



EXTERNATO
JOÃO XXIII

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

Data de elaboração: 03.02.2020

PlanCont.v04

Índice

INTRODUÇÃO.....	3
1. POPULAÇÃO ALVO	5
2. INFORMAÇÃO GERAIS	5
2.1 Grupo Operativo do Externato João XXIII.....	5
2.2 Medidas Básicas de Higiene:	5
<i>O aluno deve:</i>	6
<i>O colaborador deve:</i>	6
<i>Os Pais, Encarregados de Educação e outros visitantes devem:</i>	8
2.3 Medidas de Higiene Gerais no Externato:	9
3. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO.....	10
3.1 Medidas específicas perante um caso suspeito.....	10
<i>Alunos:</i>	10
<i>Colaboradores:</i>	12
4. Medidas específicas perante casos de Contato Próximo com um caso confirmado.....	13
<i>Vigilância caso de alto risco de exposição</i>	13
<i>Vigilância caso de baixo risco de exposição</i>	14
5. Área de isolamento.....	14
6. Responsabilidades dos Encarregados de Educação	15
7. Responsabilidades dos Alunos.....	16
8. Responsabilidades dos Colaboradores.....	16
9. Informação às famílias, no site do Externato.....	16
BIBLIOGRAFIA	18

INTRODUÇÃO

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).

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).

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

O Comité de Emergência do Regulamento Sanitário Internacional decretou

Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional. De acordo com o European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), o impacto potencial dos surtos por COVID-19 é elevado, sendo provável a propagação global do vírus.

A estratégia a seguir deve ter em conta as orientações emanadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pela Direção-Geral da Saúde (DGS). Os planos de contingência são instrumentos de referência para as medidas a adotar, de acordo com áreas de intervenção, o nível de risco e as especificidades das organizações onde são ativados.

O Externato João XXIII (Externato), perante o risco atual e a sua responsabilidade junto da comunidade escolar, elaborou o presente plano de contingência alinhado com as orientações nacionais e internacionais. A sua aplicação é dinâmica e poderá ser adequada de acordo com as novas informações e conhecimentos, os quais levam a novas medidas e resultam na atualização do plano.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 instituídas pelo Externato João XXIII têm em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto), bem como as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

O Gabinete de Saúde Escolar, em estreita colaboração com a Direção do Externato João XXIII, informou e formou os colaboradores sobre esta nova ameaça, definiu as medidas de prevenção e vigilância e efetuará, em conjunto com a DGS, caso se venha a aplicar, a identificação de eventuais Casos.

1. POPULAÇÃO ALVO

Comunidade do Externato (estudantes, trabalhadores docentes e não docentes).

O Plano de Contingência do Externato está desenhado para proteger os seus alunos e colaboradores. Todos os visitantes (Encarregados de Educação ou outros) deverão cumprir igualmente as medidas descritas.

2. INFORMAÇÃO GERAIS

2.1 Grupo Operativo do Externato João XXIII

O Grupo Operativo do Externato João XXIII é constituído por pessoas designadas pela Direção do Externato, responsáveis pelo cumprimento do Plano de contingência e pelo acompanhamento dos casos suspeitos.

Deverá ser-lhe reportada qualquer situação compatível com a COVID-19, relativamente aos alunos ou aos colaboradores, observando os critérios clínicos e a ligação epidemiológica compatíveis com as definições definidas pelo ECDC.

Sempre que identificado um caso suspeito de COVID-19, relativo a um aluno ou a um colaborador, o Grupo Operativo informará a Direção do Externato e responsabiliza-se por assegurar o cumprimento dos procedimentos adequados, definidos neste documento.

Elemento executivo do Grupo:

André Ribeiro Ramos – Enfermeiro

Contactos: enfermaria.ej23@gmail.com / +351 21 851 03 63 extensão 312

2.2 Medidas Básicas de Higiene:

A forma mais eficaz de se proceder ao combate da propagação da COVID-19 corresponde à implementação de medidas de higiene pessoal e ambiental.

Os Professores Titulares, Diretores de Turma e Educadores deverão informar os alunos para os procedimentos adequados e supervisionar a implementação das medidas apresentadas no Plano de Contingência.

O aluno deve:

- Lavar as mãos, com água e sabonete líquido, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos:
 - Após tossir, espirrar e todas as situações em que entrem em contacto com secreções respiratórias;
 - Antes de sair de casa;
 - Ao chegar ao Externato;
 - Após usar instalações sanitárias;
 - Após qualquer intervalo ou atividade desportiva;
 - Antes e depois das refeições;
 - Antes de sair do Externato.
- Os alunos devem utilizar a solução antisséptica de base alcoólica (SABA), apenas em situações e/ou locais que assim o exijam e sempre sob a supervisão de um adulto;
- 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 um lenço (de utilização única) ou para o braço com o cotovelo fletido;
- Higienizar as mãos após contato com secreções respiratórias;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Evitar cumprimentos com contacto físico (O aluno deve utilizar a comunicação verbal para cumprimentar as pessoas);
- Não deve partilhar comida, bens pessoais (como garrafas de água, copos, entre outros objetos que entrem em contacto com o corpo);
- Não deve partilhar brinquedos ou material escolar;
- Não deve utilizar máscaras de qualquer tipo. De acordo com as orientações o uso de máscaras de qualquer tipo não é aconselhado, uma vez que existe alguma evidência de que podem não ser benéficas em pessoas saudáveis;

O colaborador deve:

- Lavar as mãos, com água e sabonete líquido, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos:
 - Após tossir, espirrar e todas as situações em que entrem em contacto com secreções respiratórias;
 - Antes de sair de casa;
 - Ao chegar ao Externato;
 - Após usar instalações sanitárias;
 - Antes e depois das refeições;
 - Antes de sair do Externato.
- Usar, apenas quando não for possível lavar as mãos, uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- 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 um lenço (de utilização única) ou para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades letivas);
- Evitar cumprimentos com contacto físico;
- Caso detete algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio ou nos seus conviventes), deve:
 - Informar o Externato, logo após o início dos sintomas, através do e-mail: geral@externatojoao23.edu.pt ou do número de telefone +351 21 851 03 63;
 - Não deve deslocar-se ao Externato;
 - Deve reduzir os contactos sociais, evitar deslocação para os serviços de saúde e telefonar para a Linha SNS24 (808 24 24 24).

Os Pais, Encarregados de Educação e outros visitantes devem:

- Lavar as mãos, com água e sabonete líquido, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos:
 - Após tossir, espirrar e todas as situações em que entrem em contacto com secreções respiratórias;
 - Antes de sair de casa;
 - Ao chegar ao Externato;
 - Após usar instalações sanitárias;
 - Antes de sair do Externato.
 - Após contacto com superfícies em locais comuns ou públicos (maçanetas das portas, botões de elevador, entre outros.).
- Usar, apenas quando não for possível lavar as mãos, uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- 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 um lenço (de utilização única) ou para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade.
- Evitar cumprimentos com contacto físico;
- Limpar com frequência as superfícies e equipamentos de contacto (teclado, secretária, telemóvel, entre outros.);
- Caso detete algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio, no seu educando ou num familiar ou pessoa com quem esteve em contacto próximo), deve:
 - Informar o Externato, logo após o início dos sintomas, através do e-mail: geral@externatojoao23.edu.pt ou do número de telefone +351 21 851 03 63;
 - Não deve deslocar-se ao Externato;
 - Não deve enviar o seu educando para o Externato;
 - Deve reduzir os contactos sociais, evitar deslocação para os serviços

de saúde e telefonar para a Linha SNS24 (808 24 24 24).

2.3 Medidas de Higiene Gerais no Externato:

O Externato João XXIII implementou medidas para proteção de todos os membros da nossa comunidade. A equipa de limpeza do Externato João XXIII foi devidamente formada para reforçar os processos habituais, adequando-os à COVID-19. Apela-se a todos os alunos, colaboradores e visitantes do Externato para que respeitem as indicações, para que as condições de higiene e desinfeção não sejam colocadas em causa.

As medidas implementadas:

- Limpeza e desinfeção diárias de espaços letivos e não letivos com reforço no caso das superfícies comuns, nomeadamente, tampos de mesas, cadeiras, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador, interruptores, entre outros;
- Higienização reforçada de instalações sanitárias, balneários e recintos desportivos, material didático e interativo (quadros, canetas e marcadores, entre outros);
- A desinfeção do Centro de Recursos, Sala de Projeto, Sala de TIC e Laboratório é efetuada pelo(s) professor(es) no final de cada tempo letivo;
- A higienização e desinfeção do Refeitório e do Bar é efetuada diariamente, seguindo os critérios exigidos pelo Plano HACCP. É indispensável que os alunos procedam à lavagem das mãos antes e depois de utilizarem estes espaços.
- Uma vez que este espaço é polivalente (Refeitório), foi reforçado a sua limpeza e higienização, ao longo do dia e no final das atividades;
- A Escola garante a disponibilidade de água, sabonete líquido e toalhetes de papel para secagem das mãos em todas as instalações sanitárias e outros pontos de lavagem das mãos;

3. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

A definição seguinte segue as orientações do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC) e foi adotada pelo Externato João XXIII.

CRITÉRIOS CLÍNICOS	CRITÉRIOS EPIDEMIOLÓGICOS
<p>Infeção respiratória aguda/início súbito (febre ou tosse ou dificuldade respiratória)</p>	<p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p>Contacto com caso confirmado ou provável de COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p>Pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

3.1 Medidas específicas perante um caso suspeito

Alunos:

- Se o aluno apresentar sinais e sintomas acima descritos e ligação epidemiológica, em ambiente de sala de aula ou noutro local, o Professor/Educador/Auxiliar de Educação informa (telefonicamente) o Gabinete de Saúde Escolar - ext 312. O aluno será acompanhado de imediato para a Sala de Isolamento.
- O aluno com caso suspeito e o acompanhante devem colocar máscara (ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face);
- O acompanhante deve assegurar a distância de segurança, superior a 1 metro, do aluno possivelmente infectado e não deixar que manipule qualquer objeto (portas, corrimão, entre outros);

- O Externato contactará de imediato o Encarregado de Educação que deverá deslocar-se com urgência às nossas instalações, para em conjunto, contactar a linha SNS24 808 24 24 24 e seguir as indicações dadas.

Avaliação do SNS24:

Se o caso não for validado pela Linha SNS24, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do aluno.

- A área de isolamento e a sala(s) onde se encontrava o aluno é limpa e desinfectada.

Se o caso suspeito for validado como tendo critérios de CASO SUSPEITO pela Linha SNS24, A DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

O aluno doente deverá permanecer na área de isolamento, até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;

O acesso de outras pessoas à área de isolamento e limítrofes fica interdito.

Após validação do caso pela Linha SNS24 e evacuação da pessoa, o Externato deverá providenciar:

- Limpeza e desinfeção (descontaminação) da sala de isolamento e das áreas limítrofes e da sala(s) de aula;
- São armazenados todos os materiais pessoais e coletivos manuseados pelo caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira) é segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

Se o Caso suspeito for CONFIRMADO, a sala de isolamento e áreas limítrofes são interditas até da descontaminação pela Autoridade de Saúde Local.

Colaboradores:

Se apresentar os sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, o colaborador deve dirigir-se à Sala de Isolamento.

Deve:

- Colocar máscara (ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face);
- Informar (telefonicamente) o Gabinete de Saúde Escolar - ext 312
- Já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24) e segue as indicações

Se o caso for validado como tendo critérios de caso suspeito pela Linha SNS24, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de isolamento, até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso dos outros trabalhadores à área de isolamento fica interditado;

Após validação do caso pela Linha SNS24 e evacuação da pessoa:

- A área de isolamento e a sala onde se encontrava o colaborador é limpa e desinfetada por um trabalhador devidamente equipado com máscara cirúrgica e luvas descartáveis.
- São armazenados os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), é segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

Se o caso não for validado pela Linha SNS24, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o empregador da não validação.

- A área de isolamento e a sala onde se encontrava o colaborador é limpa e desinfectada.

4. Medidas específicas perante casos de Contato Próximo com um caso confirmado

O Contato Próximo com um caso confirmado de COVID-19 pode ser:

Alto risco de exposição

Pessoa com:

- Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
 - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de EPI);
 - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;
- Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
- Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
- Viagem com caso confirmado de COVID-19:

Baixo risco de exposição (contacto casual)

Pessoa com:

- contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19
- contato frente a frente a uma distância até 2 metros E durante menos de 15 minutos;
- contato em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros OU durante menos de 15 minutos.

Vigilância caso de alto risco de exposição

Para além das medidas básicas de higiene a pessoa deve ainda:

- Realizar a autovigilância de sintomas nomeadamente:
 - Medir e registar a temperatura duas vezes ao dia;
- Ficar em isolamento profilático certificado pela Autoridade de Saúde durante 14 dias;
- Ligar para a Linha SNS24 informando sobre o contacto com o caso confirmado; caso desenvolva sintomas, a ida aos serviços de saúde só deve ser feita se aconselhada pela Linha SNS24.

Vigilância caso de baixo risco de exposição

Para além das medidas básicas de higiene a pessoa deve ainda:

- Realizar a autovigilância de sintomas nomeadamente:
 - Medir e registar a temperatura duas vezes ao dia;
- Acompanhar a situação junto de médico de família

5. Área de isolamento

A área de “isolamento” (sala fechada) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com a pessoa doente ou com casos suspeitos e permitir um distanciamento social desta, relativamente aos restantes indivíduos.

Esta sala de Isolamento, não deve ser utilizada para outro fim, estando disponível para ser acionada a qualquer momento. Adjacente a esta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada para a utilização exclusiva da pessoa suspeita de estar infetada.

A área de isolamento contém:

- ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- revestimentos lisos e laváveis
- telefone ou telemóvel (no caso de o próprio não ter o seu consigo);
- cadeira ou marquesa;
- água e alguns alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- SABA (disponível no interior e à entrada desta área);

- toalhetes de papel;
- máscaras cirúrgicas;
- luvas descartáveis;
- termómetro.

A sala de Isolamento está localizada r/c do Edifício escolar.

6. Responsabilidades dos Encarregados de Educação

Os Encarregados de Educação devem cumprir todas as normas que constam neste Plano, bem como as orientações dos colaboradores do Externato.

Sempre que os Encarregados de Educação identifiquem no seu educando as seguintes condições:

CRITÉRIOS CLÍNICOS	CRITÉRIOS EPIDEMIOLÓGICOS
<p>Infeção respiratória aguda/início súbito (febre ou tosse ou dificuldade respiratória)</p>	<p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p>Contacto com caso confirmado ou provável de COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p>Pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

Devem:

- Informar o Externato, logo após o início dos sintomas, através do e-mail: geral@externatojoao23.edu.pt ou do número de telefone +351 21 851 03 63;
- Não deve deslocar-se ao Externato;

- Não deve enviar o seu educando para o Externato;
- Informar o Externato, caso o educando tenha viajado para áreas com transmissão comunitária ativa. Caso o educando tenha regressado de área afetada, deverá evitar contato com outras pessoas e contatar a Linha SNS24 e seguir as suas recomendações;
- Informar o Externato, no caso de o educando ter tido contato com caso provável ou confirmado, devendo contatar a Linha SNS24 e seguir as suas recomendações;
- Caso se confirme a COVID-19, o aluno só pode regressar à escola com declaração que ateste a sua recuperação, indicando que não há perigo de contágio.

7. Responsabilidades dos Alunos

Os alunos devem cumprir todas as normas que constam neste Plano, bem como as orientações dos colaboradores do Externato.

Os alunos serão responsabilizados pelo cumprimento das orientações fornecidas, nas seguintes medidas:

Creche e Pré-Escolar: O acompanhamento é permanente, efetuado pelas Educadoras e supervisionado pelas responsáveis das duas valências.

1º Ciclo: O acompanhamento é supervisionado. À medida que os procedimentos forem implementados e se verifique a autonomia necessária, será exigida maior responsabilidade aos alunos.

2º e 3º Ciclos: Após explicação e demonstração dos procedimentos, os alunos serão autónomos e responsáveis pelos procedimentos a adotar.

8. Responsabilidades dos Colaboradores

Os colaboradores devem cumprir todas as normas que constam neste Plano, bem como as orientações do Grupo Executivo do Externato.

9. Informação às famílias, no site do Externato

- Criar separador no site do Externato para compilação de informação específica ao Externato João XXIII e divulgação de medidas de controlo de

infecção ao público-alvo.

- A página web servirá também de ponto de congregação e arquivo de toda a informação produzida pelo Grupo Executivo (ex.: comunicados, recomendações, materiais de sensibilização), assim como ligação a informação útil produzida por autoridades de saúde e parceiros do Plano de Contingência, em particular ao site www.dgs.pt/corona-virus.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ European Centre for Disease Prevention and Control. Outbreak of novel coronavirus disease 2019 (COVID-19): increased transmission globally – fifth update, 2 March 2020. ECDC: Stockholm; 2020.
- ❖ Direção-Geral da Saúde. Microsite Covid-19. Website: <https://www.dgs.pt/corona-virus/home.aspx>. Consultado a: 06 de março de 2020.
- ❖ Direção-Geral da Saúde. Orientação número 003/2020 de 30/01/2020. Prevenção e Controlo de Infeção por novo Coronavírus (2019-nCoV).
- ❖ Direção-Geral da Saúde. Orientação número 005/2020 de 26/02/2020. Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos para portos e viajantes por via marítima.
- ❖ Direção-Geral da Saúde. Orientação número 006/2020 de 26/02/2020. Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.
- ❖ Direção-Geral da Saúde. Informação número 005/2020 de 27/02/2020. Cidadãos regressados de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus.
- ❖ Direção-Geral da Saúde. Informação número 006/2020 de 28/02/2020. COVID-19: Recomendações para eventos públicos e eventos de massas.
- ❖ Despacho n.º 2836-A/2020 de 2020-03-02.