

RECOMENDAÇÕES PARA CRIANÇAS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA INFEÇÃO:

Ainda não há vacina para prevenir a doença respiratória aguda, COVID-19. A melhor forma de prevenir a infeção é evitando a exposição ao vírus, por isso deve cumprir com as recomendações.

CERTIFIQUE-SE DE:

- ✔ Evitar contato próximo com pessoas doentes;
- ✔ Usar máscara individual de proteção (adultos e todas as crianças desde o 1º Ciclo)
- ✔ Lavar as mãos à entrada do estabelecimento de ensino, várias vezes durante o dia e sempre que se justifique;
- ✔ Reforçar junto de crianças e jovens, a importância da higienização das mãos e ensinar a sua correta lavagem:
 - ✔ Lavar antes e depois das refeições, depois de brincar e quando chegam a casa;
 - ✔ Lavar durante pelo menos 20 segundos;
 - ✔ Remover quaisquer artefactos, como anéis e pulseiras, antes da lavagem das mãos;
 - ✔ Se não tiver água e sabão disponível, pode usar solução à base de álcool, com pelo menos 60% álcool.
- ✔ Informar toda a comunidade, em particular as crianças, da necessidade de "esconder" o espirro, colocando o braço ou um lenço de papel na frente da boca e nariz sempre que espirram ou tosse;
- ✔ Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.
- ✔ Evitar partilhar comida, objetos ou outros bens pessoais (brinquedos, material escolar, copos, talheres, telemóveis...);
- ✔ Limpar e desinfetar com frequência:
 - ✔ Objetos e superfícies de contacto em sua casa e local de trabalho;
 - ✔ Objetos de maior utilização pelas crianças/jovens (material escolar, telemóveis...)

Se apresentar sintomas de infeção respiratória (tosse, febre ou dificuldade respiratória), deve:

- ✔ Ficar em casa, não vá para a escola ou trabalho;
- ✔ Não vá diretamente ao seu médico ou às urgências;
- ✔ Ligar para SRS24 – 800 24 24 20 e seguir as recomendações.

Adaptado de DGS, incluindo especificidades das recomendações regionais.