



## COMUNICADO 040|2020

Face ao surto epidémico de COVID-19, a ESJR alerta para as recomendações emitidas pela Direção Geral de Saúde.

Neste momento, a contenção do vírus deverá ser feita através do cumprimento dos hábitos diários de higiene, nomeadamente:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos após se assoar, antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
- Usar, como alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar de seguida as mãos;
- 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 e/ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Não partilhar objetos e comida;
- Evitar contacto próximo com pessoas com sinais e sintomas de infeções respiratórias agudas.

A Direção Geral de Saúde aconselha ainda que nos 14 dias após o regresso de zonas de risco é necessário promover o distanciamento social, nomeadamente não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade e evitar cumprimentos com contacto físico.

Se sentir febre, tosse ou dificuldade respiratória ou alguma dúvida, contacta o professor, ou a família, num caso de aluno, ou a Direção para os restantes membros da comunidade escolar.

Alerta-se que a eventual utilização de máscara por qualquer elemento da ESJR deve ser entendida, ao abrigo das orientações da DGS e do Plano de Contingência, apenas, como medida de precaução!

É obrigatório ter em consideração o Plano de Contingência da ESJR.

O Diretor