



## 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 ( $>38^{\circ}\text{C}$  medição axilar/testa), tosse e dificuldade respiratória.



No caso de aparecimento de sintomas Covid-19:

- Não leve a criança à escola;
- Ligue para o ADC (Tel: 969342206 OU 969340993);
- Avise a escola sobre a ausência da criança e o motivo.

NOTA: Caso a criança apresente outros sintomas, ligue para a unidade funcional onde estão inscritos.



Fornecer e manter os contactos de referência atualizados na escola.



Especificamente:

- Contactos dos dois pais/encarregados de educação (ou de outros familiares com maior disponibilidade para atender de imediato/localizarem-se próximos da escola);
- Contactos das respetivas entidades patronais.



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 2<sup>a</sup> a 6<sup>af</sup> e ir para casa no fim de semana para ser lavada.



Cuidados em relação à mochila no 1<sup>o</sup> 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, utilizando a base do saco, não sacudindo nem agitando.



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:

- 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 durante 1 minuto);
- higienização das mãos (esfregar as mãos com solução álcool gel durante ½ minuto);
- etiqueta respiratória: tossir ou espirrar para a zona interior do cotovelo ou um lenço de papel;
- distanciamento social (evitarem o contacto físico com os colegas e procurarem 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 acondicionar 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).