



COVID-19 | ORIENTAÇÕES DE PREVENÇÃO PARA PAIS



Realizar a monitorização diária de sintomas ao seu filho. Os sintomas normalmente associados à Covid-19 são: febre (>38°C medição axilar/testa), tosse e dificuldade respiratória.



No caso de aparecimento de sintomas Covid-19:

- Não leve a criança à escola;
- Ligue para a Linha SNS 24;
- Avise a escola sobre a ausência da criança e o motivo.

NOTA: Caso a criança apresente outros sintomas, ligue para a Unidade de Saúde (Centro de Saúde) onde estão inscritos.



Fornecer e manter os **contactos de referência** atualizados na escola.



Especificamente:

- Contactos dos dois pais/encarregado de educação (ou de outros familiares com maior disponibilidade para atender de imediato/localizarem-se próximos da escola);
- Contactos dos respetivos locais de trabalho.



Sempre que possível, utilizar transporte próprio para levar a criança à escola.



Cuidados em relação à mochila no Pré-escolar:

- Se possível, não levar mochila para a escola. Havendo necessidade, esta deve ser simples e facilmente higienizável.
- De preferência, não utilizar trolleys, uma vez que o contacto com o chão exterior é mais frequente.
- A mochila deverá permanecer na escola de 2ª a 6ª feira e ir para casa no fim-de-semana para ser lavada.



Cuidados em relação à mochila no 1º Ciclo até ao Secundário:

- A mochila deve ser simples e facilmente higienizável.
- De preferência, não utilizar trolleys, uma vez que o contacto com o chão exterior é mais frequente.



No caso de utilização de **batas no pré-escolar**, estas devem permanecer na escola diariamente, sendo devolvidas pela escola à sexta-feira (ou quando necessário) em saco de plástico fechado. O mesmo deverá acontecer no caso de existência de roupa suja. Os pais/encarregados de educação devem colocar a bata/roupa diretamente na máquina, segurando a base do saco, não sacudindo nem agitando as roupas.



O calçado, os casacos utilizados no exterior e as mochilas devem ficar na entrada de casa (hall).



Verificar, junto da escola, a necessidade de utilização de sapato dedicado, nomeadamente:

- No pré-escolar;
- Nos pavilhões gimnodesportivos;
- Nos Centros de Apoio à Aprendizagem (CAA).



Não permitir que as crianças levem objetos ou brinquedos desnecessários para a escola.



Reforçar junto da criança os seguintes cuidados:

- Quando aplicável, utilização correta da máscara (bem ajustada ao nariz e ao rosto, cobrindo a área desde o nariz até ao queixo);
- Lavagem das mãos (esfregar as mãos com água e sabão, pelo menos, durante 30 segundos);
- Higienização das mãos (esfregar as mãos com solução álcool gel durante 30 segundos);
- Etiqueta respiratória: tossir ou espirrar para a zona interior do cotovelo ou um lenço de papel;
- Distanciamento social (evitem o contacto físico com os colegas e procurem estar distantes uns dos outros pelo menos 1 metro).



A máscara comunitária é obrigatória nos alunos a partir dos 10 anos, podendo ser utilizada a partir dos 6 anos, dependendo das atividades (por exemplo, algumas atividades extracurriculares, como o xadrez no 3º ano) e da capacidade da criança para a utilizar.



Cuidados com a máscara comunitária:

- Garantir manutenção da máscara de acordo com o fabricante, nomeadamente a forma de lavar e o número máximo de lavagens;
- Garantir o tempo máximo de cada utilização de acordo com as recomendações do fabricante; se período letivo superior a esse tempo, garantir a disponibilidade de uma máscara suplente para troca;
- Ensinar a criança a condicionar a máscara em saco de plástico com fecho zip ou saco de papel durante os seguintes períodos: apenas quando comem/bebem (e não durante todo o tempo de pausa/hora de almoço) e enquanto praticam educação física (mantendo a máscara enquanto utilizam os balneários, exceto durante o duche).