

COVID-19

Automonitorização de sintomas compatíveis com COVID-19



Recomendações para automonitorização:

1. Automonitorização:

- A Automonitorização de sintomas é a verificação, pelo próprio, se tem sintomas de doença. No caso da covid-19 refere-se, mais frequentemente, a febre, tosse e dificuldade respiratória.
- A temperatura $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia / dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A automonitorização destes sintomas permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde.
- Sempre que se identifica um caso com COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde, em estreita articulação com a direcção da Escola, identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença.

2. O que fazer?

Em termos gerais, quem teve contacto protegido (com máscara e por pouco tempo) com um portador confirmado de COVID-19 deve efetuar a automonitorização de sintomas da COVID-19 durante 14 dias desde a data da última exposição através da medição e registo em formulário próprio da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória).

Na existência de sintomas o Aluno/Docente/Discente se estiver:

1. na escola deverá dirigir-se para a área/sala de isolamento da escola e adotar os procedimentos estabelecidos.
 - 1.1 - Deverá ser contactado o Encarregado de Educação
 - 1.2 - O Encarregado de Educação deverá contactar a Linha de Saúde 24 e proceder de acordo com as instruções veiculadas. Na sequência levará da escola o seu educando.
 - 1.3 - O Encarregado de educação deverá dar feedback à escola do ponto de situação
2. Fora da escola deverá contactar a linha SNS24 - 808 24 24 24 e seguir as indicações dadas. Informar a Escola da situação.

3. Cuidados Acrescidos

Durante os 14 dias posteriores ao contacto com o portador de doença COVID-19, deverá manter os procedimentos recomendados, reforçando algumas medidas, nomeadamente:

- Utilização permanente de máscara,
- Distanciamento social,
- Lavagem e desinfecção das mãos frequente,
- Não partilhar objectos ou desinfestá-los entre utilizações,
- Maior afastamento social em períodos em que esteja sem máscara (almoço, beber água, etc)
- Diminuição de contactos sociais durante este período,
- Cuidados acrescidos com grupos de risco

4. Reporte e Informação

Caso tenha alguma alteração do seu estado de saúde durante este período deverá manter a Escola informada:

Alunos – Informar Diretor de Turma
Trabalhadores – Informar a Direcção