



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

APROVADO EM 03MAR20

ATUALIZADO EM: 11MAR20, 15MAI20, 10SET20, 07OUT20, 16NOV20

16ABR21, 27AGO21 e 10SET21

ÚLTIMA ATUALIZAÇÃO EM: 10JAN22

ÍNDICE

1. FINALIDADE	3
2. SITUAÇÃO	3
3. EXECUÇÃO	4
4. GESTÃO DE RECURSOS	4
5. MEDIDAS A ADOTAR	5
6. PROCEDIMENTOS A ADOTAR	14
ANEXO A (LOCALIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO) ao PLACON COVID-19.....	20
ANEXO B (APLICAÇÃO DOS MEIOS DO PROGRAMA TECNOLÓGICO DIGITAL PARA APOIO AO ENSINO À DISTÂNCIA) ao PLACON COVID-19	21
ANEXO C (FLUXO DE ATUAÇÃO PERANTE CASO POSSÍVEL OU PROVÁVEL DE COVID-19) ao PLACON COVID-19.....	22
ANEXO D (GESTÃO DE <i>CLUSTERS</i> OU SURTOS) ao PLACON COVID-19	23
ANEXO E (COMUNICAÇÃO E ARTICULAÇÃO COM PARCEIROS) ao PLACON COVID-19.....	25
ANEXO F (PLANO DE DESINFECÇÃO DAS DEPENDÊNCIAS (Exemplo)) ao PLACON COVID-19....	26
ANEXO G (PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE ALUNOS, PRATICANTES E FUNCIONÁRIOS DO COLÉGIO MILITAR EM ZONAS DESPORTIVAS) ao PLACON COVID-19	27
ANEXO H (ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS: ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DAS AULAS PRÁTICAS EM REGIME PRESENCIAL) ao PLACON COVID-19	33
ANEXO I (FORMULÁRIO PARA A AUTORIDADE DE SAÚDE) ao PLACON COVID-19	39
ANEXO J (LISTA DE MEDIDAS A TOMAR PELAS SECÇÕES DO CM) ao PLACON COVID-19.....	41
ANEXO K (LISTA DE MEDIDAS A TOMAR PELA COMPANHIA DE SERVIÇOS - LAVANDARIA) ao PLACON COVID-19	44
ANEXO L (RECOMENDAÇÕES PARA TESTAGEM DE SARS-CoV-2 – TESTES RÁPIDOS DE ANTIGÉNIO (TRAg))	45

1. FINALIDADE

O presente plano resulta de uma atualização das determinações provenientes das entidades competentes e estipula um conjunto de renovadas medidas e ações a desenvolver, de modo articulado, na atual situação de contingência, visando a mitigação do risco de contágio.

2. SITUAÇÃO

- a. COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pela infeção pelo Coronavírus (SARS-CoV-2), que pode causar infeção respiratória grave com sintomas de uma pneumonia.
- b. 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.
- c. Nos termos do previsto na Lei de Bases da Proteção Civil, aprovada pela Lei n.º 27/2006, de 3 de julho, na sua redação atual, foi declarada a situação de calamidade em todo o território nacional continental até ao dia 22 março de 2022.

d. Modo de Transmissão

- (1) Contacto Direto: disseminação de gotículas respiratórias (tossir ou espirar), produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou entrarem em contato com a boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas.
- (2) Contacto Indireto: contato das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz, olhos ou através de inalação de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados.
- (3) As medidas de prevenção devem ser direcionadas para a contaminação através das vias aéreas ou através do contacto, bem como, a transmissão através das vias indiretas (superfícies/objetos contaminados).

e. Sintomas

- (1) Quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia/dificuldade respiratória nos últimos 14 dias;
- (2) Outros sintomas: odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia, anosmia (alteração do sentido do olfato) de início súbito, disgeusia (alteração do sentido do paladar), diarreia e dor no peito.
- (3) Poderão existir situações de pessoas infetadas que não apresentem quaisquer sinais ou sintomas da doença, designando-se de assintomáticos.

- f. O Período de Incubação poderá variar entre 2 a 14 dias. No caso da variante Omicron o período de incubação é de 1 a 3 dias.

3. EXECUÇÃO

Intenção do Diretor

É minha intenção conduzir o plano COVID-19 de forma a minimizar o impacto nos alunos, docentes, militares e restantes funcionários do Colégio Militar (CM), realizando uma monitorização permanente da situação, assegurando a atempada recolha de comunicação e informação.

Para isso é necessária a verificação e análise das notícias e informações das possíveis infeções por Coronavírus ao nível nacional e internacional, implementando e divulgando as medidas de controlo previstas neste plano.

4. GESTÃO DE RECURSOS

a. Pessoal

1. Desfasamento de horários de entrada e saída dos locais de trabalho;
2. Constituição de equipas de trabalho estáveis;
3. Alternância das pausas para descanso, incluindo para refeições, entre equipas ou departamentos;
4. Na prestação de serviço dos trabalhadores civis, deixa de ser obrigatório o teletrabalho, passando a ser recomendado quando as atividades em causa o permitam.
5. Pode ser permitido o gozo de licença de férias aos Servidores do CM, desde que incluídas em planeamento e com a prévia autorização da Direção do CM. Se a aprovação da alteração for antes de 14Jan22, deverá constar um número com a menção “Até ao dia 14Jan22, o Teletrabalho é obrigatório em território nacional continental, sempre que as funções o permitam e o trabalhador disponha de condições para o efeito”.

b. Logística

1. Máscaras reutilizáveis:
 - (a) As máscaras são requisitadas à DMT como uma peça de fardamento;
 - (b) São requisitadas máscaras reutilizáveis, para 10 meses de utilização, por cada aluno, militar e civil;
2. Máscaras descartáveis, luvas e desinfetante:
 - (a) Ao CM são distribuídas 100 luvas descartáveis e 18 litros de desinfetante, por mês;
 - (b) As subunidades requisitam máscaras descartáveis, através de Manifestação de Necessidades (MN);
 - (c) É permitido guardar um volante de 75% do total do número de máscaras.

5. MEDIDAS A ADOTAR

a. Reinício da atividade letiva pós interrupção natalícia

Considerando que, a *“evidência científica indica que a incidência de casos de infecção por SARS-CoV-2, e mesmo de surtos, em contexto escolar está correlacionada com a incidência da infecção na comunidade, designadamente através de contágios que ocorrem fora da escola”*, será realizado um varrimento de todo o pessoal docente e não docente e dos alunos do 3.º Ciclo e do Ensino Secundário.

b. Medidas gerais

- (1) Deve ser incentivada a automonitorização de sintomas;
- (2) Devem ser mantidos e incrementados todos os cuidados já preconizados:

(a) Medidas de distanciamento físico

1. Respeito pelas regras gerais de segurança e distanciamento físico entre o pessoal docente e não docente e os alunos;
2. Nas salas de aula, sempre que possível, um distanciamento físico entre os alunos e alunos/docentes de, pelo menos, 1 metro, com a maximização do espaço entre pessoas, sem comprometer o normal funcionamento das atividades letivas;
3. Separação de mesas;
4. Definição de circuitos no recinto escolar;
5. Segmentação dos espaços comuns para funcionamento em coortes;
6. Alternância de horários de entrada, saída e mobilizações dos “grupos bolha”;
7. Limpar e desinfetar adequadamente as superfícies e espaços (utilizando produtos biocidas desinfetantes do tipo 2 ou do tipo 4, conforme a superfície a desinfetar);
8. Promover a ferramenta de teletrabalho/teleconsulta/teleatendimento, sempre que as atividades em causa o permitam;
9. Reorganizar os locais de trabalho, assim como os fluxos (entrada e saída) destes locais, visando assegurar o distanciamento físico entre trabalhadores e o cumprimento das distâncias de segurança de 2 metros;
10. Deve ser definido um número máximo de pessoas no interior do CM e/ou de cada dependência, de acordo com as regras de distanciamento físico e, no caso concreto do COVID 19, aplicar a regra de 5 pessoas por cada 100 m², em espaços fechados;

11. Constituir equipas pequenas e organizar horários e pausas de trabalho desfasados entre equipas, de forma a limitar a interação física;
 12. Sempre que aplicável utilizar sinalização (ex.: marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança;
 13. Estabelecer regras de utilização de espaços comuns (salas de reuniões, refeitórios, salas de convívio, etc.) e de infraestruturas (ex. elevadores), garantindo o distanciamento físico e a higienização e desinfeção frequente de superfícies;
 14. Privilegiar reuniões e trabalhos de grupo não presenciais e maximizar o uso das ferramentas online de comunicação (MS Outlook/webmail/PGE), de reunião (MS Teams), de processamento (Office365/PGE), de expedição (MS Outlook/webmail/PGE) e de assinatura digital de documentos;
 15. Quando a presença física for imprescindível, deve reduzir-se ao mínimo indispensável o número de pessoas em cada reunião, utilizar as salas de maior dimensão e que possuam ventilação natural e instituir uma distância de segurança (recomendação mínimo +/- 1,5 m) entre as cadeiras;
 16. Evitar em todas as circunstâncias aglomerados de pessoas.
- (b) Higiene frequente das mãos
1. Deve ser incrementada a instrução sobre a correta, completa e regular lavagem das mãos, clarificando os momentos em que é indispensável higienizar as mãos (ex. antes e após remover a máscara, após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente, após o contacto com objetos dos utentes/clientes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros, após um contacto com secreções respiratórias, antes e após comer, etc.);
 2. Colocar cartazes alusivos à correta higienização das mãos;
 3. Disponibilizar dispensadores com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) em locais estratégicos dos locais de trabalho (os quais devem ser recarregados regularmente e ter a necessária manutenção);
 4. Instituir pausas de trabalho para a higienização das mãos (utilizando água e sabão) ou desinfetar as mãos (utilizando biocida desinfetante do tipo 1) ao longo do período do trabalho, sempre que necessário (com recurso a “lembretes” periódicos (ex. via intranet ou por Outlook).

(c) Cumprir a Etiqueta respiratória

1. Não tossir ou espirrar para as mãos, nem para o ar;
2. Se tossir ou espirrar deve fazê-lo para a prega do cotovelo com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

(d) Criação de um regime excecional de proteção de imunodeprimidos e doentes crónicos:

1. Hipertensos, diabéticos, doentes cardiovasculares, portadores de doença respiratória crónica, doentes oncológicos e portadores de insuficiência renal devem estar prioritariamente sujeitos a regime de teletrabalho;
2. Em casos excecionais que exijam presença física em parte ou no todo, devem estes estar sujeitos a medidas excecionais de proteção.

(3) Uso de máscaras

(a) Em todas as situações, o uso de máscara pressupõe o cumprimento rigoroso do distanciamento social, higiene das mãos, etiqueta respiratória, ventilação, higienização e desinfeção frequente de superfícies, único garante da proteção contra a infeção por SARS-COV-2.

1. Qualquer pessoa com idade superior a 10 anos, e, no caso dos alunos, a partir do 2.º ciclo do ensino básico, independentemente da idade, deve obrigatoriamente utilizar máscara comunitária certificada ou máscara cirúrgica para o acesso ou permanência no interior dos estabelecimentos de educação e/ou ensino;
2. Para as crianças que frequentam o 1.º ciclo do ensino básico, independentemente da idade, a utilização de máscara comunitária certificada ou máscara cirúrgica é recomendada para o acesso ou permanência no interior dos estabelecimentos de educação e/ou ensino, como medida adicional de proteção uma vez que estas crianças não possuem o esquema vacinal primário completo. Nos espaços de recreio ao ar livre, pode ser utilizada máscara sempre que se verifiquem aglomerados de pessoas;

(b) É obrigatória a utilização de máscara comunitária de Nível 3 (devendo estas cumprir as especificações técnicas do Infarmed/DGS), para o acesso e permanência no CM, na utilização de transportes coletivos de passageiros e sempre que os Alunos ou Servidores tenham sinais ou sintomas respiratórios (ex. estejam constipados ou tenham tosse) e trabalhem em espaços interiores com outros Alunos ou Servidores;

- (c) A obrigatoriedade referida no número anterior é dispensada quando, em função da natureza das atividades, o seu uso seja impraticável;
 - (d) Devem ser disponibilizadas máscaras sociais/comunitárias a visitantes e fornecedores, ou instituir a obrigatoriedade do seu uso quando visitam, utilizam ou se deslocam ao CM;
 - (e) A utilização de máscara comunitária Nível 3, é obrigatória em situações em que seja necessária uma maior proximidade física, ou em que não seja possível cumprir com a lotação máxima permitida ou com a ventilação dos espaços.
- (4) O uso de viseira é autorizado em complemento da utilização de máscara comunitária;
 - (5) É permitida a utilização de ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), por forma a garantir o conforto térmico, apesar de o arejamento (renovação do ar) dos espaços dever ser feito preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Estes sistemas devem ser utilizados em segurança, garantindo a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica (quando esta funcionalidade esteja disponível);
 - (6) Os sistemas de ventilação mecânicos e de ar condicionado, não podem ser utilizados, devendo as centrais ser desligadas;
 - (7) Cancelar as atividades realizadas em espaço fechado que não sejam fundamentais, privilegiando-se sempre que possível as atividades ao ar livre;
 - (8) Serão implementados testes laboratoriais, de acordo com a avaliação de risco efetuada em cada momento, tendo em conta a evolução da situação epidemiológica, mas também em termos de cobertura vacinal;
 - (9) Implementação de uma comunicação empática de forma a promover o envolvimento de toda a comunidade escolar na adoção das medidas.
 - (10) Medidas gerais a adotar em transportes de pessoas:
 - (a) Deve dar-se prioridade às opções de mobilidade que melhor garantam o distanciamento físico adequado;
 - (b) Em termos gerais considera-se que, para efeitos de distanciamento físico, uma pessoa deve estar afastada de outra(s) pelo menos um metro (quando se trate de ambiente fechado) e de dois metros (quando se trate de ambiente aberto);
 - (c) Cumprir com a etiqueta respiratória;
 - (d) Ventilar, adequadamente, o meio de transporte utilizado;

- (e) Desinfetar ou lavar as mãos depois de tocar em superfícies ou objetos;
- (f) Em viaturas com lotação superior a 5 lugares, a ocupação deve ser até 2/3 da capacidade da viatura.
- (g) Deve ser garantida a limpeza e a desinfeção frequente da viatura, instalações e equipamentos utilizados pelos passageiros;
- (h) As superfícies e equipamentos de toque frequente na viatura podem ser desinfetadas, de forma expedita, com álcool a 70%;
- (i) É obrigatório o uso correto e adequado de máscara comunitária certificada ou máscara cirúrgica;

(11) Devem ser mantidos os registos de nome e GDH de todas as entradas e saídas (alunos, PEE, militares, trabalhadores civis do Exército e visitas) a destruir após 20 dias o respetivo registo.

c. Medidas para locais de atendimento ao público

- (a) É obrigatório o uso de máscara cirúrgica;
- (b) É obrigatório o recurso a barreiras em acrílico no local de atendimento;
- (c) É obrigatória a presença de doseadores de SABA disponíveis e específicos para o uso do público;
- (d) Providenciar a instalação de publicidade alusiva às medidas a adotar em caso de sinais de alerta, bem como higienização das mãos e etiqueta respiratória;
- (e) Promover o atendimento por marcação prévia;
- (f) Acautelar a possibilidade de ajuste de horários de marcação, via telefónica, para eventuais necessidades;
- (g) Definir os circuitos de acesso e movimentos relativos ao público, através de sinalética adequada;
- (h) Os períodos de trabalho com contacto com o público podem ser organizados rotativamente e poupando os Funcionários mais vulneráveis a COVID-19;
- (i) Evitar o contacto físico com os utentes e com os seus objetos pessoais, sendo que quando for inevitável, deve ser feita a higienização das mãos no final do contacto;
- (j) Retirar da “sala de espera” todos os objetos disponíveis para uso comum (revistas, folhetos, máquinas de café, dispensadores de água, etc.) que possam ser manuseados por várias pessoas.

d. Medidas aplicáveis nas áreas comuns

- (a) Alojamentos
 - 1. Não é autorizado o uso de beliches;

2. Garantir a distância de segurança (dois metros) entre indivíduos;
3. Limitar o número de pessoas no mesmo quarto, a definir em função das dimensões (como referência, efetuar redução para metade do efetivo relativamente à situação de normalidade social);
4. Manter o distanciamento entre camas - dois metros;
5. Garantir o arejamento diário dos alojamentos nas primeiras horas da manhã;
6. Promover a higienização regular dos alojamentos pelos seus utilizadores (além da limpeza a efetuar pelas equipas dedicadas).

(b) Instalações sanitárias

1. Disponibilizar à entrada, um dispositivo com desinfetante tipo SABA;
2. As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas, pelo menos duas vezes por dia, com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição;
3. Uso alterando de chuveiros (exceto individuais) e lavatórios;
4. A sequência de lavagem deve começar pelas torneiras, seguir para os lavatórios e terminar nos ralos. Passar depois ao mobiliário, de seguida à banheira ou chuveiro, sanita e bidé;
5. Os contentores próprios para a colocação de lixo e restantes resíduos devem ser de abertura por pedal e estarem forrados por saco de plástico descartável (utilização única);
6. Manter dispensador com sabão (não deve ser usada barra de sabão) e toalhas de papel nas instalações sanitárias (não devem ser usadas tolhas de pano).

e. Recomendações sobre o uso de telefones ou equipamentos partilhados

- (1) Desincentivar o uso do mesmo equipamento por vários utilizadores;
- (2) Definir quais os utilizadores de cada equipamento;
- (3) Higienização obrigatória das mãos (água e sabão ou SABA) antes de cada utilização;
- (4) Os equipamentos deverão ser higienizados no início do dia e após cada utilização.

f. Recomendações sobre desinfeção de mobiliário, sanitários, camaratas e demais instalações

- (1) A frequência da limpeza de superfícies de contato frequente (corrimãos, maçanetas das portas, botões de elevador, cadeiras, bancadas e mesas) deve ser aumentada, comparativamente com os tempos de normalidade social, desejavelmente pelo menos seis vezes por dia;

- (2) A higienização e arejamento natural de espaços de utilização comum (corredores, escadas, sanitários, áreas de refeição) devem ser privilegiadas e realizadas com uma frequência regular e ajustadas à sua utilização;
- (3) Postura em espaços de trabalho fechados e sem ventilação:
 - (a) Promover a renovação do ar, por exemplo, mantendo as portas abertas (o que evita também a manipulação de dispositivos de abertura);
 - (b) Promover a limpeza mais regular das áreas de trabalho e outras superfícies;
 - (c) Em áreas que necessitem de luz artificial, manter as luzes ligadas no horário normal de expediente, evitando desta forma o toque constante, por diversas pessoas, de interruptores (caso não haja sensores automáticos para este efeito).

g. Medidas no domínio da segurança alimentar

- (1) Medidas gerais
 - (a) Desinfetar, sempre que possível, todas as zonas de confeção e distribuição;
 - (b) A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante;
 - (c) Devem ser utilizadas luvas e roupa protetora (ex. avental de plástico), para a realização da desinfeção das superfícies;
 - (d) Devem ser lavadas as mãos, antes e depois da colocação das luvas;
 - (e) Para a desinfeção comum de superfícies, com especial atenção para zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos:
 - 1. Lavar primeiro com água e detergente;
 - 2. Utilizar os desinfetantes fornecidos de acordo com as especificações técnicas;
 - 3. Na ausência de desinfetantes específicos, aplicar lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água;
 - 4. Deixar atuar durante 10 minutos;
 - 5. Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- (2) Reforço dos cuidados dos manipuladores de alimentos
 - (a) Limpeza exaustiva de facas, utensílios e equipamentos, após cada utilização;
 - (b) Uso de uniformes e barretes devidamente higienizados, de cor clara e exclusivos do setor de alimentação;
 - (c) Substituição de aventais e uniformes, quando sujos;
 - (d) Higienização exaustiva das mãos com detergente, desinfetante e água quente:
 - 1. Após cada tarefa;

2. Após uso das instalações sanitárias;
 3. Após espirrar ou tossir;
 4. Após tocar na boca ou nos olhos;
 5. Utilização de utensílios adequados para evitar o contacto direto com géneros alimentícios.
- (e) Utilização de utensílios adequados para evitar o contacto direto com géneros alimentícios;
- (f) Todos os procedimentos de base devem ser relembrados, nomeadamente:
1. Lavagem das mãos pelos passos corretos;
 2. Higiene pessoal;
 3. Temperaturas corretas na conservação dos géneros alimentícios;
 4. Técnicas adequadas na manipulação dos géneros alimentícios;
 5. Técnicas para evitar contaminações cruzadas;
 6. Todos os procedimentos de limpeza e desinfeção devem ser escrupulosamente seguidos.
- (g) Todos os procedimentos de limpeza e desinfeção devem ser escrupulosamente seguidos.
- (3) Cuidados a ter:
- (a) Qualquer pessoa ao serviço nas cozinhas, copas e messes do CM, que apresente sintomatologia, deve, a todo o momento, interromper o trabalho e seguir o preconizado neste Plano;
 - (b) Controlo do estado geral, nomeadamente da temperatura, eventualmente pelo enfermeiro, de todos os manipuladores à entrada;
 - (c) Especial atenção às regras básicas de higiene;
 - (d) Lavar as mãos com sabonete e água e utilizar uma solução alcoólica desinfetante a cada 20 minutos;
 - (e) Ao tossir, cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel, a descartar de imediato, ou com a curva interior do cotovelo;
 - (f) Alterar a forma de contacto pessoal, evitando o aperto de mão, proximidade inferior a 2m e as reuniões presenciais;
 - (g) Devem ser usadas luvas descartáveis apenas na manipulação de géneros alimentícios prontos para consumo/"ready-to-eat" (RTE), quando não exista a possibilidade de usar utensílios higienizados apropriados;

- (h) Cumprir escrupulosamente o preconizado sobre higienização de hortofrutícolas, nomeadamente na utilização de desinfetante apropriado. O serviço de saladas deve ser feito de forma individual.
- (4) Transporte e entrega de ingredientes e produtos alimentares
- (a) Os motoristas e os colaboradores que entregam alimentos nos operadores do setor alimentar não devem sair dos seus veículos durante a entrega;
 - (b) Os motoristas devem usar um desinfetante para as mãos à base de álcool e toalhas de papel, em caso de necessidade de entrega de produtos ou de documentos;
 - (c) Deve ser estimulada a higiene das mãos, em conjunto com o distanciamento físico, o uso de EPI e higienização das superfícies de contacto;
 - (d) As viaturas de transporte, nomeadamente as caixas de transporte devem apresentar-se devidamente higienizadas;
 - (e) Devem ser removidas as embalagens exteriores, em área delimitada e bem definida, por forma a evitar a contaminação cruzada.
- (5) Linhas de self-service
- (a) Reforçar as medidas de acesso às instalações - portas fechadas e de acesso controlado;
 - (b) Diminuir a afluência ao refeitório, criando horários de consumo das refeições por elementos do mesmo local de trabalho;
 - (c) Deve ser garantido um espaço mínimo entre utentes de dois metros;
 - (d) No acesso à linha de self-service deverá ser estimulada a higienização das mãos e o uso de solução desinfetante de base alcoólica (colocar dispensador de desinfetante no início da linha) mediante afixação de informação adequada;
 - (e) Os manipuladores de alimentos que estão na linha de distribuição (refeitório) devem usar máscara e viseira ou óculos e luvas (facultativo);
 - (f) Colocar um acrílico a separar os manipuladores de alimentos dos consumidores;
 - (g) O pão deverá estar embalado;
 - (h) Os talheres ou estão embalados ou deverão os tabuleiros ser feitos pelo pessoal de serviço na linha;
 - (i) Deverá ser feita higienização periódica de toda a linha, de 20 em 20 minutos;
 - (j) Reforçar a higiene das mesas dos refeitórios, após o uso, através de desinfeção com uma solução viricida (hipoclorito de Sódio a 5%, 1/49 partes ou álcool etílico a 70% ou outro com a mesma capacidade - contacto pelo menos 1 min.);

- (k) Garantir que o lugar não é reutilizado sem a higienização mencionada. Usar disciplina de lugar com encaminhamento dos consumidores para mesas já higienizadas;
- (l) Usar panos descartáveis;
- (m) Os tabuleiros devem ser higienizados na máquina de lavar loiça ou mergulhados numa solução desinfetante durante 10 minutos após a lavagem.
- (n) O serviço às mesas deve ser evitado ou reduzido ao mínimo.

6. PROCEDIMENTOS A ADOTAR

a. Procedimentos no Controlo de Acessos

Quando for determinado, medir a temperatura da seguinte forma:

Local	Responsável	Visados
Portaria	Vigilante	Militares, Docentes, restantes Servidores do CM e visitas
1.º Ciclo	Auxiliar de Ação Educativa	Alunos
CAI	Vigilante do CAI	

b. Procedimentos para a testagem de SARS-CoV-2

Na retoma das atividades educativas e letivas deverá ser preconizado o previsto nas orientações e recomendações emanadas pela DGS e DGESTE para os Estabelecimentos de Ensino, nomeadamente quanto à realização de Testes laboratoriais para SARS-COV-2, constantes no Anexo M.

c. Procedimentos em contexto escolar

- (1) Concentrar, sempre que possível, as aulas das diferentes disciplinas de cada turma de modo a evitar períodos livres entre aulas;
- (2) Privilegiar a utilização de salas amplas e arejadas, sentando um aluno por secretária. As mesas devem estar separadas e dispostas com a mesma orientação, evitando uma disposição que implique ter alunos de frente uns para os outros;
- (3) Quando o número de alunos da turma tornar inviável o cumprimento das regras de distanciamento físico nos espaços disponíveis, o CM pode desdobrar as turmas, recorrendo a professores com disponibilidade na sua componente letiva. Caso esta ou outra via não sejam viáveis, pode ser reduzida até 50% a carga letiva das disciplinas lecionadas em regime presencial, organizando-se momentos de trabalho autónomo nos restantes tempos;

- (4) Sempre que possível, instalar as turmas em salas distanciadas entre si;
- (5) Os intervalos entre as aulas devem ter a menor duração possível, devendo existir áreas pré-definidas para o recreio;
- (6) Definir circuitos e procedimentos no interior da escola, que promovam o distanciamento físico entre os alunos, nomeadamente no percurso desde a entrada da escola até à sala de aula, nos acessos ao refeitório, às entradas de pavilhões e às casas de banho, de forma a evitar o contacto entre os alunos;
- (7) Identificar os percursos para o gabinete/sala de isolamento, de acordo com o Plano de Contingência implementado;
- (8) Evitar a concentração de alunos nos espaços comuns da escola;
- (9) Criar regras de utilização das salas do pessoal docente e não docente que promovam o distanciamento físico;
- (10) Espaços como bibliotecas e salas de informática devem ver reduzida para um terço a sua lotação máxima e dispor de sinalética que indique os lugares que podem ser ocupados por forma a garantir as regras de distanciamento físico;
- (11) Privilegiar a via digital para todos os procedimentos administrativos;
- (12) Manter abertas, sempre que possível, as portas dos vários recintos e, eventualmente, as janelas, para evitar toques desnecessários em superfícies e manter os espaços arejados;
- (13) Criar/Reforçar equipas de educação para a saúde, compostas por pessoal docente e não docente, Associação de Pais, Alunos e outros - responsáveis por elaborar e coordenar os respetivos planos de saúde;
- (14) Caso os professores das disciplinas a funcionar em regime presencial pertençam atestadamente a um grupo de risco, podem-se adotar as seguintes estratégias:
 - (a) Redistribuição do serviço docente;
 - (b) Manutenção das aulas desse professor em sistema remoto, devendo ser assegurada coadjuvação presencial, podendo recorrer-se, se necessário, aos mecanismos de substituição previstos e regulados no Decreto-Lei n.º 132/2012, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 28/2017, quando seja necessário salvaguardar a saúde dos docentes sujeitos a um dever especial de proteção, invocando na plataforma como motivo de substituição a referida disposição legal.
- (15) Podem-se adotar outras estratégias que entendam ser mais adequadas designadamente quanto à substituição dos docentes e locais das atividades letivas, garantindo a maior eficácia das medidas de contenção do coronavírus;

- (16) Se um professor faltar, deve ser assegurada a sua substituição. Deve sempre ser garantida a permanência dos alunos em sala de aula e deve o professor assegurar trabalhos que possam ser desenvolvidos autonomamente, nestas circunstâncias.

d. Indivíduos com sintomatologia (caso possível ou provável de COVID-19 no CM)

(1) Aluno em contexto de aula

- (a) O professor averigua se este apresenta os sintomas acima descritos. Sempre que possível deve assegurar-se a distância de segurança (superior a 2 m) do aluno;
- (b) O professor dá indicações ao aluno para arrumar o material e aguardar pelo funcionário, que o encaminhará para a Sala de Isolamento (ANEXO A - LOCALIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO), através de circuitos próprios visualmente assinalados;
- (c) O professor não marca falta ao aluno;
- (d) Nenhum aluno deverá ocupar esse local, enquanto não for desinfetado;
- (e) O professor informa o Chefe do Gabinete de Gestão Escolar (CGGE) e este faz chegar a informação ao Subdiretor do CM;
- (f) Os restantes alunos da turma e o professor permanecem na sala e aguardam instruções do CGGE.

(2) Aluno fora do contexto de sala de aula

- (a) O aluno reporta o caso a um funcionário;
- (b) O funcionário acompanha o aluno à Sala de Isolamento;
- (c) A Enfermaria procede de acordo com os protocolos deste Plano.

(3) Pessoal Docente e Não Docente

- (a) O funcionário dirige-se à Sala de Isolamento;
- (b) A Enfermaria procede de acordo com os protocolos deste Plano.

(4) Procedimentos da Enfermaria:

- (a) Entregar a máscara, devendo ser o utente a colocar a mesma. Verificar se a máscara se encontra bem ajustada na face, de forma a permitir a oclusão total do nariz, boca e áreas laterais da face. No caso dos utentes com uso de barba, para além do uso da máscara deve ser aplicado um lenço de papel. Se a máscara se encontrar húmida deverá ser substituída;
- (b) Encaminhar para a Sala de Isolamento;
- (c) Informar o CGGE, transmitindo todos os dados que o capacitem de comunicar à Autoridade de Saúde Local;

- (d) O CGGE comunica à Autoridade de Saúde Local, após indicação do Subdiretor do CM;
- (e) Perante a identificação de um caso como possível ou provável de Covid-19, mediante parecer da DS, a Enfermeira executa o teste rápido de antigénio a militares, trabalhadores civis, alunos e visitantes do CM;
- (f) Na Sala de Isolamento, o Encarregado de Educação, ou o próprio se for maior de idade, contacta a Linha de Saúde 24 (808 24 24 24) ou outras linhas criadas para o efeito;
- (g) Garantir a proteção dos profissionais de saúde que prestam assistência à pessoa com suspeita de Covid-19 com máscara, viseira, bata e luvas descartáveis. Após a prestação de cuidados, os profissionais devem dar cumprimento às Precauções Básicas do Controlo de Infecção (PBCI), quanto à higienização das mãos, após contacto com o utente.
- (h) Se o caso suspeito for validado (pela Linha de Saúde 24) como possível ou provável de COVID-19:
 - 1. Serão observadas as indicações emanadas pela linha de triagem telefónica;
 - 2. O CM colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos da pessoa. Considera-se “contacto próximo/direto”, a pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de Coronavírus COVID-19.
 - 3. Todas as pessoas/utentes devem ser informadas sobre o sucedido (ANEXO F - COMUNICAÇÃO E ARTICULAÇÃO COM PARCEIROS);
 - 4. O CM deve proceder à desinfeção do local de isolamento;
 - 5. O CM deve fazer um reforço dos procedimentos nas superfícies e áreas do estabelecimento, com especial atenção ao local que foi frequentado pelo suspeito validado;
 - 6. Todo o material resultante desta limpeza, deve ser submetido à AMBIMED, empresa com a qual, neste momento, o CM tem contrato para tratamento de resíduos hospitalares.

(5) Fluxo de atuação perante caso possível ou provável de Covid-19 (Anexo C);

(6) Atuação perante um caso confirmado de Covid-19

- (a) São contatos de alto risco, os indivíduos que coabitam com o caso confirmado, exceto se apresentarem esquema vacinal primário completo com dose de reforço,

- nos termos da Norma 002/2021 da DGS, ou com história de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 nos 180 dias subsequentes ao fim do isolamento;
- (b) Consideram-se contactos de baixo risco, do caso confirmado, todas as restantes situações.
- (c) O tempo mínimo preconizado para isolamento é de:
1. 7 dias nas pessoas assintomáticas ou que desenvolvem doença ligeira;
 2. 10 dias nas pessoas que desenvolvem doença moderada;
 3. 20 dias nas pessoas que desenvolvem doença grave;
 4. 20 dias nas pessoas com imunodepressão, independentemente da gravidade da evolução clínica.
- (d) Medidas a implementar de acordo com a avaliação de risco:

Classificação de Contato	Testes	Vigilância	Continua Isolamento Profilático
ALTO RISCO (inicia isolamento)	1.º teste o mais cedo possível, idealmente, até ao 3.º dia; 2.º teste ao 7.º dia	Ativa	Sim
RESTANTES (não inicia isolamento)	Teste o mais cedo possível, idealmente até ao 3.º dia.	Passiva	Não

- (e) Perante um caso confirmado fora do estabelecimento de ensino, este deve ser imediatamente informado.

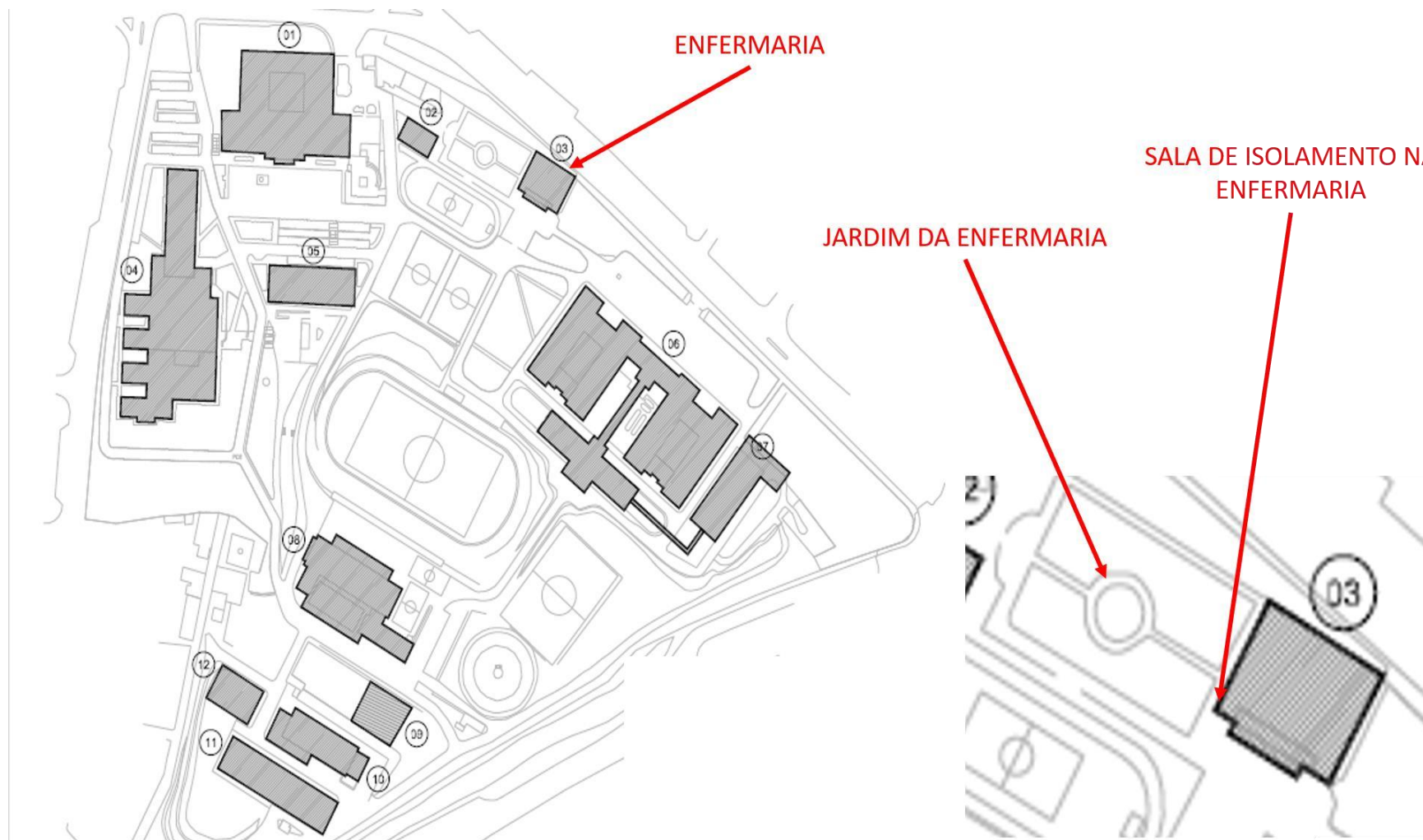
Colégio Militar, 10 de janeiro de 2022

O Diretor
 (Original assinado e arquivado no GabApDir)
 António Emídio da Silva Salgueiro
 Coronel

ANEXOS:

- A - LOCALIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO**
- B - APLICAÇÃO DOS MEIOS DO PROGRAMA TECNOLÓGICO DIGITAL PARA APOIO AO ENSINO À DISTÂNCIA**
- C - FLUXO DE ATUAÇÃO PERANTE CASO POSSÍVEL OU PROVÁVEL DE COVID-19**
- D - GESTÃO DE *CLUSTERS* OU SURTOS**
- E - COMUNICAÇÃO E ARTICULAÇÃO COM PARCEIROS**
- F - PLANO DE DESINFECÇÃO DAS DEPENDÊNCIAS (Exemplo)**
- G - PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE ALUNOS, PRATICANTES E FUNCIONÁRIOS DO COLÉGIO MILITAR EM ZONAS DESPORTIVAS**
- H - ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS: ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DAS AULAS PRÁTICAS EM REGIME PRESENCIAL**
- I - FORMULÁRIO PARA A AUTORIDADE DE SAÚDE**
- J - LISTA DE MEDIDAS A TOMAR PELAS SECÇÕES DO CM**
- K - LISTA DE MEDIDAS A TOMAR PELA COMPANHIA DE SERVIÇOS - LAVANDARIA**
- L - RECOMENDAÇÕES PARA TESTAGEM DE SARS-COV-2 – TESTES RÁPIDOS DE ANTIGÉNIO (TRAg).**

ANEXO A (LOCALIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO) ao PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19



ANEXO B (APLICAÇÃO DOS MEIOS DO PROGRAMA TECNOLÓGICO DIGITAL PARA APOIO AO ENSINO À DISTÂNCIA) ao PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

1. APLICAÇÃO DE MEIOS DE ENSINO À DISTÂNCIA:

a. Do 5.º ao 12.º Anos:

Através dos meios de *hardware* do CM e dos que os Alunos disponham, é possível ministrar, em tempo real, as aulas previstas, designadamente recorrendo à utilização de meios de comunicação digital e de interação pedagógica:

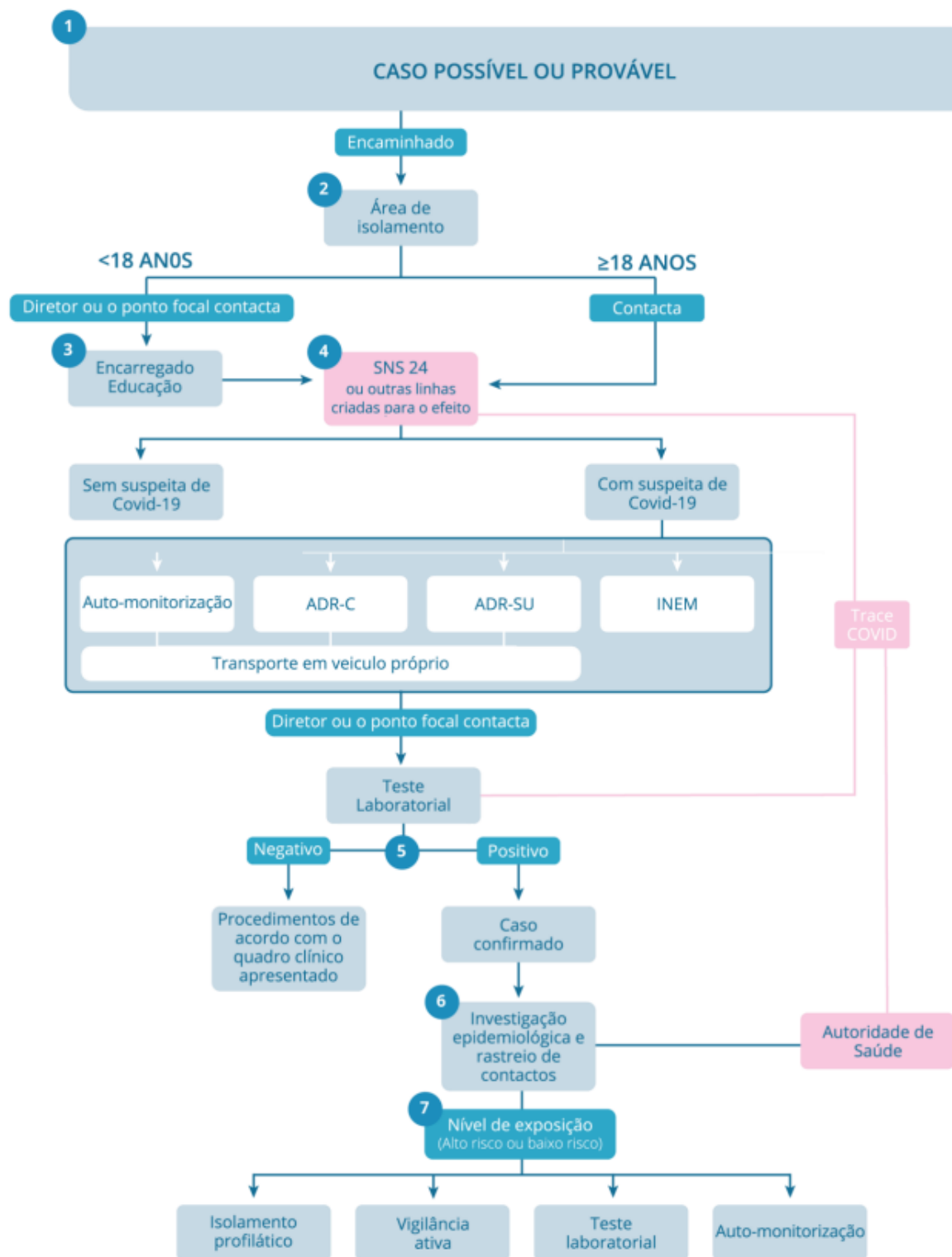
- (1) iPad;
- (2) Computadores;
- (3) Rede WiFi instalada do CM;
- (4) Face Time;
- (5) Skype;
- (6) Teams;
- (7) *Google Classroom*;
- (8) Outros que sejam mais convenientes para cada disciplina ou ano dos alunos.

b. Do 1.º Ciclo, utilizando a Plataforma de Gestão Escolar (PGE), através da qual é possível enviar trabalhos aos Alunos, via acesso dos Pais e Encarregados de Educação (PEE).

c. A SCSIS, em coordenação com a empresa de apoio informático e docentes, deve:

- (1) Preparar a infraestrutura instalada para dar resposta ao referido;
- (2) Apoiar os docentes na configuração dos acessos de comunicação, por exemplo, a utilização de *Facetime* e *Skype* com grupos.

ANEXO C (FLUXO DE ATUAÇÃO PERANTE CASO POSSÍVEL OU PROVÁVEL DE COVID-19) ao PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19



Fonte: Referencial para as Escolas, DGS, 2021, com as alterações introduzidas em 06Jan22.

ANEXO D (GESTÃO DE *CLUSTERS* ou SURTOS) ao PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

1.FINALIDADE

Definir procedimentos relativos à gestão de situações classificadas como Cluster ou Surto.

2.CENÁRIOS

- a. Denomina-se de *Cluster* um conjunto de casos, grupos ou eventos, que parecem estarem relacionados pela sua forma de distribuição no espaço e/ou no tempo.
- b. Entende-se como Surto, a verificação de dois ou mais casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19 associados a um contexto não residencial específico, cujas datas de início de sintomas (ou datas de colheita do teste, se assintomáticos) ocorreram num período de 14 dias, existindo uma evidência de exposição entre os casos no período de infecciosidade de um dos casos.
- c. A atuação perante uma situação de Surto ou *Cluster* é idêntica.
- d. O surto existente, pode ser classificado consoante os seguintes tipos de surto:
 - (1) Surto numa turma – casos que acontecem num grupo (turma) que tenham atividades em comum;
 - (2) Surto em várias turmas sem ligação epidemiológica - casos que acontecem em vários grupos (turma) e sem ligação epidemiológica;
 - (3) Surto numa turma com ligação epidemiológica – resultante de transmissão secundária ou terciária do vírus;
 - (4) Surto sem controlo de transmissão – elevado número de casos que acontecem em simultâneo, em vários grupos da comunidade escolar (militares, funcionários, professores, alunos, etc.).
- e. Para a avaliação do risco por parte da Autoridade de Saúde Local, é necessário que sejam estudados os seguintes fatores:
 - (1) Distanciamento entre pessoas;
 - (2) Disposição e organização de salas;
 - (3) Organização de pessoas por grupos de atividade;
 - (4) Organização de circuitos de circulação;
 - (5) Ventilação de espaços;
 - (6) Período entre o início dos sintomas e a identificação de um caso suspeito;
 - (7) Outros fatores.
- f. Medidas de controlo por parte da Autoridade de Saúde Local.

3. MEDIDAS CUMULATIVAS A IMPLEMENTAR

No Quadro 1 apresentam-se medidas a implementar mediante a magnitude da transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade escolar. Contudo, a intervenção da Saúde Pública e respectivas medidas preventivas, que são recomendadas pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, articulado com a Autoridade de Saúde Regional, podem ocorrer de forma faseada, e devem decorrer de uma minuciosa avaliação de risco efetuada caso a caso.

CENÁRIOS	MEDIDAS CUMULATIVAS A IMPLEMENTAR
A	A Autoridade de Saúde territorialmente competente decidirá de acordo com a avaliação de risco quais as medidas de controlo a implementar de acordo com os procedimentos previstos neste referencial.
B	A Autoridade de Saúde territorialmente competente, em articulação com a Autoridade de Saúde Regional e Nacional, pode considerar necessário escalonar as medidas e equacionar o encerramento temporário do estabelecimento de educação e/ou ensino em situações de elevado risco no estabelecimento de educação e/ou ensino, ou na comunidade. A sua reabertura deverá ocorrer quando a Autoridade de Saúde assim o determinar, com base na avaliação da situação epidemiológica e quando esta não representar risco para a comunidade. • Por determinação de uma Autoridade de Saúde, pode ser necessário aplicar outras medidas excecionais para contenção de surtos e casos.

Quadro 1 Medidas a implementar em contexto de cluster ou de surto de COVID-19

ANEXO E (COMUNICAÇÃO E ARTICULAÇÃO COM PARCEIROS) ao PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

1. FINALIDADE

Definir procedimentos que promovam a transparência e tranquilidade dentro do CM, após a validação de um caso positivo, permitindo implementar as medidas de contingência.

2. SITUAÇÃO

- a. Numa primeira fase a comunicação deverá ser feita pelo ponto focal do CM ao Encarregado de Educação;
- b. As medidas a adotar presentes neste plano acontecem após a Autoridade de Saúde Local:
 - (1) Ativar uma Equipa de Saúde Pública;
 - (2) Informar a Comissão Municipal de Proteção Civil;
 - (3) Comunicar o risco e as medidas de proteção ao CM.

3. ARTICULAÇÃO

- a. O CGGE informa, através do GAG, todos os Encarregados de Educação e restantes servidores da existência de um surto ou *cluster* e das medidas que foram tomadas, detalhando todos os pormenores possíveis;
- b. A comunicação deverá ser feita através de documento em formato de Comunicação de Serviço;
- c. O encerramento do CM não implica a interrupção do processo pedagógico, podendo ser feito em ensino à distância como descrito no ANEXO B - APLICAÇÃO DOS MEIOS DO PROGRAMA TECNOLÓGICO DIGITAL PARA APOIO AO ENSINO À DISTÂNCIA.

ANEXO F (PLANO DE DESINFECÇÃO DAS DEPENDÊNCIAS (Exemplo)) ao PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

Plano de Desinfecção
Local: Picadeiro e Cavalaria

Ano Letivo 21/22

Zona; Superfície Equipamento	Periodicidade	Tempo limpeza	Tempo Total (min)	Produto(s) a utilizar	Responsável pela tarefa	Observações	Responsável pela Verificação
WC Picadeiro Masc WC Picadeiro Fem WC Picadeiro Mestre	2ªf: 09h00; 13h00; 16h20; 17h20 3ªf: 14h00; 15h20; 4ªf: 09h00; 10h00; 16h20; 17h20 5ªf: 14h00; 15h20; 16h20; 17h20 6ªf: 09h00; 10h00; 12h00; 13h00	10' por WC 18 x por semana	540	xxxx	Empresa limpeza		Maj Santos
WC Picadeiro Traseiras	2ªf: 09h00; 16h20 3ªf: 14h00; 15h20 4ªf: 09h00; 16h20 5ªf: 14h00; 16h20 6ªf: 09h00; 13h00	10' por WC	100	xxxx	Empresa limpeza		Maj Santos
WC Cavalaria	2ªf: 09h00; 16h20 3ªf: 14h00; 15h20 4ªf: 09h00; 16h20 5ªf: 14h00; 16h20 6ªf: 09h00; 13h00	10' por WC	100	xxxx	Empresa limpeza		Maj Santos
WC Veterinária	2ªf: 09h00 3ªf: 14h00 4ªf: 09h00 5ªf: 14h00 6ªf: 09h00	10' por WC	50	xxxx	Empresa limpeza		Maj Coimbra
Gab Mestre de Equitação	2ªf: 09h00; 16h20 3ªf: 14h00; 15h20 4ªf: 09h00; 16h20 5ªf: 14h00; 16h20 6ªf: 09h00; 13h00	10' por Zona	100	xxxx	Empresa limpeza		Maj Santos
Átlio Picadeiro	2ªf: 09h00 3ªf: 14h00 4ªf: 09h00 5ªf: 14h00 6ªf: 09h00	10' por Zona	50	xxxx	Empresa limpeza		Maj Santos
Tribuna Picadeiro	2ªf: 09h00 3ªf: 14h00 4ªf: 09h00 5ªf: 14h00 6ªf: 09h00	10' por Zona	50	xxxx	Empresa limpeza		Maj Santos
Sala da Escolta	2ªf: 09h00 4ªf: 09h00 6ªf: 09h00	20' por Zona	60	xxxx	Empresa limpeza		Maj Santos
Total por Semana:			1050	17,5 horas de limpeza			

ANEXO G (PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE ALUNOS, PRATICANTES E FUNCIONÁRIOS DO COLÉGIO MILITAR EM ZONAS DESPORTIVAS) AO PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

1. Introdução

Face às especificidades variadas que a Educação Física (EF) e os desportos comportam, abrangendo diversas modalidades, as autoridades emanaram diversas orientações que sustentaram o planeamento e implementação de medidas específicas no CM para a realização, em regime presencial, das aulas práticas de Educação Física, Equitação, Esgrima e Judo.

Este documento teve como referência as orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de EF, elaborado pela Direção-Geral da Educação (DGE), as Orientação n.º 030/2020 e nº 036/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS), as sugestões apresentadas pela Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF) e o Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF).

Com este documento pretende-se a minimização do risco, no entanto, reconhece-se que o risco final é dependente das atividades a desenvolver, da estrutura, da unidade de treino e, igualmente, do comportamento de todos os participantes. Por isso é necessário, evidenciar o compromisso com o cumprimento das normas de boa conduta que vêm expresso neste documento e as recomendações divulgadas pela DGS (<https://www.dgs.pt/>).

Os Professores são os responsáveis pela implementação de medidas específicas junto de todos os colaboradores e alunos que frequentam as áreas desportivas do CM, tanto no âmbito das aulas, do treino, da competição e têm em consideração as particularidades das instalações e equipamentos a ser usados. Entidades externas que utilizam as referidas instalações são responsáveis junto dos seus alunos, mediante orientações do CM.

2. Execução

a. Autorização da utilização das instalações;

(1) Ficam habilitados a utilizar as instalações desportivas do Colégio Militar:

(a) Alunos inscritos nas diferentes modalidades desportivas do CM;

(b) Utentes da Piscina do CM, em regime de Natação Livre mediante agendamento prévio;

(c) Utentes da área equestre mediante agendamento prévio;

- (d) Todos os utilizadores que pretendam realizar o aluguer das instalações do CM, mediante agendamento prévio.
- (2) A autorização da utilização das instalações está sujeita a agendamento prévio, com verificação da lotação da atividade pretendida;
- (3) Em qualquer dos casos o acesso apenas é válido aos praticantes que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre ($\geq 38^{\circ}$), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato), nos últimos 14 dias;
- (4) Todos os praticantes e equipas técnicas externas ao Colégio Militar devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade, no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-COV-2, bem como o risco de contágio por SARSCOV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competição.
- b. Acessos, controlo de acessos e circulação
- (1) Para contribuir para o distanciamento e proteção dos alunos e utentes do CM, serão usados diferentes acessos e percursos dentro das instalações conforme sinalização existente nas instalações;
- (2) As entidades externas são responsáveis pelo enquadramento/ acompanhamento dos utentes menores com idade inferior a 12 anos;
- (3) Os atletas/treinadores/utentes deverão dirigir-se às instalações apenas 10 minutos antes do início do seu treino/aula, no período de utilização definido;
- (4) Manter um registo (nome e contato telefónico), devidamente autorizado, de alunos, trabalhadores e utilizadores, que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), apenas para efeitos de vigilância epidemiológica.
- c. Balneários
- (1) Os balneários serão utilizados de acordo com o plano de distribuição de balneários, atendendo aos seguintes aspetos: turma, ano de escolaridade, regime de internato/externato do aluno;
- (2) De acordo com as Orientações da DGS não é permitida a utilização de secadores (mãos e cabelo) pelo que os balneários apenas servirão para mudança de roupa (antes e após o treino/aula) e utilização de sanitários;
- (3) Uso alternado de chuveiros (exceto individuais) e lavatórios;

- (4) As instalações sanitárias serão sujeitas a reforço de limpeza e desinfecção, assim como os bancos e os cabides. Os tampos dos sanitários, quando existentes deverão estar fechados aquando da descarga do autoclismo de forma a evitar a dispersão de gotículas;
- (5) Estarão sinalizados todos os locais individuais para mudança de roupa assim como os cabides que podem ser utilizados.

d. Espaços de Treino/Aula

(1) Piscina

- (a) As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino/aula. No entanto, a máscara deverá ser utilizada durante a permanência no balneário e aí guardada junto dos pertences individuais até regressar do treino/aula prática, salvo indicação específica do professor da disciplina;
- (b) A circulação no cais deverá realizar-se sempre pelo lado direito, privilegiando as zonas mais amplas de circulação, e cumprindo o devido distanciamento recomendado de 2 m em repouso, 3 m em exercício;
- (c) Na piscina e área circundante é recomendado o uso de óculos de natação de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- (d) A passagem no duche antes da entrada na água é obrigatória para todos os utilizadores. Terá lugar apenas nos duches localizados na entrada do cais da piscina;
- (e) Todos os utilizadores devem higienizar as suas mãos à entrada para o cais da piscina.

(2) Pavilhão Desportivo

- (a) Neste local, será realizada a higienização das mãos e a limpeza do calçado de rua através dos tapetes desinfetantes;
- (b) As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino/aula. No entanto, a máscara deverá ser utilizada durante a permanência no balneário e aí guardada junto dos pertences individuais até regressar do treino/aula prática, salvo indicação específica do professor da disciplina;

- (c) A lotação dos diferentes espaços de treino será definida de acordo com as normas da DGS – promover o distanciamento social de 2 metros ou de 3 metros durante a atividade física;
- (d) Nos espaços de treinos será necessário que os técnicos/treinadores usem sempre máscara com exceção dos momentos em que necessitam de realizar exercício físico. Nesta situação deverão manter um distanciamento social de 3 metros. Sempre que for necessário reduzir o distanciamento, por exemplo para realizar uma ajuda, o treinador deverá ter a máscara;
- (e) Sempre que possível, deverão os alunos utilizar material de treino individual. Quando for utilizado material coletivo, o mesmo deverá ser desinfetado antes e depois da utilização do grupo/equipa e terá de ficar 20 minutos a arejar para nova utilização;
- (f) Também na gestão dos espaços, todas as aulas que decorram num mesmo espaço deverão ter um intervalo de 20 minutos entre aulas para o correto arejamento e desinfeção de superfícies;
- (g) Todos os alunos deverão trazer um saco/mochila com o seu material individual de treino, calçado específico (que só poderá ser colocado no balneário ou noutro local definido para este efeito junto ao espaço de treino), toalha, máscara de reserva e recipiente individual para água.

(3) Espaços Desportivos Exteriores

- (a) O acesso à plataforma desportiva exterior deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações do CM, respeitando as devidas normas de distanciamento e restantes orientações aplicáveis neste contexto;
- (b) As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino/aula. No entanto, a máscara deverá ser utilizada durante a permanência no balneário e aí guardada junto dos pertences individuais até regressar do treino/aula prática, salvo indicação específica do professor da disciplina.

(4) Picadeiro/Campo Exterior e Cavalariça

- (a) O acesso ao picadeiro e cavalariça deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das

instalações do CM, respeitando as devidas normas de distanciamento e restantes orientações aplicáveis neste contexto;

- (b) As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino/aula. No entanto, a máscara deverá ser utilizada durante a permanência no balneário e aí guardada junto dos pertences individuais até regressar do treino/aula prática, salvo indicação específica do professor da disciplina;
- (c) O picadeiro e o campo exterior têm respetivamente a lotação máxima de 8 e 17 Cavaleiros, mas, acompanhados por professores em períodos de 30 minutos, em grupos de 4 alunos;
- (d) A circulação de cavalos deve realizar-se conforme sinalética colocada nas instalações.

(5) Sala de Judo (Dojo)

- (a) A sala será dividida com a utilização de tapetes de cores diferentes, delimitando várias áreas de 4 metros quadrados, por forma a promover o distanciamento social;
- (b) As aulas vão decorrer com um número limitado de alunos, de acordo com a capacidade da sala de judo;
- (c) O aluno na entrada do dojo tem de desinfetar as mãos e os pés;
- (d) Os alunos vão praticar durante as aulas de judo com pares fixos de 2 ou 3 elementos.
- (e) Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)
- (f) Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral da Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores, os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar equipados com máscara cirúrgica.

e. Plano de Higienização

- (1) Os espaços desportivos do Colégio Militar têm um Plano de higienização seguindo a Orientação nº 024/2020 da DGS, datada de 08 de maio e o horário de utilização das instalações;
- (2) O plano de higienização está afixado em local visível em cada instalação desportiva e é do conhecimento dos profissionais envolvidos;

-
- (3) Os profissionais de limpeza conhecem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante a realização do seu trabalho e como garantir uma boa ventilação dos espaços durante a limpeza e desinfeção.

ANEXO H (ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS: ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DAS AULAS PRÁTICAS EM REGIME PRESENCIAL) ao PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

Referências:

- a. Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física, Direção-Geral da Educação/Direção-Geral da Saúde, setembro 2020;
- b. Orientação da DGS n.º 30/2020, de 29 de maio – Espaços de prática de exercício físico e desporto, e competições desportivas de modalidades individuais sem contacto (atualizada em julho 2020);
- c. Orientação da DGS n.º 36/2020, de 25 de agosto - Desporto e Competições Desportivas (atualização Setembro 2020);
- d. Propostas para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física e Desporto Escolar – Ano Letivo 2021/2022,
- e. Comunicado da Federação Portuguesa de Natação n.º 14/20, de 24 de abril – Normativas a implementar no funcionamento das piscinas com vista a reabertura;
- f. Comunicado da Federação Portuguesa de Natação n.º 19/20, de 2 de junho – Retoma da Atividade Piscinas;
- g. Treino Responsável em Tempo de Emergência de Saúde Pública – Recomendações, Federação de Ginástica de Portugal, junho 2020;
- h. Circular da Federação de Ginástica de Portugal n.º CC0069/2020, de 23 de junho - Manual de recomendações de apoio ao regresso aos treinos - atualização.

1. Orientações Gerais:

De acordo com o definido pelas Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física (EF), o desenvolvimento curricular da disciplina de EF, em regime presencial, far-se-á implicando a necessidade de serem adotadas um conjunto de medidas preventivas, designadamente:

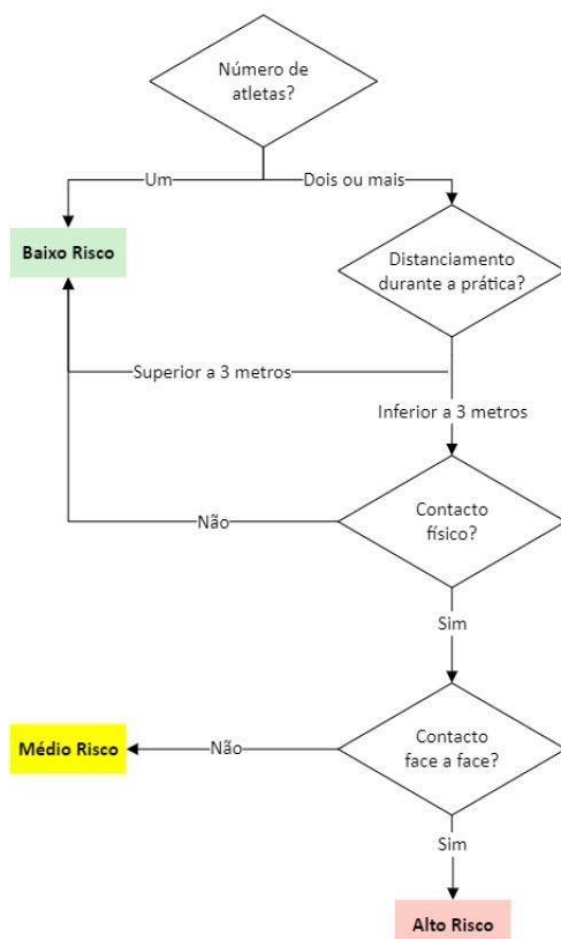
- a. Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF (Recursos Espaciais);
- b. Promover a lavagem e/ou desinfecção das mãos dos alunos, professores, assistentes operacionais, ou outros à entrada e à saída das instalações desportivas ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos com solução à base de álcool;

- c. Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico, diligenciando no sentido da adequação e adaptação das tarefas propostas em contexto de aula;
- d. Evitar, tanto quanto possível, a partilha de material (Recursos Materiais), sem que seja higienizado entre utilizações.

2. Estratégias e Metodologias de Ensino

- a. De acordo com o definido pela Orientação da DGS n.º 36/2020, de 25 de agosto - Desporto e Competições desportivas, as atividades físicas e desportivas lecionadas no Colégio Militar, encontram-se estratificadas por nível de risco COVID-19 pelo seguinte algoritmo:

Algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas



- b. No seguimento da tipologia definida pela DGS, privilegiam-se estratégias e metodologias de ensino que permitam, tanto quanto possível, categorizar as atividades de aula como de Baixo Risco, sem que tal implique uma alteração significativa dos programas e conteúdos lecionados em Educação Física e demais atividades físicas e desportivas.

3. Estratégias Gerais de Organização de Aula

- a. Promover, sempre que possível e adequado à matéria lecionada, a realização de tarefas individuais, respeitando o distanciamento físico recomendado, reduzindo a partilha de materiais e objetos;
- b. Desenvolver situações de ensino com grupos reduzidos, ajustados aos espaços de atividade física, por forma a manter o distanciamento físico adequado entre alunos durante a atividade física e instrução;
- c. Adotar estratégias de ensino que priorizem o trabalho em circuito, possibilitando a execução de exercícios através de estações, que valorizem a estabilização de grupos de trabalho, e que permitam a desinfeção de materiais entre cada mudança de utilizadores.

4. Estratégias e Metodologias Específicas por Matéria Lecionada

- a. Desportos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Rugby e Voleibol)
 - (1) Utilização preferencial dos espaços desportivos ao ar-livre;
 - (2) Material desportivo atribuído (bolas, Tags, outros) a cada aluno/grupo reduzido de prática e desinfetado antes e após cada aula;
 - (3) 1ª Fase (5/6 Semanas): Privilégio ao treino de habilidades técnicas individuais em contexto de tarefa individual ou em pares (1+1); utilização esporádica de formas de jogo reduzidas e condicionadas (1x1, 2x1, 2x2) de contacto inexistente/limitado;
 - (4) 2ª Fase (novembro/Avaliação Intermédia): avaliação da situação epidemiológica decorrendo o planeamento dos conteúdos da modalidade de acordo com a referida avaliação;
 - (5) Rugby: Utilização da forma jogada Tag Rugby.
- b. Ginástica:
 - (1) Privilégio ao trabalho em circuito com grupos reduzidos (3 a 5 Alunos) e em trabalho individual (dentro de cada grupo reduzido);
 - (2) Utilização do espaço Ginásio condicionada a um grupo único de prática;
 - (3) Promoção do arejamento do espaço por ventilação natural;
 - (4) Desinfeção dos materiais após cada rotação de grupo de utilizadores;
 - (5) Existência de 2 espaços de prática por estação de circuito, que permita uma sequência utilização-reposo-utilização de cada espaço de prática e uma desinfeção mais exaustiva;

- (6) Distância física entre cada estação de circuito utilizando o máximo de espaço disponível no Ginásio, promovendo autonomia espacial a cada grupo de utilizadores;
- (7) Cumprimento do rácio de espaço por praticante definido pela Federação de Ginástica de Portugal (16m²/aluno);
- (8) 1ª Fase: Não lecionação do programa de Ginástica Acrobática;
- (9) 2ª Fase: Avaliação da situação epidemiológica (novembro/avaliação intermédia) e tomada de decisão quanto à lecionação/reformulação dos conteúdos de Ginástica Acrobática.

c. Badminton:

- (1) Utilização exclusiva do espaço do novo pavilhão gimnodesportivo (1250m² de espaço total de prática);
- (2) Raquete atribuída por cada aluno/Aula, desinfetada antes e após cada aula;
- (3) Volante por cada aluno e/ou par de prática, desinfetado antes e após cada aula;
- (4) Privilégio ao treino de habilidades técnicas individuais em contexto de tarefa individual ou em pares (1+1 e 1x1).

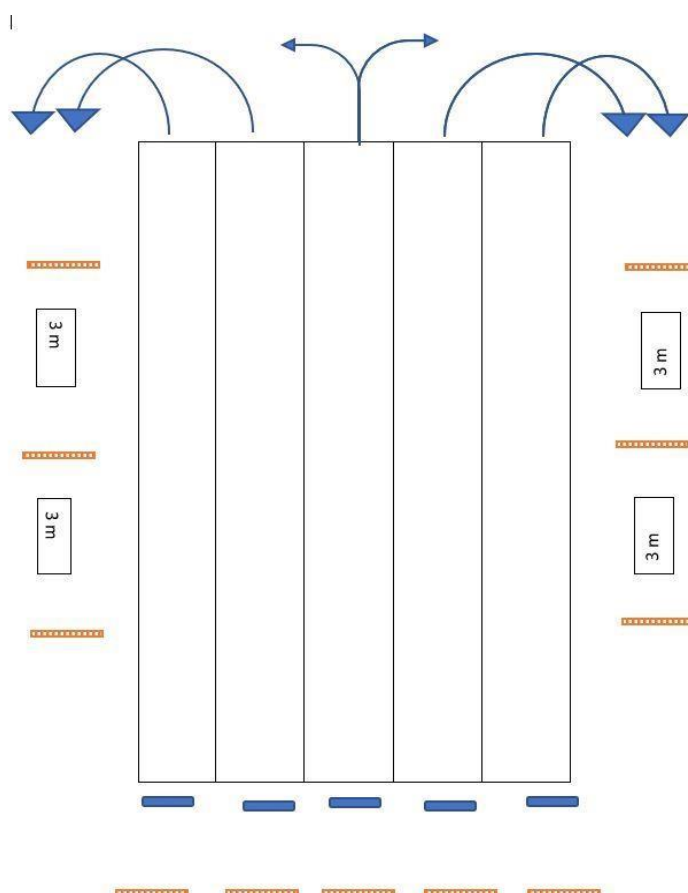
d. Atletismo:

- (1) Privilégio ao trabalho em circuito com grupos reduzidos (3 a 5 Alunos) e em trabalho individual (dentro de cada grupo reduzido);
- (2) Utilização preferencial dos espaços desportivos ao ar-livre;
- (3) Desinfecção dos materiais após cada rotação de grupo de utilizadores;
- (4) Existência de Material de Aula Manuseável (Pesos e outros) em duplicado, por estação de circuito, que permita uma sequência utilização-reposo-utilização do material de aula, e uma desinfecção mais exaustiva.

e. Natação:

- (1) Utilização da instalação segundo critérios de espaço por praticante mais exigentes do que as normas de referência da DGS e da Federação Portuguesa de Natação (FPN);
- (2) Reforço dos mecanismos de desinfecção do circuito de água da piscina seguindo as recomendações da FPN quanto ao tratamento de água;
- (3) Máximo de 25 Alunos no Recinto da Piscina;
- (4) Máximo de 2 alunos por pista no plano de água;
- (5) Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina;

- (6) Recomendação da utilização de óculos de natação dentro da piscina e na área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- (7) Trabalho em vagas segundo o esquema de circulação abaixo indicado;
- (8) Marcação, na instalação desportiva, dos espaços de espera e de prática a utilizar pelos alunos;
- (9) Validação externa dos procedimentos tomados: Candidatura ao programa “Selo de Qualidade - Portugal a Nadar Seguro”.



f. Equitação

- (1) Acesso e utilização das infraestruturas de acordo com as recomendações gerais e sinalética própria existente nos espaços equestres para promover distanciamento social e proteção individual adequada;
- (2) Material será higienizado antes e durante a aula cada vez que um aluno diferente utilize o material. No entanto, será privilegiada a utilização individualizada do material;
- (3) Durante o decorrer das aulas serão criadas 3 zonas: uma de prática junto ao cavalo, outra de “espera ativa” no interior do picadeiro e outra na tribuna do picadeiro, por forma a garantir o distanciamento necessário durante a aula;

- (4) Sempre que as competências dos alunos e condições meteorológicas permitam condições de segurança será utilizado o espaço exterior no campo de obstáculos.

g. Esgrima

- (1) Desinfecção das mãos à entrada e saída da sala de armas, bem como o uso obrigatório da máscara durante as mesmas, e após a entrada na sala os alunos que irão realizar a prática retiram a máscara e colocam no bolso das calças do fato de treino;
- (2) Durante o decorrer das aulas será garantida, com a marcação do espaço, as distâncias de segurança entre os intervenientes praticantes e não praticantes (dispensados ou grupo de trabalho não praticante), tendo estes últimos a obrigatoriedade de utilizar máscara durante o decorrer de toda a aula;
- (3) Não será permitida a partilha de materiais ou equipamentos, sendo necessário como equipamento individual o fato de treino completo, calçado adequado (exclusivo para as aulas) e a Máscara e Luva de Esgrima (os dois últimos, a ser entregue na sala de armas até novembro, devidamente identificado);
- (4) Quando solicitado previamente, os Alunos deverão fazer-se acompanhar dos seus iPads para a aula;
- (5) Entre aulas, será assegurada a limpeza, higienização e desinfecção dos materiais e espaço, bem como a adequada ventilação no intervalo;
- (6) Os Alunos não podendo utilizar o bebedouro da sala de armas, deverão ter a sua própria “garrafa” com água, devidamente identificada e de uso exclusivo, para sua utilização após as aulas.

h. Judo

- (1) Acesso e utilização das infraestruturas, de acordo com as recomendações gerais e sinalética própria existente nos balneários e Ginásio, para promover distanciamento social e proteção individual adequada;
- (2) As aulas vão decorrer com um número limitado de alunos, de acordo com a capacidade da sala de Judo;
- (3) O aluno, na entrada do Dojo, tem de desinfetar as mãos e os pés;
- (4) Durante as aulas, os mesmos alunos vão praticar em pares ou grupos de 3 elementos.

ANEXO I (FORMULÁRIO PARA A AUTORIDADE DE SAÚDE) ao PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

1. Situação

Para proporcionar informação oportuna à Autoridade de Saúde Local, o seguinte formulário deve ser preenchido pelo CGGE.

INFORMAÇÕES SOBRE O ESTABELECIMENTO DE EDUCAÇÃO E/OU ENSINO:

Nome do estabelecimento de educação e/ou ensino: _____

Endereço: _____

Freguesia: _____

Telefone: _____ Endereço eletrónico: _____

INFORMAÇÕES SOBRE O PONTO FOCAL DO PLANO DE CONTINGÊNCIA DO ESTABELECIMENTO DE EDUCAÇÃO E/OU ENSINO

Nome: _____

Telefone: _____

Endereço eletrónico: _____

INFORMAÇÕES SOBRE O CASO CONFIRMADO

O caso confirmado é aluno:

Nome: _____

Idade: _____

Telefone do/a Encarregado/a de Educação: _____

Número de alunos da turma: _____

O caso confirmado é docente ou não docente:

Nome: _____

Telefone: _____

Cargo: _____

Turma(s) com a(s) qual(is) teve contacto: _____

Número de alunos da(s) turma(s): _____

Portador de doença(s) crónica(s)?

- ☐ Sim. Especificar: _____
- ☐ Não
- ☐ Sem informação

Estado vacinal?

- ☐ Não vacinado / vacinação incompleta
- ☐ Vacinação completa
- ☐ Sem informação

Cumprimento das medidas pelo caso:

Qual a distância mínima entre o caso e os seus contactos? _____

A máscara foi corretamente utilizada em permanência?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Sem informação

Participação em atividades extracurriculares?

- ☐ Sim. Especificar: _____
- ☐ Não
- ☐ Sem informação

Utilização de transporte escolar?

- ☐ Sim. Especificar: _____
- ☐ Não
- ☐ Sem informação

Utilização de cantina ou bar escolar?

- ☐ Sim. Especificar turno/horário: _____
- ☐ Não
- ☐ Sem informação

Utilização de outro espaço no estabelecimento de educação e/ou ensino?

- ☐ Sim. Especificar: _____
- ☐ Não
- ☐ Sem informação

ANEXO J (LISTA DE MEDIDAS A TOMAR PELAS SECÇÕES DO CM) ao PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

1. Situação

- a. Para cumprir as finalidades propostas no presente plano é necessário que as subunidades do CM preparem, dentro das suas áreas de responsabilidade, as suas dependências;
- b. As medidas enumeradas neste anexo são de âmbito preventivo.

2. Execução

Implementar as seguintes tarefas pelas subunidades:

a. Gabinete de Gestão Escolar

- (1) Colocar cartões COVID nas portas das Salas (Vermelho/Verde), na área do Professor, nos computadores da Sala de Leitura e na Sala de Professores;
- (2) Colocar líquido desinfetante à porta de cada sala, para desinfecção à entrada e à saída;
- (3) Arejar as salas nos intervalos e recolhimento de “cortinados”;
- (4) Ligar as luzes ao primeiro tempo escolar e desliga-las no último;
- (5) Os alunos devem ocupar sempre o mesmo lugar;
- (6) Desligar as centrais de AC;
- (7) Manter as portas permanentemente abertas;
- (8) Desinfetar os materiais dos laboratórios sempre que forem utilizados;
- (9) Colocar fita balizadora e “STOP” em todos os bancos dos espaços comuns;
- (10) Reduzir a capacidade do Auditório para 1/3 da capacidade total;
- (11) Colocar fita balizadora e “STOP” nos urinóis masculinos e diminuir a concentração de alunas nos femininos;
- (12) Criar corredores de circulação (pela direita) dentro dos edifícios;
- (13) Impossibilitar a colocação de artigos nos cabides (os pertences dos alunos devem estar sempre na sua posse);
- (14) Encerrar a Biblioteca do 1.º Ciclo;
- (15) Reduzir a capacidade da Sala de Leitura para 1/3 da sua capacidade total;
- (16) Formar os alunos ao lado das suas carteiras, ao entrar para a sala de aula;
- (17) Dividir os “Gerais” do 1.º Ciclo;
- (18) Colocar fita balizadora a envolver os equipamentos de brincar e barrar a passagem para essa área do recreio.

b. Locais de Atendimento ao Público

- (1) Colocar marcas no chão para assegurar o distanciamento no atendimento;
- (2) Desligar o ar condicionado;
- (3) Colocar fita balizadora e “STOP” nos bancos dos locais de espera.

c. CAI

- (1) Colocar as camas e os armários à distância de segurança;
- (2) Retirar os matraquilhos dos “Gerais das Companhias”;
- (3) Reduzir a capacidade e impor restrições na utilização das salas de leitura/TV;
- (4) Definir percursos de circulação e sinalização de “espera” à frente dos Gabinetes e Rouparias;
- (5) Colocar dispensadores de sabão nos sanitários;
- (6) Colocar um quadro (com rodas) para os cartões dos alunos;
- (7) Colocar forro plástico e líquido desinfetante nos teclados das Salas de Informática;
- (8) Colocar fita balizadora e “STOP” nos urinóis masculinos e diminuir a concentração nos femininos;
- (9) Implementar os procedimentos de troca de máscara, à entrada e saída dos Refeitórios;
- (10) Impossibilitar a colocação de artigos nos cabides (os pertences dos alunos devem estar sempre na sua posse);
- (11) Impossibilitar os alunos do 1º Ciclo de trazer brinquedos de casa.

d. CS - Refeitório do CAI

- (1) Colocar fita no chão da escadaria do CAI, até à “Linha”, de forma a definir dois circuitos, garantindo o distanciamento físico;
- (2) Colocar um caixote de lixo para cada uma das “Linhas”, na entrada do Refeitório, para colocação das máscaras usadas;
- (3) Na entrada do Refeitório, em cada uma das linhas, colocar um dispensador lava-mãos e um dispensador de papel;
- (4) Debaixo dos lavatórios, colocar cestos para os papeis usados;
- (5) Abolir as “ilhas de self-service” e servir as saladas na “Linha”;
- (6) Colocar os porta-tabuleiros nas extremidades dos Refeitórios, junto às portas de saída;
- (7) Fazer a saída dos alunos por local diferente da entrada;
- (8) Colocar gel desinfetante à saída do Refeitório;

- (9) Nos Refeitórios, abrir as portas e janelas, para arejamento;
- (10) Desfasar as refeições.

e. CS - Refeitório do 1.º Ciclo

- (1) Com fita, formar duas linhas, nas “Arcadas do Morais Sarmiento”, para manter o distanciamento de um metro e meio entre alunos;
- (2) Colocar um recipiente para colocar as máscaras usadas, à entrada do Refeitório;
- (3) Colocar um doseador de gel desinfetante na parede;
- (4) Os alunos, ao entrar, devem desinfetar as mãos;
- (5) Colocar fita balizadora em algumas cadeiras para garantir o distanciamento;
- (6) Colocar uma mesa, junto à porta de saída, com gel desinfetante e máscaras;
- (7) Os alunos devem desinfetar as mãos, colocar a máscara e sair.

f. CS - Messes

Colocar caixotes do lixo e gel desinfetante (à entrada/saída) e cartões “LIMPO/NÃO LIMPO” em todas as mesas.

g. CS - Enfermaria (procedimentos)

- (1) Colocar um tapete de desinfeção e higienização na entrada;
- (2) Desinfetar as mãos é obrigatório, à entrada e à saída da Enfermaria;
- (3) É obrigatório usar máscara;
- (4) À entrada, avaliar a temperatura corporal;
- (5) Se temperatura $>37.8^{\circ}\text{C}$, evacuar o utente;
- (6) Manter o distanciamento social. Número máximo de utentes:
 - a. Na sala de espera: 8;
 - b. No recobro: 1;
 - c. Na sala de tratamentos: 1.
- (7) Na prestação direta dos cuidados de saúde, pela equipa de saúde, é obrigatório usar máscara cirúrgica e viseira;
- (8) Efetuar a limpeza da Enfermaria 3 vezes por dia (10h/14h/18h) e o arejar várias vezes ao dia.

ANEXO K (LISTA DE MEDIDAS A TOMAR PELA COMPANHIA DE SERVIÇOS - LAVANDARIA) ao PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

1. CUIDADOS NO MANUSEAMENTO DE ROUPA

- a. Só é necessário descontaminar a roupa nos seguintes casos:
- Doente com COVID-19;
 - Cuidador de pessoas doentes com COVID-19;
 - Profissional de saúde;
 - Outras pessoas que possam ter estado em contacto com pessoas ou superfícies contaminadas.
- b. A roupa deve ser entregue, na Lavandaria, em dois sacos selados. Ao colocar a roupa a lavar, deve:
- Evitar sacudir a roupa suja;
 - Ler com atenção as indicações na etiqueta da roupa, para saber os cuidados que se deve ter;
 - Lavar, preferencialmente, na máquina, com a maior temperatura possível (pelo menos a 60°C, durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, durante 10 minutos, para descontaminar através da temperatura);
 - Usar um produto desinfetante próprio para roupas (ex.: lixívia), caso não seja possível lavar a altas temperaturas e precise de descontaminar a roupa.
- Existem produtos desinfetantes próprios para roupas com cor.
- c. Equipamento de proteção do Funcionário
- Bata (descartável e impermeável), luvas, toca e máscara.

2. APÓS O MANUSEAMENTO DA ROUPA

- a. O equipamento de proteção deve ser retirado pela sequência seguinte:
- Simultaneamente, bata e luvas, sem tocar na parte de trás da bata;
 - Desinfetar as mãos;
 - Toca;
 - Desinfetar as mãos;
 - Máscara;
 - Desinfetar as mãos.
- b. Depois de retirado, o equipamento deve colocar-se no lixo.

ANEXO L - RECOMENDAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DE TESTES LABORATORIAIS PARA SARS-CoV-2 – TESTES RÁPIDOS DE ANTIGÉNIO (TRAg)

Referências:

- a. Ordem Parcelar n.º 20 ao Plano de Contingência “COVID-19/EX”;
- b. Campanha de rastreio com testes laboratoriais para SARS-CoV-2 na Comunidade Escolar (DGEstE/DGS, de 20Jan21);
- c. Referencial Escolas - Controlo da transmissão de Covid-19 em contexto escolar” - ano letivo 2021/2022 (DGEstE/DGS, de Ago21);
- d. Referencial Escolas - Controlo da transmissão de Covid-19 em contexto escolar” – segundo período do ano letivo 2021/2022 (DGEstE/DGS, de Jan22).

1. Recomendações Gerais

- a. Manter as medidas implementadas, nomeadamente:
 - (1) Distanciamento físico;
 - (2) Desinfecção das mãos;
 - (3) Uso de máscara, em espaços fechados e no exterior;
 - (4) Ventilação e a higienização frequente dos espaços.
- b. Sempre que possível, implementar o desfasamento das diferentes atividades formativas, em espaço e horário
- c. Aplicar, sempre que necessário, TRAg (através de zaragatoa), para permitir identificar casos positivos assintomáticos ou pré sintomáticos;
- d. Assegurar que os militares e/ou trabalhadores civis testados compreendem que, num teste antigénico negativo não significa que não está infetado, devendo manter as restantes medidas de segurança;
- e. Indivíduos com teste positivo para SARS-CoV-2, nos últimos 180 dias, não têm indicação para repetir o mesmo.

2. Recomendações para os Estabelecimentos de Ensino

A aplicação de TRAg no Colégio Militar realiza-se no dia 10JAN22 dirigido à comunidade escolar, compreendendo o pessoal docente e não docente, independentemente do seu estado vacinal, como medida complementar de quebras de cadeias de transmissão de doença e de proteção da comunidade escolar.

3. Recomendações para outras situações

a. Análise de Risco

SITUAÇÃO	RISCOS IDENTIFICADOS	PROBABILIDADE DE OCORRÊNCIA	SEVERIDADE DA OCORRÊNCIA	NÍVEL DE RISCO	MEDIDAS
- Pessoal de Saúde - Motoristas e condutores de viaturas de transporte de pessoal	Risco de transmissão direta através do contacto pessoal	Média	Alta	Elevado	Realizar testes TRAg quinzenalmente
Pessoal afeto aos serviços de alimentação	- Risco de transmissão indireta através de objetos - Risco de transmissão direta através do contacto pessoal	Média	Média	Moderado	Realizar testes TRAg quinzenalmente

A avaliação do risco é efetuada através da adaptação das escalas previstas na Publicação Doutrinária do Exército 5-00 – Planeamento Tático e Tomada de Decisão.

A avaliação do risco é efetuada através da adaptação das escalas previstas na Publicação Doutrinária do Exército 5-00 – Planeamento Tático e Tomada de Decisão.

		PROBABILIDADE		
		Baixa (1)	Média (2)	Alta (3)
SEVERIDADE	Alta (3)	M	E	E
	Média (2)	R	M	E
	Baixa (1)	R	R	M

E – Risco Elevado: Face à necessidade imperiosa de continuação da atividade, devem ser realizados TRAg de monitorização, com periodicidade;

M – Risco Moderado: A atividade deve ser cuidadosamente monitorizada durante a sua execução, e o risco ser aprovado e conhecido pelo escalão apropriado;

R – Risco Reduzido: A atividade deve ser monitorizada de forma periódica e aleatória.

b. Atendendo à Matriz de Risco supra, definir-se-á a testagem periódica aplicável nas seguintes situações:

- (1) Aos militares que fazem serviço de segurança;
- (2) Nas atividades de atendimento ao público presencial;
- (3) Para eventos no exterior, tais como cerimónias;
- (4) Na execução das diferentes modalidades desportivas.

-
- c. Nas competições das diferentes modalidades desportivas devem ser aplicadas as recomendações específicas das respetivas Federações;
 - d. Adicionalmente e de acordo com as recomendações da DGS, devem ser testados, preferencialmente por testes moleculares (RT PCR), todos os casos suspeitos e todos os contactos de alto e de baixo risco de um caso confirmado.