




ESCOLA SECUNDÁRIA DE FRANCISCO RODRIGUES LOBO

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19





8. UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS DE AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E BALNEÁRIOS .....	13
8.1 Acessibilidade .....	13
8.2 Higienização .....	13
8.3 Lotação dos balneários .....	14
8.4 Utilização de máscaras .....	15
ANEXO I – Circuito de entrada e saída no edifício escolar .....	16
ANEXO II – Fluxo de atuação perante um caso possível ou provável de COVID-19 .....	17

## 1. ENQUADRAMENTO

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinaram em conjunto com o Ministério da Educação e das suas estruturas diretamente dependentes, tais como DGEstE e a todos os serviços ou estabelecimentos, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais.

A Direção-Geral de Saúde (DGS) emitiu um conjunto de informações e orientações, das quais se destacam a INFORMAÇÃO 005/2020 de 27/02/2020 e a ORIENTAÇÃO 006/2020 de 26/02/2020, assim como as orientações constantes do volume 3 Saúde e Atividades Diárias – Medidas de Prevenção e Controlo da COVID-19 em Estabelecimentos de 20/05/2020 assim como o Referencial Escolas de Controlo de Transmissão de COVID-19 em contexto escola de 4/9/2020.

O documento “*Referencial Escolas – Controlo da transmissão de COVID- 19 em contexto escolar*” para o ano letivo 2021/2022 resulta da revisão efetuada, pela Direção-Geral da Saúde, ao Referencial já existente, à luz dos princípios de evidência e conhecimento científico, bem como da evolução da situação epidemiológica, não apresentando alterações de relevo, pelo que a sua aplicação não terá impacto significativo nos estabelecimentos de educação e/ou ensino relativamente ao seu funcionamento no ano letivo 2020/2021.

A nova versão do documento “*Referencial Escolas – Controlo da transmissão de COVID-19 em contexto escolar*” para o segundo período do ano letivo 2021/2022 resulta da revisão efetuada, pela Direção-Geral da Saúde, ao Referencial existente, à luz dos princípios de evidência e conhecimento científico, bem como da evolução do estado vacinal da população e da situação epidemiológica do País.

Este documento tem em conta o cumprimento do disposto no Despacho n.º 2836- A/2020, de 02/03/2020, designando-se por plano de contingência e define um conjunto de orientações que permitem a preparação e adequação da resposta da ESFRL, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde dos alunos, docentes, trabalhadores não docentes e visitantes, assegurando a continuidade da atividade.

A aplicação das medidas previstas no plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

## 2. INTRODUÇÃO

Este documento contém os procedimentos dirigidos aos vários grupos sociais presentes nos estabelecimentos de educação e/ou ensino (comunidade discente, e adolescente, pessoal docente, pessoal não docente, pais e encarregados de educação).

## 3. O QUE É O COVID-19?

COVID-19 é causada pela infeção pelo Coronavírus (SARS-CoV-2) e manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, tosse e dificuldade respiratória, bem como febre, podendo também originar outros sintomas, entre os quais, dor de garganta, dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, vómitos, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas, designando-se assintomática.

Não havendo ainda imunidade de grupo ou tratamento específico para a COVID-19 e face às novas variantes de SARS-CoV-2 é imperativo otimizar a aplicação das medidas de prevenção da transmissão, com cumprimento escrupuloso das medidas de distanciamento físico entre pessoas, do uso adequado de máscara e de limpeza e desinfecção de mãos e superfícies.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou entrarem em contacto com a boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas.
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz, olhos ou através de inalação de aerossóis contendo o vírus.

Existem estudos que sugerem a acumulação de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados.

### 3.1. Período de incubação

O período de incubação (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) é atualmente considerado em 2 e 10 dias.

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 10-14 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).

## 3.2. Principais sintomas

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas (assintomática).

## 3.3. Transmissão da infeção

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente por:

- **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Existem ainda estudos que sugerem a acumulação de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados.

## 3.4. Medidas de prevenção diária

Para o ano letivo 2021/2022 recomenda-se a combinação das seguintes medidas específicas:

- a. Dever de permanência em casa perante quaisquer sinais e/ou sintomas de doença, de acordo com a Norma n.º 020/2020 da DGS, como:
  - i. Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
  - ii. Febre (temperatura corporal  $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível;
  - iii. Dispneia / dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;
  - iv. Anosmia, ageusia ou disgeusia, de início súbito.
- b. Manter o distanciamento físico recomendado entre pessoas, nomeadamente, implementando:
  - i. o respeito pelas regras gerais de segurança e de distanciamento físico entre o pessoal docente e não docente e os alunos;
  - ii. nas salas de aula, sempre que possível, um distanciamento físico entre os alunos e alunos/docentes de, pelo menos, 1 metro, com a maximização do espaço entre pessoas, sem comprometer o normal funcionamento das atividades letivas;
  - iii. a separação de mesas;
  - iv. a definição de circuitos no recinto escolar;
  - v. a segmentação dos espaços comuns para funcionamento em coortes;
  - vi. a alternância de horários de entrada, saída e mobilizações dos “grupos bolha”;
- c. Utilizar máscaras, de acordo com a orientação n.º 011/2021 da DGS, tanto nos espaços exteriores como interiores do recinto escolar. No entanto a utilização da máscara deve ser sempre adaptada

à situação clínica, nomeadamente nas situações de perturbação do desenvolvimento ou do comportamento, insuficiência respiratória, imunossupressão, ou outras patologias, mediante avaliação caso-a-caso pelo médico assistente.

- d. Higiene pessoal, (lavagem das mãos e etiqueta respiratória) nomeadamente;
  - i. Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos ou desinfetar as mãos utilizando um produto biocida desinfetante do tipo 1.
  - ii. Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
  - iii. Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
  - iv. Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
  - v. Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
  - vi. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.
- e. Limpar e desinfetar adequadamente as superfícies e espaços (utilizando produtos biocidas desinfetantes do tipo 2 ou do tipo 4, conforme a superfície a desinfetar);
- f. Assegurar uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica (quando esta funcionalidade esteja disponível);
- g. Cancelar atividades realizadas em espaço fechado que não sejam fundamentais e privilegiar, sempre que possível, atividades ao ar livre;
- h. Estabelecer uma comunicação empática de forma a promover o envolvimento de toda a comunidade escolar na adoção das medidas.

A evidência científica indica que a incidência de casos de infeção por SARS-CoV-2, e mesmo de surtos, em contexto escolar está correlacionada com a incidência da infeção na comunidade, designadamente através de contágios que ocorrem fora da escola. Por esse motivo, o esclarecimento e o envolvimento de toda a comunidade escolar são essenciais para a prevenção da transmissão do vírus.

## 4. PLANO DE CONTINGÊNCIA

### 4.1. Identificação dos efeitos que a infeção por COVID-19 pode causar na ESFRL

Antecipando os diferentes cenários que podem ocorrer no contexto escolar em tempos de COVID-19, é essencial organizar uma resposta célere e adequada que permita controlar as cadeias de transmissão e evitar a ocorrência de um surto.

Desta forma a ESFRL deve estar preparada para a possibilidade de ser limitada uma turma, uma zona ou uma ala da escola ou em última caso a própria escola, na sua totalidade.

Neste contexto, importa definir estratégias que possibilitem o ensino presencial, tendo como objetivo a prevenção da doença e a minimização do risco de transmissão de SARS-CoV-2, através da

manutenção das condições de segurança e higiene nos estabelecimentos de educação e/ou ensino na retoma do ano letivo 2021/2022.

## 4.2. Preparação para fazer face a um caso possível por COVID-19 na ESFRL

### 4.2.1 Definição de caso possível

De acordo com a Norma n.º 020/2020 da DGS, define-se como caso possível quem apresente pelo menos um dos seguintes critérios clínicos:

- i. Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
- ii. Febre (temperatura corporal  $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível;
- iii. Dispneia / dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;
- iv. Anosmia, ageusia ou disgeusia, de início súbito.

### 4.2.2 Sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma

A colocação de qualquer Elemento da Comunidade Escolar (ECE) numa área de “isolamento” visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na ESFRL e na comunidade.

A área de “isolamento” (sala, gabinete, secção, zona) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto de qualquer ECE com um outro que manifeste sinais, sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito e, assim, permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes elementos da escola.

De acordo com a orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 da DGS a área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do possível infetado, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM); *kit* com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com Sintomas/Caso Suspeito.

A escola deverá estabelecer o(s) circuito(s) a privilegiar quando um elemento da ECE com sintomas se dirige para a área de “isolamento”. Na deslocação do elemento escolar com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações.

Assim, a Direção determinou como **SALA DE “ISOLAMENTO”** o **GABINETE MÉDICO SITUADO JUNTO AO CAMPO DESPORTIVO COBERTO DA ESFRL** (ver ANEXO I).

O circuito (Anexo I), será feito através do átrio, (após aviso telefónico para a Direção e para o **PONTO FOCAL**, a encarregada dos Assistentes Operacionais D. Rosa Mendes (ou em sua substituição D. Isabel Sousa) pela porta que conduz diretamente às instalações desportivas que se encontra devidamente identificada, de forma a minimizar contactos físicos com os restantes utilizadores dos edifícios da escola.



### 4.2.3 Procedimentos Específicos

#### 4.2.3.1 O que fazer numa situação em que existe um caso possível em alunos:

Perante a identificação de um caso possível no estabelecimento de educação e/ou ensino, de acordo com as definições constantes na Norma n.º 020/2020 da DGS, devem ser tomados os seguintes passos no âmbito das Normas n.º 004 e 015/2020 da DGS:

- i. Ativar todos os procedimentos constantes no **Plano de Contingência** e contactar o **ponto focal** (encarregada dos Assistentes Operacionais D. Rosa Mendes (ou em sua substituição D. Isabel Sousa))
- ii. **SE O ALUNO SE ENCONTRAR EM SALA DE AULA:** o docente deverá solicitar à assistente operacional do piso correspondente que informe a Direção, e um elemento desta desloca-se à sala de aula, a fim de avaliar a situação. O aluno que manifeste sintomas será encaminhado para a sala de isolamento através do circuito próprio devidamente acompanhado pela encarregada dos Assistentes Operacionais D. Rosa Mendes (ou em sua substituição D. Isabel Sousa) (ver Anexo I).
- iii. Caso se trate de um **MENOR DE IDADE**, é contactado de imediato o encarregado de educação, de modo a informá-lo sobre o estado de saúde do menor e inquirir sobre possível contato com algum caso confirmado ou provável de COVID-19.
- iv. O encarregado de educação deverá dirigir-se de imediato à ESFRL e será encaminhado para junto do seu educando que se encontra na sala de isolamento.
- v. na área de isolamento, o encarregado de educação, ou o próprio se for **MAIOR DE IDADE**, contacta o **SNS 24 (808 24 24 24)** ou **outras linhas criadas para o efeito** e segue as indicações que lhe forem dadas.
- vi. O Diretor ou o ponto focal do estabelecimento de educação e/ou ensino pode realizar o contacto telefónico, se tiver autorização prévia do encarregado de educação.
- vii. **SE O ALUNO SE ENCONTRAR NO RECINTO ESCOLAR:** qualquer aluno que manifeste os sintomas deverá contactar um(a) assistente que informará a Direção e a Encarregada dos Assistentes Operacionais - D. Rosa (ou em sua substituição D. Isabel Sousa) – que fará o acompanhamento do aluno à sala de “isolamento”.
- viii. Caso se trate de um **MENOR DE IDADE**, é contactado de imediato o encarregado de educação, de modo a informá-lo sobre o estado de saúde do menor e inquirir sobre possível contato com algum caso confirmado ou provável de COVID-19.
- ix. O encarregado de educação deverá dirigir-se de imediato à ESFRL e será encaminhado para junto do seu educando que se encontra na sala de isolamento.
- x. Na área de isolamento, o encarregado de educação, ou o próprio se for **MAIOR DE IDADE**, contacta o **SNS 24 (808 24 24 24)** ou **outras linhas criadas para o efeito** e segue as

indicações que lhe forem dadas de acordo com o Fluxograma de atuação perante um caso possível de COVID-19 (anexo II).

#### 4.2.3.2 O que fazer numa situação em que existe um caso possível num docente ou trabalhador não docente

O docente ou trabalhador não docente deverá informar a Direção e dirigir-se-á para a sala de “isolamento. Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24) e segue as indicações que lhe forem dadas de acordo com o Fluxograma de atuação perante um caso possível de COVID-19 (anexo II) a direção contacta a Delegada de Saúde.

#### 4.2.3.3 O que fazer numa situação em que existe um caso possível num visitante:

Se o visitante, ao apresentar-se na portaria, manifesta sintomas de se tratar de um caso possível, o assistente operacional deverá informar a Direção e aguardar as diligências a tomar.

Caso o visitante se encontre já no interior da escola, a Direção será informada e a Encarregada dos Assistentes Operacionais - D. Rosa (ou em sua substituição D. Isabel Sousa) – fará o acompanhamento do visitante à sala de “isolamento”. Já na área de “isolamento” este contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24) e segue as indicações que lhe forem dadas de acordo com o Fluxograma de atuação perante um caso possível de COVID-19 (anexo II) consoante de trate de um menor ou um maior de idade. direção contacta a Delegada de Saúde.

## 5. PROCEDIMENTOS A SEGUIR NA SEQUÊNCIA DA TRIAGEM TELEFÓNICA

5.1. Se o caso não for validado como possível ou provável de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas), a pessoa segue o procedimento normal da escola, de acordo com o quadro clínico apresentado. Terminam os procedimentos constantes do Plano de Contingência para COVID-19 e não se aplica o restante “Fluxograma de atuação perante um caso possível ou provável de COVID-19 em contexto escolar” (Anexo II).

5.2. Se o caso for considerado validado como possível de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas) será enquadrado, de acordo com a sua gravidade e será dado seguimento aos procedimentos de acordo com “Fluxograma de atuação perante um caso possível ou provável de COVID-19 em contexto escolar” (Anexo II).

**A Autoridade de Saúde territorialmente competente deve ser informada** da situação pelo Diretor ou pelo ponto focal do estabelecimento de educação e/ou ensino, independentemente se o encarregado de educação contactou ou não o SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito.

De acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde a deslocação para casa, para os serviços de saúde ou para o local de realização de teste deve ser feita em viatura própria, ou em viatura própria dos encarregados de educação, caso seja menor de idade. Se tal não for possível, deve ser utilizada uma viatura de transporte individual, não devendo recorrer-se a transporte público coletivo. Durante todo o percurso o caso

suspeito e o(s) respetivo(s) acompanhante(s) devem manter a máscara devidamente colocada.

### 5.3. Na situação de um caso provável

A escola deve:

- i. Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- ii. Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.
- iii. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este)
- iv. Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

## 6. ATUAÇÃO DO ESTABELECIMENTO DE EDUCAÇÃO OU ENSINO PERANTE UM CASO CONFIRMADO DE COVID-19 FORA DO ESTABELECIMENTO

Se o caso confirmado tiver sido identificado fora do estabelecimento de educação ou ensino, devem ser seguidos os seguintes passos:

- i. Perante a comunicação ao estabelecimento de educação ou ensino, de um caso confirmado de COVID-19 de uma pessoa que tenha frequentado o estabelecimento, devem ser imediatamente ativados todos os procedimentos constantes no Plano de Contingência.
- ii. Destacamos a obrigatoriedade de informar a escola para que possam ser ativados todos os procedimentos constantes do Plano de Contingência e contactado o ponto focal.
- iii. A Direção do estabelecimento de educação contacta de imediato a Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública Local, a informar da situação.

## 7. RASTREIO E IDENTIFICAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO DE CONTACTOS

O risco de contrair infeção por SARS-CoV-2 é dependente do grau de exposição, sendo os contactos classificados em **exposição de alto risco e de baixo risco**. Esta estratificação de risco é realizada pela Autoridade de Saúde territorialmente competente no decurso da investigação epidemiológica, de acordo com a Norma n.º 015/2020 da DGS.

O rastreio de contactos é uma **medida de saúde pública** cujo objetivo é a rápida identificação de pessoas que estiveram em contacto com um caso confirmado de COVID-19, garantindo a identificação de possíveis casos secundários, com vista à interrupção da transmissão da doença.

O inquérito epidemiológico e o rastreio de contactos (alunos, pessoal docente e não docente; coabitantes e pessoas em outros contextos que possam ser relevantes) devem ser iniciados nas 24 horas seguintes ao conhecimento da existência do caso, em concordância com a Norma n.º 015/2020 da DGS, independentemente da forma como se tomou conhecimento da existência do mesmo.

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:

### 7.1. “Alto risco de exposição”

São contactos de alto risco as pessoas que:

- a. Coabitam com o caso confirmado, exceto se apresentarem esquema vacinal primário completo com dose de reforço, nos termos da Norma 002/2021 da DGS, ou com história de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 nos 180 dias subseqüentes ao fim do isolamento;

OU

- b. Residam ou trabalhem em Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI) e outras respostas similares dedicadas a pessoas idosas, comunidades terapêuticas e comunidades de inserção social, bem como os centros de acolhimento temporário e centros de alojamento de emergência, unidades de cuidados continuados integrados da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI).

### 7.2. “Baixo risco de exposição” (casual)

Consideram-se **contactos de baixo risco**, do caso confirmado, todas as restantes situações.

### 7.3 Perante um caso confirmado procede-se da seguinte forma:

- Manter em isolamento no domicílio: exclusivamente para os contactos de alto risco identificados.
  - a) **Se não tem sintomas ou tem sintomas ligeiros** ficará em isolamento 7 dias, em autocuidado e automonitorização de sintomas. Ao 7º dia terá alta sem necessidade de teste. Caso haja alteração do quadro clínico, deverá ser contactado o SNS 24...
  - b) **Se tem sintomas moderados ou graves**, ficará em isolamento pelo menos 10 dias e terá alta sem necessidade de teste.

Se tiver febre por mais de 48h ou febre superior a 40º; falta de ar/dificuldade respiratória; dor no peito; alteração do estado de consciência; aparecimento de tosse com expectoração purulenta; vômitos ou diarreia persistente, entre outros sintomas, contacte o SNS24 808 24 24 24 ou o 112;

Os casos identificados deverão seguir as medidas gerais recomendadas pela DGS.

### 7.4 Regresso do caso confirmado ao estabelecimento de Educação e/ou ensino

Todas as pessoas que recuperaram de COVID-19, e que cumpriram os critérios de fim de isolamento determinados, devem manter o cumprimento das medidas de prevenção e controlo de infeção, de acordo com as recomendações da Autoridade de Saúde territorialmente competente.

Ficam sujeitos a isolamento os Casos/infetados, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS:

- a. Assintomáticos - 7 dias, não carecendo de teste para cessar o isolamento.

- b. Sintomáticos:
  - Ligeiros - 7 dias, não carecendo de teste para cessar o isolamento;
  - Graves e moderados – 10 ou mais dias, de acordo com a evolução clínica, não carecendo de teste para cessar o isolamento.

## 8. UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS DE AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E BALNEÁRIOS

### 8.1 Acessibilidade

- i. O acesso aos espaços de aula, adiante identificados e caracterizados (ponto 6.1), será sempre realizado a partir do corredor dos balneários, estes com utilização exclusivamente de vestiário. Assim serão estabelecidos os procedimentos de acesso aos balneários cumprindo as orientações de segurança, higienização e lotação.
- ii. A circulação deverá ser a seguinte:
  - Acesso ao corredor dos balneários pelas escadas situadas a poente, em sentido descendente;
  - Circulação no corredor no sentido dos ponteiros do relógio para entrada em cada um dos balneários;
  - Manutenção da circulação no sentido dos ponteiros do relógio para entrar e sair dos balneários, do referido corredor para as instalações desportivas e para abandono deste espaço após o fim de cada aula;
  - A circulação, após sair do corredor dos balneários, será realizada ao longo da linha lateral nascente, pelo exterior do campo, em direção à zona de acesso à pista de atletismo;

### 8.2 HIGIENIZAÇÃO

- i. Deverão estar disponíveis vários dispensadores de desinfetante (cerca de 10) ao longo do circuito de acesso aos balneários, na entrada/saída dos mesmos, à saída deste corredor, em cada uma das instalações desportivas, na sala de professores e arrecadação de material desportivo nomeadamente:
  - Ao cimo da escada;
  - Entrada de cada um dos balneários (4);
  - Sala dos professores;
  - Passagem do corredor para o Polidesportivo Coberto;
  - Ginásio;
  - Pista de Atletismo;
  - Polidesportivo Descoberto.

- ii. Os cacifos dos balneários deverão ser higienizados após a utilização durante o espaço de tempo da aula seguinte para que possam ser reutilizados pela turma seguinte. Deverá ser possível identificar quais os cacifos que acabaram de ser utilizados ou, em alternativa, aqueles que estão higienizados e disponíveis.
- iii. Os pisos do Polidesportivo Coberto e do Ginásio, assim como os bancos destas instalações, do corredor e dos balneários deverão ser limpos e higienizados sempre que terminem as aulas e não sejam utilizados na hora seguinte assim como no final da última utilização de aula de Educação Física ou de Desporto Escolar.
- iv. Todo o material desportivo deverá ser higienizado no final de cada aula.

## 8.2 LOTAÇÕES DOS BALNEÁRIOS

- i. Existem 4 balneários para alunos e 2 balneários de professores. Cada um dos balneários dos alunos são compostos por 2 vestiários e uma zona comum de chuveiros. Apenas será possível utilizar os vestiários devendo proceder-se, como medida de segurança, ao encerramento da zona de chuveiros. As lotações totais, considerando todos os cacifos disponíveis (208) e as lotações instantâneas permitidas de acordo com as orientações de garantir o distanciamento de 3 metros, (32) são as seguintes:

LOTAÇÕES	Balneário Masculino Poente		Balneário Masculino Nascente		Balneário Feminino Poente		Balneário Feminino Nascente	
	Vestiário direito	Vestiário esquerdo	Vestiário direito	Vestiário esquerdo	Vestiário direito	Vestiário esquerdo	Vestiário direito	Vestiário esquerdo
Totais	28	28	24	24	28	28	24	24
3 metros	4	4	4	4	4	4	4	4

- ii. *Em situação normal a utilização dos balneários era possível por 4 turmas em simultâneo, em que o máximo de alunos não ultrapassava os 120.* No contexto atual e tendo em consideração o distanciamento mínimo de 3 metros, imposto pelas orientações da DGS, apenas é possível a utilização de um total de 32 alunos em simultâneo, 4 em cada vestiário. Esta limitação obriga a tempo de espera que depende do número de rapazes e de raparigas em cada turma, havendo ainda que resolver as situações especiais. Dessa

forma deverão ser identificados no solo, ao longo do trajeto para os vestiários, locais de espera em fila para cerca de 80 alunos, quando estiverem 3 turmas em simultâneo.

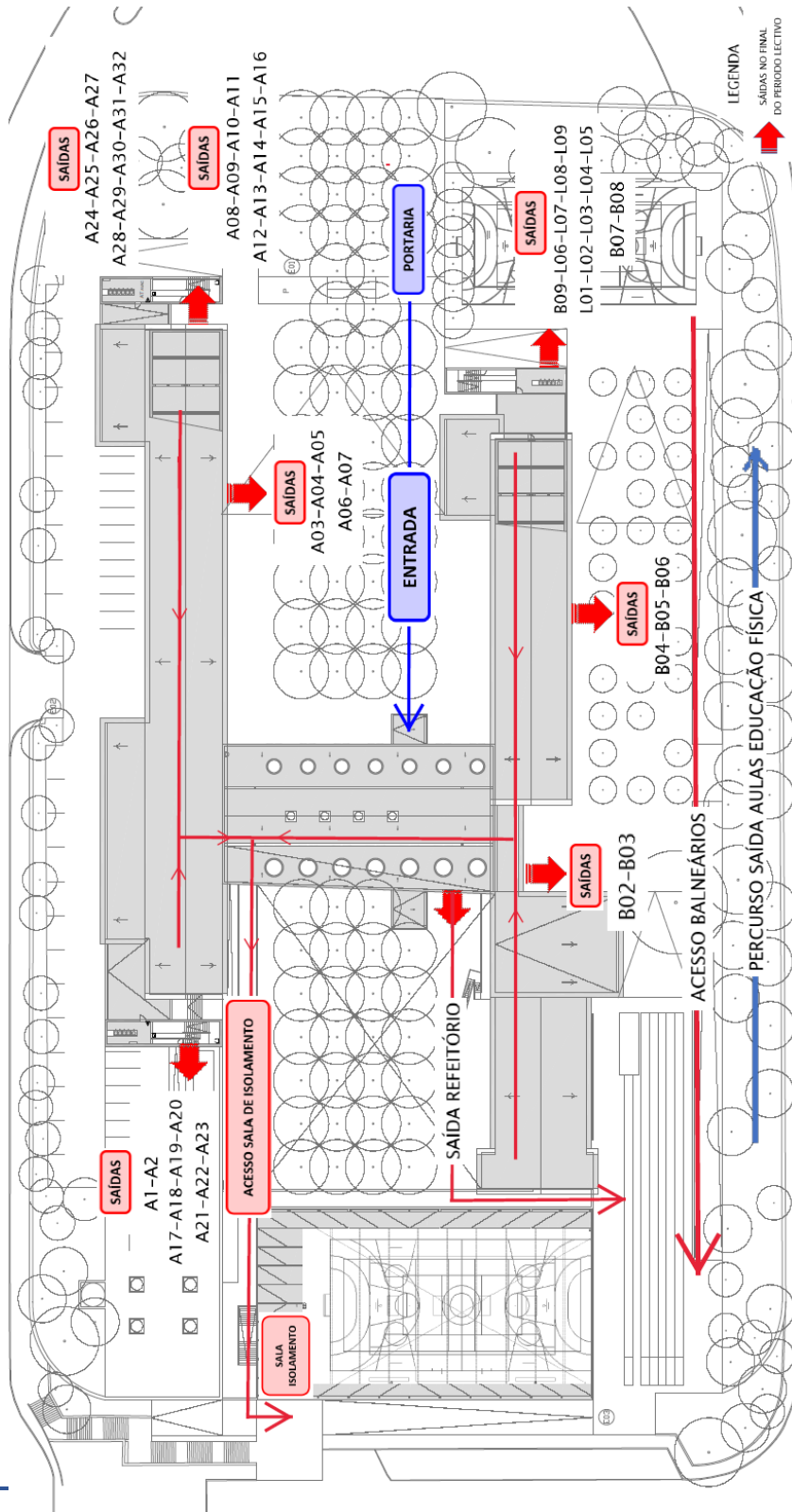
- iii. Para que não se agrave a situação anteriormente descrita é absolutamente obrigatório que os alunos disponham também de tempo para no fim da aula poderem voltar a vestir-se e abandonarem os balneários, garantindo assim que não existe ajuntamento com as turmas que entram no horário seguinte.

### 8.3 UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS

De acordo com as orientações os alunos deverão circular com máscara, sendo permitida a sua não utilização durante o exercício físico. Desse modo cada aluno deverá ser portador de um pequeno saco que possa ser fechado, ou outro processo que garanta a sua higienização, devidamente identificado com o nº, nome e turma, para impedir troca das máscaras. Deverá ser garantida a possibilidade de guardar as máscaras, devidamente protegidas, durante o período de aula. Os alunos deverão, no fim da atividade física, e/ou em situações em que o professor necessite de falar para a turma, colocar a máscara.

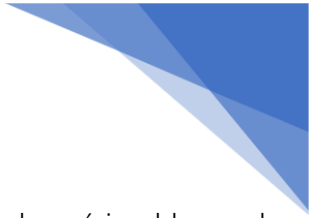
# ANEXO I

## CIRCUITO DE ENTRADA E SAÍDA NO EDIFÍCIO ESCOLAR



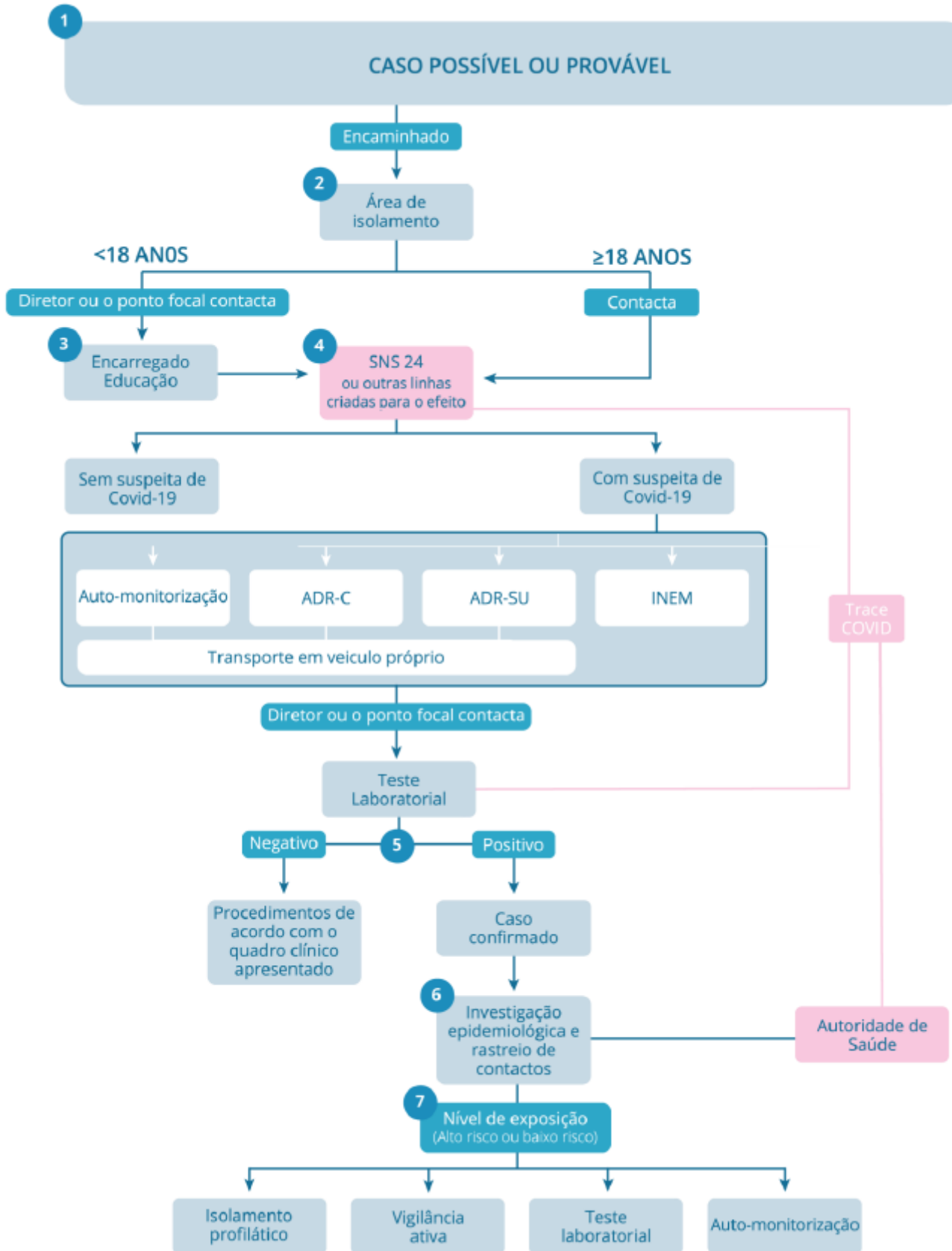
Cofinanciado por:





- As linhas no interior dos edifício indicam o circuito de acesso à sala de isolamento
- Na figura também está representado o sentido de circulação para entrar e sair dos vários blocos do edifício.

## ANEXO II



NOTA: Recomenda-se uma leitura atenta do REFERENCIAL DE ESCOLAS – Controlo de transmissão de COVID-19 em contexto escolar de 6/01/2022

Este Plano de Contingência irá ser divulgado a toda a Comunidade Escolar e haverá uma formação destinada a todos os trabalhadores não docentes.

Leiria, 19 de janeiro, 2022