

ECOS na natureza – Férias de verão na vila e no campo

Plano de contingência

Introdução

1. Enquadramento da questão

1.1 Explicitação do que é o Corona Vírus – Covid-19

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-COV-2), que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países.

O que são os coronavírus?

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas.

Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

Este coronavírus é igual aos outros vírus?

Não. Apesar de se tratar de um novo vírus e ainda não existir um total conhecimento sobre este, sabe-se que é diferente dos outros, apesar de ter alguma semelhança (geneticamente) ao SARS. É necessário mais tempo de investigação para se conseguir apurar todas as suas características e qual o tratamento mais adequado.

Porque foi dado o nome de COVID-19?

A Organização Mundial da Saúde decidiu atribuir um nome que fosse fácil de transmitir e que não indicasse nenhuma localização geográfica, um animal ou grupo de pessoas. O nome, COVID-19, resulta das palavras “corona”, “vírus” e “doença” com indicação do ano em que surgiu (2019).

Qual a diferença entre COVID-19 e SARS-COV-2?

SARS-CoV-2 é o nome do novo coronavírus que foi detetado na China, no final de 2019, e que significa “síndrome respiratória aguda grave – coronavírus 2”. A COVID-19 é a doença que é provocada pela infeção do coronavírus SARS-CoV-2.

2.

Quando foi detetada a COVID-19?

A COVID-19 foi detetado no final de dezembro de 2019 na cidade chinesa de Wuhan.

Qual é a origem da COVID-19?

A origem (fonte da infeção) da COVID-19 é desconhecida e ainda pode estar ativa, segundo as informações publicadas pelas autoridades internacionais.

1.2. Principais sintomas

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- febre
- tosse
- falta de ar (dificuldade respiratória)
- cansaço

Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e, até mesmo, levar à morte.

1.3 Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação estimado da COVID-19 (até ao aparecimento de sintomas) é de 2 a 14 dias, segundo as últimas informações publicadas. As pessoas infetadas podem não manifestar nenhum sintoma ou manifestar sintomas semelhantes à gripe de ligeiros a graves.

PROGRAMA

O programa ECOS na natureza – férias na vila e no campo, é direccionado para as crianças do concelho de Arganil.

Idades – dos 6 aos 10 anos

O grupo terá uma constituição máxima de 15 crianças.

- Sempre que necessário o grupo será dividido em pequenos grupos, assegurando a realização da atividade minimizando os riscos de possíveis contágios.

Horário

Terá a duração de três semanas com o seguinte horário:

- Manhã das 8.45 às 12.30
- Tarde das 13.45 às 17.30

Informações

As atividades são realizadas na sua maioria ao ar livre e em espaços, ex: praia fluvial, cumprindo com as normas estabelecidas pela DGS.

- As atividades realizadas em espaços fechados serão desenvolvidas respeitando, de igual forma, as regras já implementadas nesses locais.
 - Durante as atividades, as deslocações serão na sua maioria a pé.
 - Nas atividades em que será necessário o transporte coletivo de passageiros, o mesmo cumprirá as orientações da DGS e a legislação em vigor.
- Nas atividades que envolvem a prática de exercício físico ao ar livre, o distanciamento físico entre participantes é de 2 metros;
- Todos os participantes terão à sua disposição objetos e materiais devidamente higienizados.
- Serão disponibilizados nos espaços de acolhimento dos participantes dispensadores de produto de higienização antisséptico para as mãos.
- As instalações sanitárias (parque verde) que também possibilitam a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos com água e sabão, estarão abertas no horário das atividades.

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

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

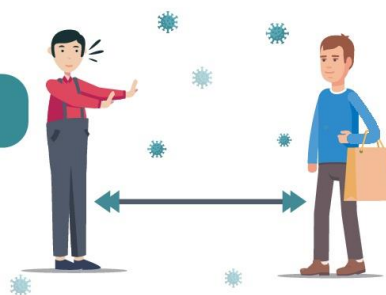


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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

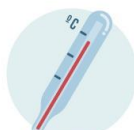
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de pelo menos 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA
PORTUGUESA

SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

DGS
Direção Geral da Saúde

Procedimentos a ter perante caso suspeito de covid-19

Ao ser identificado um caso suspeito, será encaminhada para a área de isolamento identificada no local onde a atividade estiver a decorrer, isto nos espaços fechados. Se for em espaço aberto, será afastada por forma a reduzir igualmente os riscos de contágio e deverão ser tomadas de imediato as medidas de proteção individual.

Os encarregados de educação devem ser imediatamente contactados para levar a criança, sendo aconselhados a contactar o SNS24 através do número 808 24 24 24.

O delegado da autoridade de saúde local deve ser igualmente informado sob o caso suspeito e dos seus contactos directos, por forma a ajudar a aplicar as medidas necessárias de saúde pública.

Todos os encarregados de educação devem ser informados, caso venha a existir um caso suspeito no programa de férias.

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

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.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS



Recomendações gerais

- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.
- Não trazer de casa brinquedos para partilhar.
- Não partilhar objetos de uso individual ex: copos.

CONTACTOS

SNS Saúde 24 - 808 24 24 24

Câmara Municipal de Arganil – 235 200150

Equipa ECOS natureza- Férias de verão na vila e no campo - 964682098

Delegado de Saúde

Bombeiros Voluntários de Arganil

GNR