



**PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA O ANO LETIVO 2020/2021
NA STAGE CENTER MAIOLLE**

Este documento foi elaborado em conformidade com as medidas sugeridas pelo Governo e pelas autoridades de saúde, e visa definir as regras e orientações para o ano letivo 2020/2021 no âmbito do estado de contingência devido à pandemia causada pelo vírus Covid-19. O mesmo poderá sofrer alterações em função do decreto de novas diretrizes e/ou recomendações.

(Atualização a 14 de Setembro de 2020)

ÍNDICE

1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)
2. A TRANSMISSÃO DE COVID-19
3. PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19
4. MEDIDAS DE PREVENÇÃO
 - a) Higienização das instalações e equipamentos
 - b) Higienização das mãos
 - c) Etiqueta respiratória
 - d) Distanciamento físico
 - e) Conduta social
 - f) Horários
 - g) Medidas de proteção
5. RECOMENDAÇÕES PARA COLABORADORES E PRESTADORES DE SERVIÇOS
6. RECOMENDAÇÕES PARA ALUNOS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO
7. EM CASO DE SUSPEITA DE INFEÇÃO
 - a) O que é um caso suspeito
 - b) Área de isolamento
 - c) Definição de responsabilidades
8. CONTATOS

1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após a exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

Também por surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas idosas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

2. A TRANSMISSÃO DE COVID-19

De acordo com a DGS, considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se por **gotículas respiratórias** (partículas superiores a 5 micra), pelo **contacto direto com secreções infecciosas** ou por **aerossóis** em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral,

nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/ objetos contaminados).

À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

Via de contacto direto	Vias de contacto indireto
<p>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.</p>	<p>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.</p>

3. PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. O estabelecimento deve assegurar que todas as pessoas o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de lavagem correta das mãos e de etiqueta respiratória, assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental.

4. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Para garantia das condições de segurança na Escola, foram implementadas novas medidas rigorosas de higienização e limpeza do espaço e equipamentos, medidas de carácter individual e novas regras de acesso, utilização e movimentação dentro do espaço, para as quais chamamos a vossa particular atenção.

a) Higienização das instalações e equipamentos

- i. Desinfeção das instalações antes da abertura e reforço das rotinas de limpeza;
- ii. Disponibilização de álcool gel à entrada das instalações, à porta de cada estúdio e no acesso às casas de banho;
- iii. Existência de um tapete que permite a desinfeção do calçado à entrada das instalações;
- iv. Desinfeção dos estúdios entre cada aula (chão e barras);
- v. Desinfeção das casas-de-banho entre cada aula e disponibilização de toalhas virucidas para que cada utilizador possa desinfetar as superfícies na casa-de-banho após ou antes da sua utilização;
- vi. Limpeza frequente das maçanetas das portas, corrimões, interruptores e tampas dos caixotes de lixo;
- vii. As portas de entrada permanecerão abertas, assim como as portas dos estúdios (sempre que possível) de forma a garantir a circulação e renovação do ar dentro das instalações.

b) Higienização das mãos

A adequada lavagem das mãos com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica a 70% permitem eliminar o novo coronavírus da superfície da pele, evitando a sua transmissão.

A desinfeção/lavagem das mãos deve ser completa e regular.

Todos deverão desinfetar as mãos à entrada da Stage Center Maiolle assim como ao entrarem e saírem dos estúdios.

c) Etiqueta respiratória

O novo coronavírus pode transmitir-se através de gotículas respiratórias da pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra.

Se tossir ou espirrar deverá fazê-lo para a prega do cotovelo com o antebraço fletido, ou usar um lenço de papel (que deverá ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

É obrigatória a utilização de máscara exceto em contexto de aula.



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

d) Distanciamento físico

Deve ser mantido um distanciamento de 2 metros nas áreas comuns e de 3 metros em contexto de aula.

Nos estúdios haverá marcas no chão e nas barras que respeitam o distanciamento obrigatório simplificando a organização entre os alunos dentro da sala.

É proibido o contacto físico entre alunos, entre alunos e colaboradores e entre colaboradores. Exceto alunos que coabitem.

e) Conduta Social

É obrigatório trocar de calçado à entrada da escola, colocando os sapatos da rua nas estantes disponíveis à entrada, bem como todos os pertences que não sejam necessários à realização da aula.

Se possível, os alunos já deverão vir devidamente equipados de casa. Deve ser evitada a utilização dos vestiários.

É proibida a permanência nas instalações da Escola fora do contexto de aula.

Os Encarregados de Educação não poderão entrar nas instalações.

Os alunos menores de 12 anos serão rececionados à entrada da Escola por um elemento do staff e entregues aos Encarregados de Educação no fim da aula também à entrada. Solicitamos aos Encarregados de Educação que tentem garantir o distanciamento social entre si nestes momentos de entrega e recolha dos alunos.

A receção estará a funcionar para assuntos administrativos, informações e pagamentos. Deverá entrar uma pessoa de cada vez após indicação do staff.

Recomendamos a instalação da aplicação Stayaway Covid considerando que é uma importante ferramenta de rastreio.

Lamentamos o transtorno que estas alterações possam causar mas esta situação extraordinária obriga-nos a estabelecer estas medidas.

f) Horários

Para garantir o distanciamento social obrigatório dentro das instalações, assim como a desinfecção dos estúdios entre aulas, o horário foi pensado com intervalos de 15 minutos (mínimo) entre aulas.

As compensações de aulas devem ser evitadas, com a obrigatoriedade de marcação com 24 horas de antecedência, estando sujeitas à lotação da turma.

Não será possível aparecer na hora sem estar inscrito e sem marcação prévia para efetuar uma aula presencial.

g) Medidas de proteção

Obrigatório utilizar de máscara nos espaços comuns da Stage Center Maiolle.

De acordo com as normas da DGS, não é obrigatório a utilização de máscara em contexto de aula, devendo ser respeitado o distanciamento de segurança.

Obrigatório trocar de calçado à entrada das Escola.

Obrigatório desinfetar as mãos com álcool gel à entrada da Escola e à entrada e saída dos estúdios.

5. RECOMENDAÇÕES PARA COLABORADORES E PRESTADORES DE SERVIÇOS

A Stage Center Maiolle providencia álcool gel para que todos os seus colaboradores e prestadores de serviços possam desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações;

Os colaboradores e prestadores de serviços que não se sintam bem e/ou apresentem sintomas de gripe deverão informar a direção e deverão permanecer em casa;

Os colaboradores e prestadores de serviços deverão proceder diariamente, em casa, à sua auto-medição da temperatura corporal e confirmar a ausência de tosse persistente ou dificuldade respiratória, antes de iniciarem o seu dia de trabalho.

6. RECOMENDAÇÕES PARA ALUNOS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Para Alunos:

- Os alunos deverão vir equipados de casa.
- Deve ser evitada a utilização dos vestiários.
- É proibido deixar pertences, como por exemplo mochilas e roupa, em cima dos bancos dos vestiários.
- À entrada na Stage Center Maiolle deverão desinfetar o calçado no tapete disponibilizado para o efeito e as mãos com álcool gel.
- É obrigatório trocar de calçado à entrada da Escola. Não deverá ser utilizado calçado da rua dentro dos estúdios.
- Caso seja necessária a utilização de colchão nas aulas, aconselhamos que cada aluno traga o seu próprio colchão de casa. Caso se esqueça, os colchões da Escola estarão disponíveis nos estúdios. Estes deverão ser desinfetados antes e depois de cada utilização.
- Cada aluno deverá trazer a sua garrafa de água devidamente identificada.
- É proibida a permanência nas instalações fora do contexto de aula.

Para Encarregados de Educação:

- Os encarregados de educação não poderão permanecer nas instalações.
- Os alunos menores de 12 anos serão rececionados à entrada da Escola por um elemento do staff e entregues aos Encarregados de Educação no fim da aula também à entrada. Solicitamos aos Encarregados de Educação que tentem garantir o distanciamento social entre si nestes momentos de entrega e recolha dos alunos.
- A receção estará a funcionar para assuntos administrativos, informações e pagamentos. Deverá entrar uma pessoa de cada vez após indicação do staff.

7. EM CASO SUSPEITO DE INFEÇÃO

a) O que é um caso suspeito

São considerados casos suspeitos, os trabalhadores e alunos que apresentem critérios clínicos e critérios epidemiológicos, de acordo com o seguinte quadro:

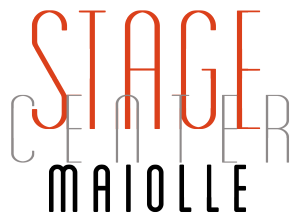
Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infecção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa ⁴ nos 14 dias antes do início de sintomas <p style="text-align: center;">OU</p> Contacto com caso confirmado ou provável de infecção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas <p style="text-align: center;">OU</p> Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

b) Área de isolamento

A colocação de um colaborador ou aluno suspeito de infecção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores e alunos possam ser expostos e infetados e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores e alunos. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível na empresa e na comunidade. A área de isolamento (sala, gabinete, secção, zona) deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (por exemplo, não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).

Esta área está equipada com:

- Banco para descanso e conforto do colaborador/aluno suspeito de infecção por COVID- 19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM;
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis (barrinhas energéticas, bolachas sem creme, frutos secos);
- Contentor de resíduos;
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Toalhetes de papel;
- Máscara cirúrgica;



- Luvas descartáveis;
- Termómetro;
- Sanita.

Na Stage Center Maiolle, foi designado o vestiário masculino como área de isolamento em caso de suspeita de infeção.

Em caso de existir uma suspeita de infeção o funcionário ou aluno deverá permanecer neste local enquanto aguarda por instruções da Linha Saúde 24. O local ficará interdito a qualquer funcionário ou aluno.

c) Definição de responsabilidades

Todos os trabalhadores devem reportar à sua chefia direta, uma situação de doença enquadrada como trabalhador ou aluno com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

Todos os alunos devem reportar ao professor, uma situação de doença enquadrada como trabalhador ou aluno com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

Sempre que for reportada uma situação de trabalhador ou aluno com sintomas, o professor ou a chefia direta do trabalhador informa, de imediato, a direção.

8. CONTATOS

Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.

Consultar regularmente informação em:

www.dgs.pt

<https://www.sns24.gov.pt/alerta/novo-coronavirus/>

<https://covid19estamoson.gov.pt/>