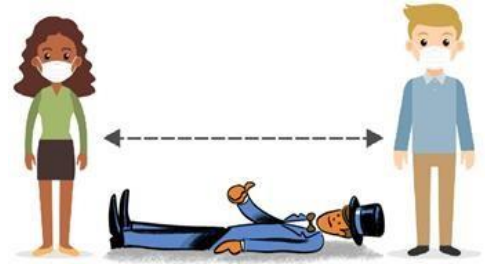


Regresso à Escola em Segurança



Distanciamento Social

O SARS-CoV-2 mantém-se pouco tempo em suspensão no ar. Pensa-se que as gotículas de saliva projetadas durante a fala, tosse, etc. se depositarão nas superfícies a distâncias máximas de 1,5 a 2 metros. Daí a importância do distanciamento social.



Etiqueta Respiratória



- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel;
- No caso de usar lenço de papel, deitar no lixo imediatamente;
- Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.

Uso de Máscara → Porquê? → Como?

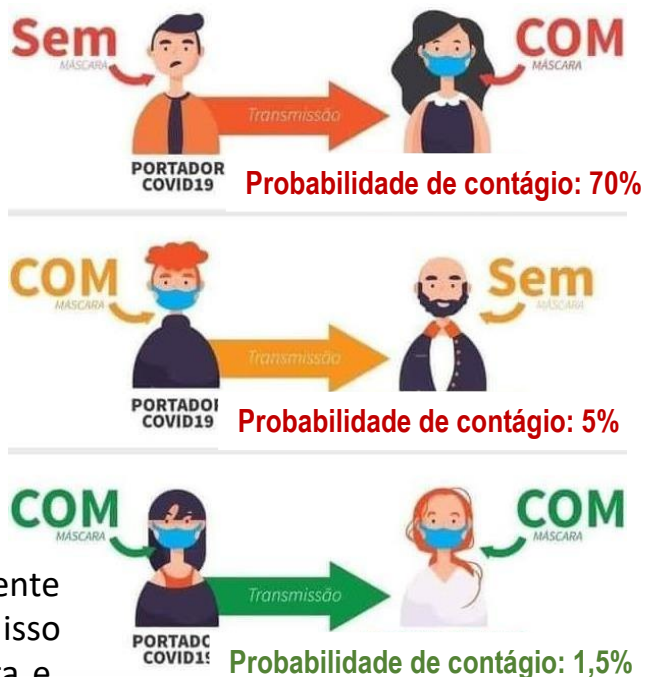


Na colocação da máscara deve ter-se em atenção que a mesma fique bem ajustada à face, **cobrindo a boca e o nariz**.

No caso da máscara cirúrgica, a face colorida fica para fora e o rebordo mais rígido deve ficar sobre o nariz e deve ser ajustado a este de forma a que não fique folga.

A parte da frente da máscara fica rapidamente contaminada já que filtra o ar inspirado. Por isso deve **evitar-se tocar nesta parte** da máscara e, se se tocar, higienizar imediatamente as mãos.

A parte dos elásticos é considerada limpa pelo que é essa parte da máscara que deve ser usada quando se pretende retirar a máscara.



Nos períodos em que é necessário retirar a máscara – por exemplo, para tomar as refeições ou beber água, é muito importante o respeito pelo distanciamento de cerca de 2 metros em relação a qualquer outra pessoa que esteja presente no mesmo





Higiene das mãos

As mãos servem como meio de transporte do vírus entre as superfícies em que este se encontra depositado e as principais vias de entrada no organismo humano – boca, nariz, olhos.

Evitar tocar na face - atenção ao telemóvel, óculos, etc.


Usar o menor número de adornos possível – anéis, pulseiras, etc.

 Lavar as mãos usando água e sabão:

- Antes e depois de usar a casa de banho (sempre com água e sabão).
- Antes e depois de comer
- Sempre que sentir as mãos sujas

Após a lavagem, as mãos devem ser secas com toalhetes de papel.

Nas idas ao WC, este toalhete deve ser usado para fechar a torneira, abrir a porta e desligar a luz (para evitar recontaminação das mãos) e, só depois, eliminado no contentor de resíduos.

 Sempre que as mãos não estejam visivelmente sujas, a lavagem com água e sabão pode ser substituída por solução antisséptica.

A fricção com água e sabão ou com solução antiséptica deve durar cerca de 20 segundos. Quando se usa água e sabão, acrescenta-se o tempo de molhar as mãos, enxaguar e secar pelo que este método deve durar entre 40 a 60 seg.

