MINIMIZAÇÃO DE RISCOS

Quem apresentar sinais e sintomas de COVID-19, compatíveis com a definição de caso suspeito, deve ser imediatamente encaminhado para a zona ou sala de isolamento.

O adulto que acompanhará este caso será a coordenadora no local e deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higienização das mãos e da zona/local de isolamento.

A coordenadora deverá contactar de imediato a linha SNS 24 **(808 24 24 24)**. O profissional de saúde do SNS 24 questionará quanto aos sinais, sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19 e ditará o procedimento devido. Posto isto, o encarregado de educação deverá ser informado da ocorrência.

7.1. Zona / Sala de isolamento

A colocação do caso na zona/sala de isolamento visa promover o distanciamento social, impedindo que outros possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível a todos os participantes na ação Alvalade em Férias.

No Parque José Gomes Ferreira esta zona será a área visivelmente destacada com corda/fita, distante da base. Quando as condições climatéricas assim o exijam e a ação esteja no Centro Cívico Edmundo Pedro e Espaço Briosos Alvalade, será a sala número 1 do Espaço Briosos Alvalade.

Esta zona/sala deverá permitir a ventilação e estar equipada com:

- Telefone;
- Cadeira;
- Kit de água e alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos;
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Máscara cirúrgica;

- Luvas descartáveis;
- Termómetro;
- Acesso a instalação sanitária devidamente equipada (doseador de sabão e toalhetes de papel).

Durante este processo a pessoa não deverá interagir com terceiros e/ou tocar em quaisquer superfícies no trajeto.

A limpeza desta sala deverá ser reforçada, cumprindo as orientações números 014 e 015/2020 da DGS.

7.2. Procedimento de quarentena ou isolamento

A quarentena e o isolamento são medidas de afastamento social essenciais em Saúde Pública. A quarentena é utilizada em indivíduos que se pressupõe serem saudáveis, mas possam ter estado em contacto com um doente confirmadamente infecioso e o isolamento é a medida utilizada em indivíduos doentes, para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos.

A quarentena ou isolamento podem ser indicadas nas seguintes situações:

- se tiver tido contacto com um doente diagnosticado COVID-19, e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde (avaliação caso a caso);
- se tiver sido diagnosticada(o) com COVID-19 e se o médico assistente o avaliar determinando que a sua situação clínica não necessita de internamento.

Estas medidas são indicadas após uma avaliação de risco específica, por parte das autoridades de saúde, para proteger e manter a comunidade segura e que ditarão a ação seguinte, como seja, ficar em casa e monitorizar os sintomas.

7.3. Procedimento de vigilância de contactos próximos

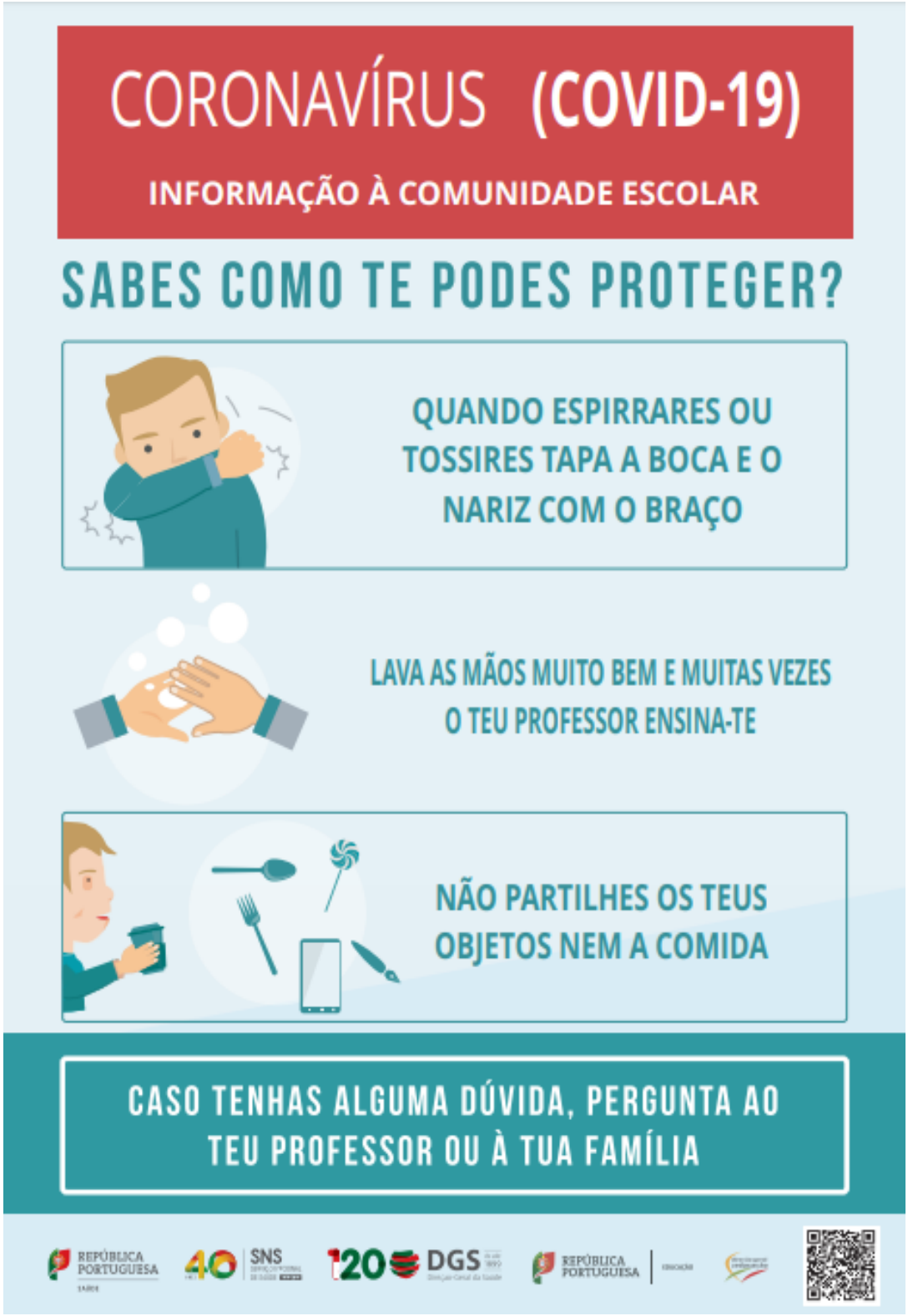
Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

a. “Alto risco de exposição”:
   - quem partilhou os mesmos espaços (sala ou secção, zona até 2 metros) do caso;
   - quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
b. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:
   - quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual possa ter havido exposição a gotículas/secreções respiratórias);
   - 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 e de acordo com as medidas indicadas pelas autoridades de saúde.

ANEXO 1: RECOMENDAÇÕES GERAIS

ANEXO 2: MEDIDAS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO



CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na provincia de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação validada - www.dgs.pt), e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que as crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

PRINCIPAIS SINTOMAS: **FEBRE** | **TOSSE** | **DIFICULDADE RESPIRATÓRIA**

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.	Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.	Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

> Caso alguém esteja doente deve ficar em casa

> Ensinar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão

> Evitar tocar nos olhos, nariz e boca

> Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo

> Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápis, borracha...)

> Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)

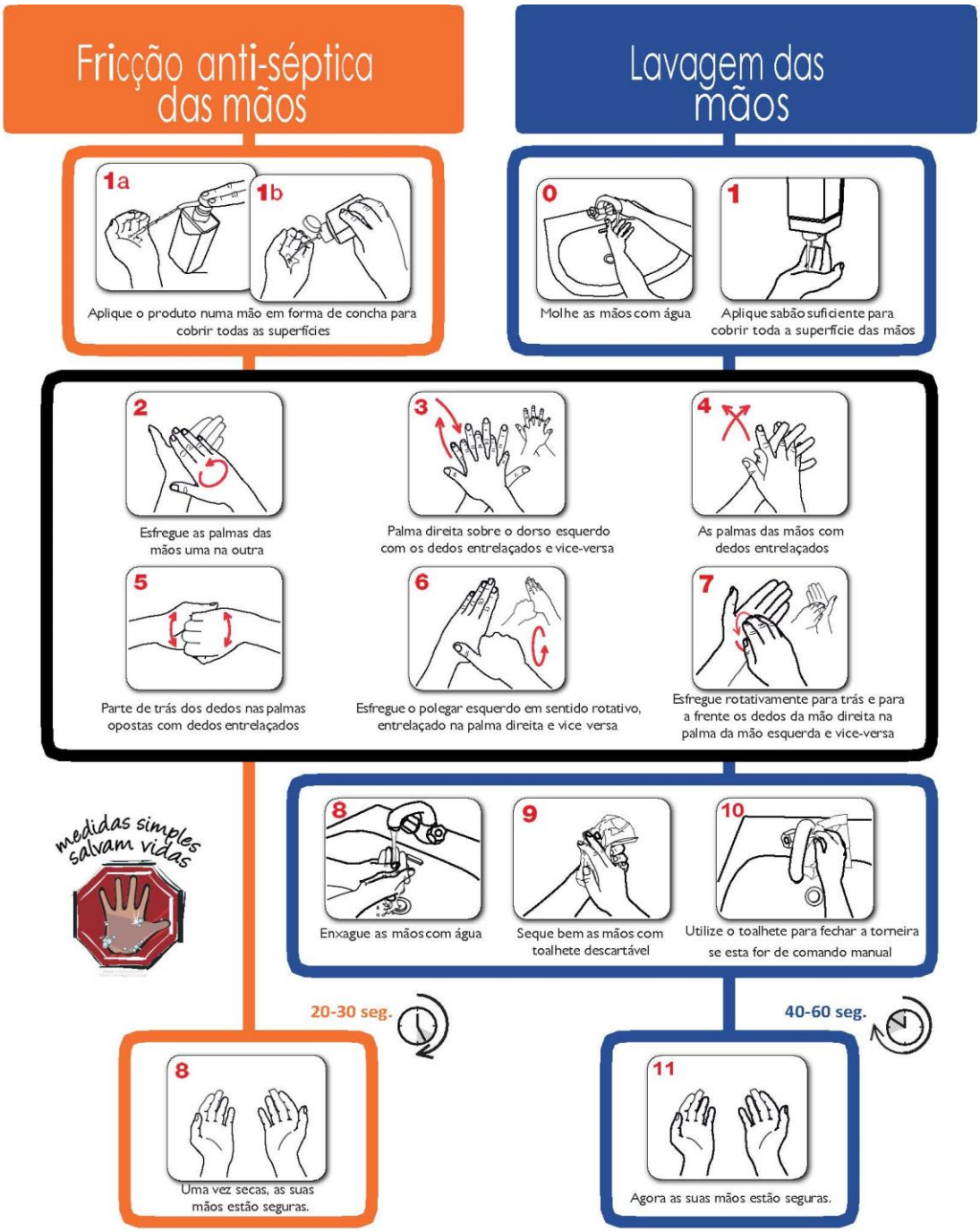
> Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | DGS Direção-Geral da Saúde | REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

ANEXO 3: CORRETA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA

ANEXO 4: ETIQUETA RESPIRATÓRIA

ANEXO 5: HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



ANEXO 6: ISOLAMENTO

REPÚBLICA PORTUGUESA | SNS | DGS

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

As pessoas a quem tenha sido indicado isolamento pelo profissional de saúde, devem ficar em casa. Esta medida de afastamento social **pretende evitar a transmissão da doença**. Saiba quais os cuidados a ter, se estiver em isolamento.

RECOMENDAÇÕES PARA ISOLAMENTO EM CASA

1 – PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos ou táxis, até acabar o período de isolamento. Deve pedir ajuda ou efetuar pedidos por telefone se necessitar de compras ou medicamentos – *a entrega deve ser deixada no exterior da casa, sem haver contacto com o estafeta*. Se por motivos de força maior, precisar de sair de casa, ligue sempre primeiro ao profissional de saúde que o acompanha.

2 – MANTENHA-SE SEPARADO/A DE OUTRAS PESSOAS EM CASA

Se **não viver sozinho**, deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa. Tenha um quarto e, se possível, uma casa de banho só para si. Se não tiver casa de banho separada, não partilhe artigos de higiene pessoal, o sabonete ou a toalha. Use um sabonete exclusivo para si ou sabão líquido e tome banho em último lugar. Evite utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo refeições.

3 – MONITORIZE OS SEUS SINTOMAS

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia e vigie outros sintomas como tosse ou dificuldade respiratória. Se sentir que os sintomas estão a agravar deve contactar o profissional de saúde que o acompanha. Em **situações de urgência** ligue 112 ou SNS24 – 808 24 24 24 e informe da sua situação de isolamento.

4 – UTILIZE UMA MÁSCARA, APENAS SE RECOMENDADO

Deve utilizar máscara quando estiver com outras pessoas. Caso não possa usar máscara, devem ser as pessoas com quem vive a colocá-la, quando estiverem na mesma divisão.

5 – PROTEJA-SE

Lave as mãos **frequentemente com água e sabão** durante, pelo menos, 20 segundos, secando-as bem. **Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos**.

6 – PROTEJA AS PESSOAS À SUA VOLTA

Quando tossir ou espirrar, **tape a boca e o nariz com um lenço descartável**. Deite no lixo os lenços de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando-as bem. Se usar o braço, lave-o de seguida.

7 – EVITE PARTILHAR ITENS DOMÉSTICOS

Não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens com pessoas que vivam na sua casa. Após a sua utilização, **lave-os com água e detergente** ou **na máquina de lavar** a temperaturas elevadas (acima de 60ºC).

8 – CUIDADO COM OS RESÍDUOS

Os resíduos produzidos durante a isolamento devem ser colocados num caixote do lixo de abertura não manual com saco plástico. Só deve encher o saco de plástico até 2/3 da sua capacidade, fechando-o bem. Coloque-o de seguida dentro de outro saco bem fechado e deposite-o num contentor, **NUNCA num ecoponto.**

9 – NÃO RECEBA VISITAS EM CASA

Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de isolamento. Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

10 – SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

O combate à transmissão do vírus requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas por **todos.**

ANEXO 7 – BIBLIOGRAFIA

Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus (COVID-19), Direção Geral de Saúde, 2020.

https://covid19.min-saude.pt/

Recomendações e Medidas de prevenção da Covid-19 na organização de Campos de Férias, do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., Junho de 2020.

Plano de Contingência Junta de Freguesia de Alvalade, Março de 2020.

Plano de Contingência para a Prevenção de Infeção por Coronavírus (Covid-19), Agrupamento de Escolas de Alvalade, Março de 2020.

Plano de Contingência, Covid-19, Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira, 2020.

DGS (2020) Orientação n.º 007/2020 de 16/03/2020

DGS (2020) Orientação n.º 010/2020 de 16/03/2020

DGS (2020) Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020

DGS (2020) Orientação n.º 015/2020 de 30/01/2020

DGS (2020) Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020

DGS (2020) Orientação n.º 030/2020 de 17/04/2020