

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). 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, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia. Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

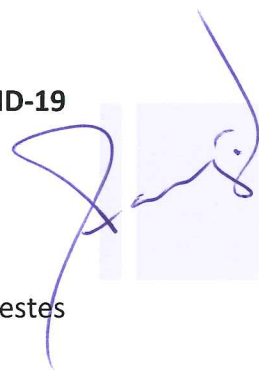
- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado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

Para mais informações e recomendações consultar: **www.covid19.min-saude.pt**.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 2/15

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais



devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a escola preparou um plano de contingência de acordo com a Direção-Geral da Saúde.

Medidas gerais e preparação prévia

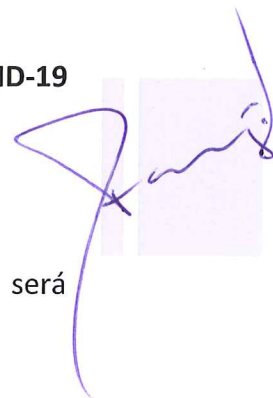
Os espaços onde decorre atividade física devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se ainda a importância de UM PLANO DE CONTINGÊNCIA onde decorra prática de atividade física e desportiva:

PLANO DE CONTINGÊNCIA

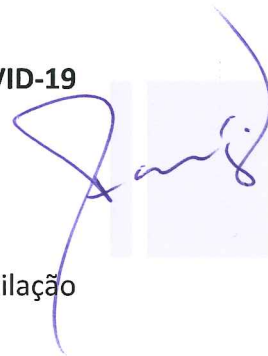
- Os alunos devem chegar próximo da sua hora de aula, sempre que possível já devidamente equipados. Os balneários estarão abertos apenas para trocarem de roupa na chegada à Academia contraDanças, tendo em conta as seguintes regras:

1. É obrigatório o uso de máscara, para crinaças com mais de 10 anos, dentro dos balneários;
2. Devem utilizar o balneário **apenas para troca de roupa e no mais curto espaço de tempo possível**. Os sacos, casacos e calçado devem continuar a serem colocados nas divisórias existentes nos balneários;
3. Quando terminam a aula, não é permitida a troca de roupa. Devem agasalhar-se e saírem da escola no mais curto espaço de tempo possível;
4. Os balneários serão desinfetados no final de cada turma com uma solução com base de álcool.

- Os secadores de mãos são substituídos por papel.



- À entrada das instalações os alunos deverão retirar o calçado de rua que será colocado dentro de um saco plástico e colocado na prateleira dos balneários.
 - Devem seguir as setas de indicação de entrada e saída. A entrada far-se-á pela porta do balneários e pela porta principal.
 - As crianças com mais de 10 anos devem usar máscara ou viseira para entrar na escola e só a retirar dentro da sala de aula, para o seu treino. Devem trazer um pequeno saco com o nome para colocarem a máscara. Quando saírem devem voltar a recolocar a mesma, os professores devem assegurar a colocação antes de abrir a porta para saírem.
 - Se trouxerem garrafa de água, esta deve estar devidamente identificada com o nome.
 - A desinfecção das mãos à entrada e saída de cada espaço é obrigatória. A escola disporá de álcool gel desinfetante em diversos pontos das instalações.
 - Não existirão espaços de espera na receção, por isso o professor deverá dirigir-se aos alunos assim que entrem e acompanhá-los de imediato para a sala de aula.
- Qualquer pagamento (roupa; exames; aula com pianista;...) deverá ser efetuado por transferência bancária ou MB Way, não havendo por isso qualquer tipo de pagamentos na receção.
- Haverá marcação de lugares nas salas de aula (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado pelas autoridades de saúde.
 - Deve ser limitado o mais possível o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);
 - Não é permitido o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.), os alunos deverão levar a sua própria toalha para dentro da sala de aula.



- As salas de aula terão as janelas sempre abertas para arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino.
- No final de cada aula, o espaço será devidamente desinfectado, havendo um tempo de 10 minutos entre cada aula.
- Em caso de utilização de ar condicionado, o equipamento é alvo de uma manutenção/desinfecção adequada.
- A limpeza, desinfecção e a higienização diária das instalações será reforçada e priorizada nos pontos de manipulações e contactos mais frequentes:
 - Puxadores de portas;
 - Corrimãos;
 - Torneiras;
 - Sanitas;
 - Manípulos de autoclismo;
 - Teclados e monitores;
 - Botões de aparelhagens;
- Os Pais/Familiares dos alunos não devem entrar nas instalações da escola, priorizando marcação de reunião on-line, usando o e-mail da escola para tal. Também não devem agrupar-se no exterior enquanto aguardam a saída dos alunos, mantendo sempre a distância recomendada pela D.G.S.
- Um colaborador da escola, ou o Professor(a), garantirá que os alunos menores de idade são entregues diretamente aos Pais/Familiares no final da aula. Na zona de entrega e de recolha dos alunos, os Pais/Familiares devem usar máscara e respeitar uma distância social de dois metros entre si.

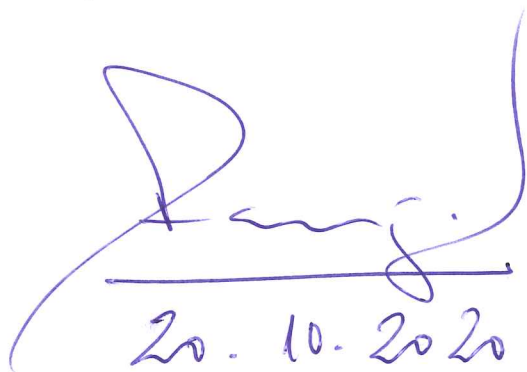
- O Professor tem de usar máscara ou viseira fora da sala de aula.
- Durante a aula, os alunos e os professores não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, beber água de garrafas de outros colegas, etc..
- As boas normas de etiqueta respiratória devem ser cumpridas escrupulosamente, por exemplo espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, colocando de seguida o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.
- Na suspeita de sintomas COVID o/a aluno/a não deverá comparecer na escola.

PROCEDIMENTOS PERANTE CASOS SUSPEITOS

- Deve estar prevista uma área de isolamento e o respetivo percurso até lá deve estar assinalado.
- A área de “isolamento” (sala, gabinete, secção, zona) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com a pessoa com Sintomas/Caso Suspeito (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes elementos.
- A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e facilmente laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: cadeira ou marquesa; kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica (min. 70%); 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.

SE FOREM DETETADOS CASOS POSITIVOS APÓS O REGRESSO ÀS AULAS

- Sempre que haja conhecimento de um teste positivo dentro da sua comunidade de alunos ou profissionais, será dado imediatamente conhecimento a toda a sua comunidade do facto e de quais as ações e cuidados a ter.
- O nome do(a) aluno(a) ou do(a) colaborador(a) infetado(a) tem que permanecer anónimo, para proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao direito à privacidade, tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados.
- A chave da ação é a limitação rápida e com a amplitude possível do estabelecimento de uma cadeia de contágio.
- A ligação com as autoridades de saúde e o seguimento das respetivas recomendações é imperativa.
- Mediante tais recomendações das autoridades de saúde e no caso de suspensão de aulas, estas continuarão em formato on-line no mesmo horário das aulas presenciais, durante o período preconizado pelas mesmas.



20. 10. 2020