



**AERO CLUBE DE MIRANDELA**

**PLANO DE CONTINGÊNCIA  
COVID-19  
MAIO 2020**

**Elaborado com o apoio do Município de Mirandela**

***Mirandela, uma Cidade Resiliente!***





Aero Clube de Mirandela

Intencionalmente deixada em branco

## AERO CLUBE DE MIRANDELA



AERÓDROMO MUNICIPAL DE MIRANDELA

1. O PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 é uma publicação NÃO CLASSIFICADA.
2. O PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 entra em vigor ao ser recebido.
3. É proibida a reprodução da presente publicação sem autorização do Aero Clube de Mirandela.



Intencionalmente deixada em branco





Intencionalmente deixada em branco



### LISTA DE PÁGINAS EM VIGOR

Página	Data	Rev.
1	21-05-2020	00
2	21-05-2020	00
3	21-05-2020	00
4	21-05-2020	00
5	21-05-2020	00
6	21-05-2020	00
7	21-05-2020	00
8	21-05-2020	00
9	21-05-2020	00
10	21-05-2020	00
11	21-05-2020	00
12	21-05-2020	00
13	21-05-2020	00
14	21-05-2020	00
15	21-05-2020	00
16	21-05-2020	00
17	21-05-2020	00
18	21-05-2020	00
19	21-05-2020	00
20	21-05-2020	00
21	21-05-2020	00
22	21-05-2020	00
23	21-05-2020	00
24	21-05-2020	00
25	21-05-2020	00
26	21-05-2020	00
27	21-05-2020	00
28	21-05-2020	00

Página	Data	Rev.
--------	------	------

Página	Data	Rev.
--------	------	------



Aero Clube de Mirandela

Intencionalmente deixada em branco



## ÍNDICE

	N.º PÁG.
LISTA DE PÁGINAS EM VIGOR .....	7
ÍNDICE .....	9
1. ENQUADRAMENTO .....	10
2. ATIVIDADES COM MAIOR RISCO DE INFEÇÃO E MEDIDAS GERAIS .....	11
3. UTILIZAÇÃO ADEQUADA DA MÁSCARA.....	11
4. TÉCNICAS DE HIGIENE DAS MÃOS.....	12
5. MEDIDAS RELATIVAS À UTILIZAÇÃO DE AERONAVES E VOOS.....	12
6. LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS .....	13
7. MEDIDAS QUE ASSEGURAM A DISTÂNCIA ENTRE PESSOAS .....	13
8. DIVULGAÇÃO DE INFORMAÇÃO .....	14
9. ORGANIZAÇÃO DA RESPOSTA FACE A SÓCIO COM SINTOMAS, ÁREA DE ISOLAMENTO, AUTOVIGILÂNCIA DE SINTOMAS, ABSTENÇÃO SOCIAL EM CASO DE DOENÇA .....	14
10. LISTA DE DISTRIBUIÇÃO DO PLANO .....	15
11. FONTES DE INFORMAÇÃO .....	15
ANEXO I - CHECK-LIST PARA A UTILIZAÇÃO DE AERONAVES .....	16
ANEXO II – MATERIAL DE DIVULGAÇÃO.....	18
ANEXO III – FICHA DE AUTO-VIGILÂNCIA .....	27

## 1. ENQUADRAMENTO

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), que pode evoluir para a COVID-19, estão a ser desenvolvidas medidas de Saúde Pública de acordo com a fase de resposta à propagação do vírus. O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração dos cidadãos e das instituições.

Na medida em que contactos próximos podem contribuir para aumentar a propagação da infeção, importa quebrar estas cadeias de transmissão.

De acordo com as orientações recentemente emanadas pela DGS, o SARS-CoV-2 transmite-se pelas seguintes vias:

- Gotículas respiratórias que se propagam através da tosse ou espirro;
- Contacto direto com secreções infetadas;
- Contacto direto com superfícies contaminadas.

Pode transmitir-se por contacto direto ou indireto:

### *Via de contacto direto*

Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.

### *Via de contacto indireto*

Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

À luz do conhecimento atual, é mais provável que a transmissão do COVID-19 ocorra quando existe contato próximo (menos de 2 metros) com uma pessoa infetada. Este risco é tanto maior quanto mais tempo de contacto e proximidade as pessoas tiverem.

O Aero Clube de Mirandela (ACM) assume as suas responsabilidades neste contexto, por forma a assegurar aos seus sócios condições de segurança necessárias, adaptando a sua atividade ao contexto epidemiológico atual.

Na prossecução do preconizado no artigo 15.º do Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho (Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação) e em cumprimento do Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março de 2020, elaborou-se o presente "Plano de Contingência para o Novo Coronavírus", sendo divulgado a todos os sócios com o intuito de:

- Transmitir informação facilmente perceptível, relacionada com as medidas de prevenção;
- Evitar situações de medo e de ansiedade;
- Informar os sócios no que respeita ao procedimento a adotar face a um caso suspeito.

Na presença de sócio(s) com sintomas de COVID-19, o presente Plano é acionado e é acompanhada a efetiva implementação de todos os procedimentos que aqui se estabelecem.

Pelo papel crítico na prevenção da transmissão direta, estabelecem-se os seguintes regulamentos relativos às atividades e cuidados a ter nas instalações do ACM.

## 2. ATIVIDADES COM MAIOR RISCO DE INFEÇÃO E MEDIDAS GERAIS

Consideram-se como atividades de maior risco, as seguintes:

- Convívio entre sócios em local fechado ou em local aberto;
- Realização de eventos em locais fechados ou abertos;
- Proximidade a menos de 2 metros entre sócios.

Recomendações gerais:

- Restrição a um máximo de 6 associados dentro das instalações (é proibido o aglomerado de pessoas);
- Manter o distanciamento de 2 metros entre pessoas (exceto durante a atividade de voo);
- Lavagem ou higienização das mãos frequente - à entrada e à saída das instalações, antes e depois de atividades em grupo ou utilização de uma aeronave;
- Uso obrigatório de máscara cirúrgica / social no interior das instalações;
- Respeitar as medidas de etiqueta respiratória - ao espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o braço ou com um lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Evitar partilhar comida, ou objetos pessoais (auscultadores, copos, telemóveis...)

Assegurar a disponibilidade de:

- Estruturas para a lavagem das mãos com água e sabão líquido e higienização com soluções antissépticas de base alcoólica (SABA);
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Toalhetes de papel (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido);
- Contentores próprios para a colocação de lixo e restantes resíduos (abertura não manual e saco plástico);
- Equipamento de limpeza/desinfecção;
- Afixação de sinalética (anexo II).

## 3. UTILIZAÇÃO ADEQUADA DA MÁSCARA

O correto uso da máscara deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos:

- a) Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
- b) Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;
- c) Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
- d) Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;
- e) A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;
- f) Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;
- g) A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
- h) A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;
- i) Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara

O uso de máscaras na comunidade constitui uma medida adicional de proteção, pelo que não dispensa a adesão às regras de distanciamento social, de etiqueta respiratória, de higiene das mãos e a utilização de barreiras físicas, tendo de ser garantida a sua utilização adequada.

As máscaras deverão idealmente ser trocadas quando danificadas ou visivelmente húmidas e com intervalos de 4 a 6 horas. Atendendo ao ambiente restrito dentro da aeronave, aconselha-se a troca pelo menos após o último voo da manhã/tarde. A máscara deve ser deixada num contentor do lixo de abertura não manual.

#### 4. TÉCNICAS DE HIGIENE DAS MÃOS

*Com água e sabão:*

- a) Molhar as mãos em água à temperatura corporal;
- b) Aplicar a quantidade de sabão suficiente para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e os punhos;
- c) Friccionar as mãos vigorosamente durante no mínimo 15 segundos;
- d) Enxaguar bem as mãos;
- e) Não tocar na torneira após Higiene das Mãos (usar um toalhete de papel para fechar a torneira de acionamento manual);
- f) Secar bem as mãos com toalhete de uso único;
- g) Depositar os toalhetes usados em contentor de acionamento por pedal;
- h) A duração do procedimento deve ser entre 40 a 60 segundos.

*Por fricção com SABA:*

- a) Não usar SABA nas mãos visivelmente sujas;
- b) Aplicar a quantidade suficiente de SABA para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e punhos;
- c) Friccionar as mãos vigorosamente entre 20 a 30 segundos, até evaporar completamente a SABA, garantindo a secagem das mãos.

#### 5. MEDIDAS RELATIVAS À UTILIZAÇÃO DE AERONAVES E VOOS

É proibida a realização de voos de divulgação, estando permitida a realização de voos de lazer, treino e instrução por parte dos associados.

Durante a realização do voo é obrigatória a utilização de:

- máscara;
- luvas de voo/látex.

Não é permitido partilhar auscultadores / *headsets*.

Merecem particular atenção as medidas a implementar antes e após a utilização das aeronaves, que se estabelecem em formato de *check-list* (anexo I). A sua implementação é obrigatória e da responsabilidade do piloto comandante que irá realizar o voo.

**Antes da aproximação à aeronave**, deverá ser efetuada a lavagem / higienização das mãos com água e sabão ou SABA. O associado deve confirmar se a máscara e as luvas de voo / látex estão colocadas. Deve ser verificada a presença do cartão verde no para-brisas, que indica que foi realizada a descontaminação das superfícies.

**Ao abrir a aeronave,** deve-se proceder à limpeza do manche, painel e superfície interna dos vidros, com toalhete ou pano/toalhete de papel humedecido em álcool. As portas devem ser mantidas abertas durante a inspeção antes do voo para permitir a ventilação. A vaporização do álcool tem de se cingir somente ao painel do cockpit devido ao perigo de inflamação e deverá ser efetuado a frio ou em ambiente ventilado (avião no exterior).

**Ao sair da aeronave,** o piloto deve colocar um cartão vermelho (presente na aeronave) no para-brisas, proceder a uma nova limpeza do manche, painel e superfície interna dos vidros, com toalhete ou álcool. Após a limpeza deve ser colocado um cartão verde no para-brisas, para sinalizar que as superfícies estão descontaminadas. As portas verão permanecer abertas para permitir a ventilação.

Após o voo, os tripulantes devem proceder novamente à lavagem / higienização das mãos com água e sabão ou SABA. As máscaras deverão idealmente ser trocadas quando danificadas ou visivelmente húmidas e com intervalos de 4 a 6 horas. Atendendo ao ambiente restrito dentro da aeronave, aconselha-se a troca pelo menos após o último voo da manhã/tarde. A máscara deve ser deixada num contentor do lixo de abertura não manual. Após a troca da máscara deve-se proceder novamente à lavagem / higienização das mãos.

## 6. LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS

O ACM reforçará a limpeza desinfecção, com recurso a agentes adequados, das suas instalações. Para além dos detergentes comuns de uso doméstico, estarão disponíveis embalagens hipoclorito de sódio (lixívia) e álcool a 70% (nomeadamente para as partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia para evitar a corrosão ou danificação).

Serão ainda disponibilizados toalhetes de desinfecção rápida ou para limpeza com álcool. Os toalhetes deverão ser utilizados para cada superfície individualmente e descartados para um caixote do lixo de abertura não manual. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz.

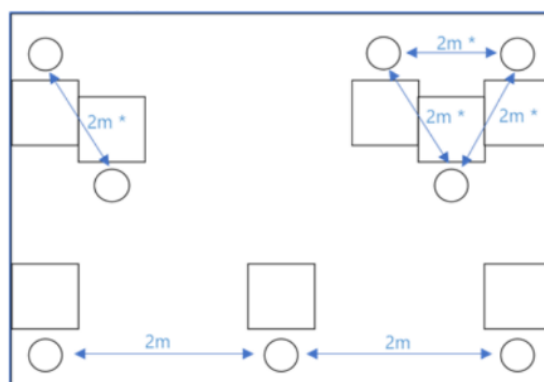
**Desinfecção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Deve-se proceder à renovação de ar das salas e espaços fechados, por exemplo através da abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar.

## 7. MEDIDAS QUE ASSEGURAM A DISTÂNCIA ENTRE PESSOAS

A lotação estará restrita a um máximo de 6 associados no interior das instalações do ACM. O espaço será reconfigurado no sentido de permitir tanto quanto possível uma distância mínima de 1 metro entre as pessoas, nomeadamente nos espaços da escola e bar. No espaço do bar serão removidos objetos decorativos das mesas e será aumentada a distância entre as mesmas.



Legenda:

- Cadeira
- Mesa
- Sala

\* Os coabitantes podem sentar-se frente a frente ou lado a lado

## 8. DIVULGAÇÃO DE INFORMAÇÃO

O ACM afixará dentro das suas instalações pósteres de divulgação e promoverá o acesso a *flyers* oficiais com informação sobre a COVID-19, nomeadamente no sentido de sensibilizar os frequentadores das suas instalações para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental (anexo II).

## 9. ORGANIZAÇÃO DA RESPOSTA FACE A SÓCIO COM SINTOMAS, ÁREA DE ISOLAMENTO, AUTOVIGILÂNCIA DE SINTOMAS, ABSTENÇÃO SOCIAL EM CASO DE DOENÇA

### a. Áreas de "isolamento"

Foi definida uma área de "isolamento", localizada na sala de planeamento da Escola de Ultraleves, cujas condições se encontram na tabela seguinte.

Área de "isolamento"	Local	Condições
<b>AI.1</b>	Sala 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Água</li> <li>- Alimentos não perecíveis</li> <li>- Toalhetes de papel</li> <li>- Máscaras cirúrgicas</li> <li>- Termómetro</li> <li>- Ventilação natural</li> <li>- Revestimentos lisos e laváveis</li> <li>- Meio de comunicação externo</li> <li>- Cadeira e mesa</li> <li>- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco de plástico</li> <li>- Solução antisséptica de base alcoólica – SABA (no interior e à entrada)</li> <li>- Instalação sanitária próxima, com doseador de sabão e toalhetes de papel (exclusiva para o sócio)</li> </ul>

#### b. Procedimentos em caso de alerta de sócio com sintomas

O procedimento a adotar, em caso de alerta de sócio com sintomas de COVID-19, está indicado no fluxograma apresentado no Anexo I da Orientação n.º 006/2020, da DGS, de 26/02/2020, o qual se adaptou ao presente Plano:

1. Contacto, por parte do sócio com sintomas, ao responsável do Aero Clube de Mirandela, preferencialmente por via telefónica (Michael Luis – Secção de Segurança de Voo – 919164538);
2. O sócio com sintomas dirige-se para a área de “isolamento”;
3. Já na área de isolamento, o sócio com sintomas contacta o SNS 24 (808 24 24 24) e coloca a máscara cirúrgica;
4. O profissional do SNS24 dá seguimento à situação, verificando se se trata de um caso suspeito ou de um caso não suspeito;
5. O caso suspeito validado permanece na área de “isolamento” até à chegada do INEM que assegura o transporte para o Hospital.

Após a saída do caso suspeito validado da área de “isolamento”, esta fica interditada caso se verifique que é um caso confirmado, é efetuada a limpeza e desinfeção da área de “isolamento” e das superfícies manuseadas e mais utilizadas.

A Autoridade de Saúde Local, valida a limpeza e desinfeção da área de “isolamento” e comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

Segundo o ponto 8 da Orientação n.º 006/2020, da DGS, de 26/02/2020, um “contacto próximo” é considerado um sócio que não apresenta sintomas mas que esteve em contacto com um Caso Confirmado de COVID-19. A gestão dos “contactos próximos” é efetuada pela Autoridade de Saúde Local.

#### c. Autovigilância e abstenção social

Os associados são convidados a fazer a vigilância ativa dos seus sintomas e zelar pela sua saúde e a absterem-se de frequentar as instalações do ACM em caso de indicação para isolamento, de acordo com as orientações da DGS. Em complemento, na chegada às instalações, os sócios devem preencher uma ficha de autovigilância (anexo III).

## 10. LISTA DE DISTRIBUIÇÃO DO PLANO

O presente Plano é divulgado a todos os sócios do ACM, para implementação.

O ACM envia o presente Plano, para conhecimento, ao Município de Mirandela e seu Serviço Municipal de Proteção Civil ([smpcmdl@cm-mirandela.pt](mailto:smpcmdl@cm-mirandela.pt), [mpc\\_md@cm-mirandela.pt](mailto:mpc_md@cm-mirandela.pt), [desportoejuventude@cm-mirandela.pt](mailto:desportoejuventude@cm-mirandela.pt)).

## 11. FONTES DE INFORMAÇÃO

- Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março.
- DGS, Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.
- DGS, Materiais para divulgação.
- Município de Mirandela, Plano Municipal de Contingência para o Novo Coronavírus, de 06 de março de 2020.
- Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação.



Aero Clube de Mirandela

## **ANEXO I - CHECK-LIST PARA A UTILIZAÇÃO DE AERONAVES**



## CONTIGÊNCIA COVID-19

### ANTES DA APROXIMAÇÃO À AERONAVE

MÃOS .....	LAVAR / HIGIENIZAR
MÁSCARA .....	COLOCADA
LUVAS .....	COLOCADAS
CARTÃO VERDE .....	PRESENTE

### AO ABRIR A AERONAVE

COMANDOS E SUPERFÍCIES .....	LIMPAR
PORTAS.....	MANTER ABERTAS

### AO SAIR DA AERONAVE

CARTÃO VERMELHO.....	COLOCAR
COMANDOS E SUPERFÍCIES .....	LIMPAR
CARTÃO VERDE .....	COLOCAR
PORTAS.....	MANTER ABERTAS

### APÓS O VOO

MÃOS .....	LAVAR / HIGIENIZAR
MÁSCARA .....	TROCAR
MÃOS .....	LAVAR / HIGIENIZAR

*Antes da aproximação à aeronave, deverá ser efetuada a lavagem / higienização das mãos com água e sabão ou SABA. O associado deve confirmar se a máscara e as luvas de voo / látex estão colocadas. Deve ser verificada a presença do cartão verde no para-brisas, que indica que foi realizada a descontaminação das superfícies.*

*Ao abrir a aeronave, deve-se proceder à limpeza do manche, painel e superfície interna dos vidros, com toalhete ou pano/toalhete de papel humedecido em álcool. As portas devem ser mantidas abertas durante a inspeção antes do voo para permitir a ventilação. A vaporização do álcool tem de se cingir somente ao painel do cockpit devido ao perigo de inflamação e deverá ser efetuado a frio ou em ambiente ventilado (avião no exterior).*

*Ao sair da aeronave, o piloto deve colocar um cartão vermelho (presente na aeronave) no para-brisas, proceder a uma nova limpeza do manche, painel e superfície interna dos vidros, com toalhete ou álcool. Após a limpeza deve ser colocado um cartão verde no para-brisas, para sinalizar que as superfícies estão descontaminadas. As portas verão permanecer abertas para permitir a ventilação.*

*Após o voo, os tripulantes devem proceder novamente à lavagem / higienização das mãos com água e sabão ou SABA. As máscaras deverão idealmente ser trocadas quando danificadas ou visivelmente húmidas e com intervalos de 4 a 6 horas. Atendendo ao ambiente restrito dentro da aeronave, aconselha-se a troca pelo menos após o último voo da manhã/tarde. A máscara deve ser deixada num contentor do lixo de abertura não manual. Após a troca da máscara deve-se proceder novamente à lavagem / higienização das mãos.*



Aero Clube de Mirandela

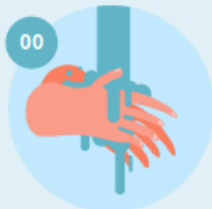
## ANEXO II – MATERIAL DE DIVULGAÇÃO

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



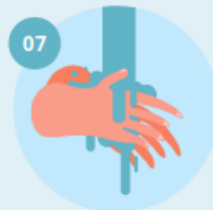
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**



01 Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



04 Palma com palma com os dedos entrelaçados



05 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



06 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

## SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



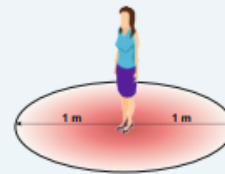
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

808 24 24 24



# CORONAVÍRUS (COVID-19)



TOSSE

COUGH



FEBRE

FEVER



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

SHORTNESS OF BREATH



REGRESSOU DE ALGUMA DAS  
ÁREAS AFETADAS?  
HAVE YOU RETURNED FROM ANY  
AFFECTED AREAS?

OU  
OR



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO  
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH  
AN INFECTED PATIENT

LIGUE PARA  
PLEASE CALL

SNS 24   
**808 24 24 24**

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE  
AND REPORT YOUR RECENT TRIP



# CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

## SABES COMO TE PODES PROTEGER?



QUANDO ESPIRRARES OU  
TOSSIRES TAPA A BOCA E O  
NARIZ COM O BRAÇO



LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES  
O TEU PROFESSOR ENSINA-TE



NÃO PARTILHES OS TEUS  
OBJETOS NEM A COMIDA

CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO  
TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA



# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

### O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação validada - [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)) e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que as crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

#### PRINCIPAIS SINTOMAS:

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

#### PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

#### MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Ensinar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápiz, borracha...)
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações





**COVID-19**

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR** 
- 2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima) 
- 3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
- 4º **AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo 
- 5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS** 

## DURANTE O USO

- 1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA** 
- 2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR** 
- 3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida 

## COMO REMOVER

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER** 
- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA** 
- 4º **LAVAR AS MÃOS** 

## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

## MEDIDAS GERAIS

### HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

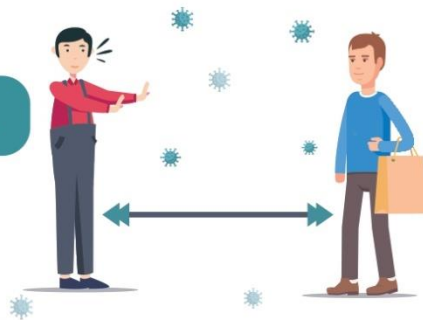


### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

### DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de pelo menos 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS  
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE  
RESPIRATÓRIA

LIGUE  
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTE DA SAUDE PUBLICA  
#ESTAMOS ON  
#UMCONSELHODADGS



Aero Clube de Mirandela

## ANEXO III – FICHA DE AUTO-VIGILÂNCIA

## PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 – FICHA DE AUTO-VIGILÂNCIA

Indique se tem sintomas de:

	SIM	NÃO
Tosse		
Falta de ar		
Febre (T ≥ 37.5°C)		
Dor de garganta		
Rinorreia ("nariz a pingar")		
Nos últimos 14 dias estive em contato com um caso suspeito ou confirmado de COVID-19?		
Foi-lhe indicado estar em quarentena/isolamento?		

*O procedimento a adotar, em caso de alerta de sócio com sintomas de COVID-19, está indicado no fluxograma apresentado no Anexo I da Orientação n.º 006/2020, da DGS, de 26/02/2020, o qual se adaptou ao presente Plano:*

- 1. Contacto, por parte do sócio com sintomas, ao responsável do Aero Clube de Mirandela, preferencialmente por via telefónica (Michael Luis – Secção de Segurança de Voo – 919164538);*
- 2. O sócio com sintomas dirige-se para a área de "isolamento";*
- 3. Já na área de isolamento, o sócio com sintomas contacta o SNS 24 (808 24 24 24) e coloca a máscara cirúrgica;*
- 4. O profissional do SNS24 dá seguimento à situação, verificando se se trata de um caso suspeito ou de um caso não suspeito;*
- 5. O caso suspeito validado permanece na área de "isolamento" até à chegada do INEM que assegura o transporte para o Hospital.*

*Após a saída do caso suspeito validado da área de "isolamento", esta fica interdita caso se verifique que é um caso confirmado, é efetuada a limpeza e desinfeção da área de "isolamento" e das superfícies manuseadas e mais utilizadas.*

*A Autoridade de Saúde Local, valida a limpeza e desinfeção da área de "isolamento" e comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.*

*Segundo o ponto 8 da Orientação n.º 006/2020, da DGS, de 26/02/2020, um "contacto próximo" é considerado um sócio que não apresenta sintomas mas que esteve em contacto com um Caso Confirmado de COVID-19. A gestão dos "contactos próximos" é efetuada pela Autoridade de Saúde Local.*