



AGRUPAMENTO DE  
ESCOLAS DE MÊDA



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

# Regresso às Aulas Presenciais

-11º E 12º ANOS-

CÓDIGO DE CONDUTA PARA ALUNOS

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MÊDA**

**Maio 2020**

**“UMA ESCOLA DE TODOS, COM TODOS E PARA TODOS”**

Este documento estabelece um conjunto de regras que devem ser observadas pelos alunos do 11.º e 12.º anos, durante o período de permanência nas instalações da Escola Básica e Secundária de Mêda para participação nas atividades letivas das disciplinas lecionadas em regime presencial, entre os dias 18 de maio e 26 de junho.

### **Regras gerais**

1. Manter sempre um distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre pessoas, dentro e fora do recinto escolar.
2. Não mexer na máscara depois de colocada.
3. Lavar as mãos com frequência ou higienizá-las depois de tocar objetos que não sejam seus ou em superfícies como corrimãos, maçanetas, interruptores, etc.
4. Cumprir as regras de etiqueta respiratória (tossir ou espirrar para a zona interior do braço).
5. Colocar o lixo nos caixotes.

### **Antes de chegar à escola**

1. Os alunos que se deslocam a pé ou em carro próprio ou de família deverão colocar máscara à saída de casa ou do carro. Caso não a possuam, será fornecida à entrada da escola.
2. Os alunos que utilizam os transportes escolares deverão utilizar máscara que será colocada antes de entrar no autocarro. Dentro do autocarro deverá ser cumprida a regra do distanciamento.
3. O transporte dos alunos será assegurado pelo Município de Mêda.
4. A máscara, depois de colocada na cara, não deve ser retirada e, se for tocada sem querer, deve proceder-se à lavagem das mãos com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica.

### **Entrada na Escola**

1. A entrada faz-se pelo portão principal.
2. À entrada serão efetuadas as seguintes operações:
  - Verificação da colocação correta da máscara ou distribuição de uma.
  - Desinfecção das mãos com uma solução de base alcoólica.
3. Os alunos deverão então seguir diretamente para a sala de aula (Bloco A - alunos do 11º ano e Bloco B – alunos do 12º ano), mantendo o distanciamento de segurança.

## **Na escola**

1. A sala de aula será quase sempre a mesma. O aluno deve sentar-se na mesa individual que lhe foi destinada, mantendo sempre o mesmo lugar.
2. No intervalo deverá ser mantida a distância física entre colegas da turma (pelo menos 2 metros).
3. O bufete está encerrado devendo os alunos fazer-se acompanhar do seu próprio lanche.
4. A utilização da casa de banho estará condicionada. A entrada é individual e deve ser determinada pelo auxiliar. Após a sua utilização, o aluno deve lavar as mãos com sabão de acordo com as instruções afixadas nesse espaço (palma e costas da mão, pelo menos 20 segundos).
5. No regresso à sala de aula o aluno não deve tocar em quaisquer superfícies e, se a porta estiver fechada, depois de entrar, deve higienizar as mãos com a solução existente na sala.
6. A utilização do refeitório será feita apenas quando necessário e respeitando as regras de distanciamento físico e a higienização das mãos antes e depois da refeição.
7. Os alunos terão acesso à Biblioteca devendo ocupar apenas os lugares assinalados, em respeito pelas regras de distanciamento físico.

## **Saída da escola**

1. O regresso a casa deve obedecer às regras já identificadas:
  - Manter a distância física de 2 metros de outras pessoas.
  - Não retirar a máscara se se deslocar de autocarro ou a pé com outros colegas.
  - Se tirar a máscara, porque vai no carro da família, deve fazer de forma correta: tirar pelos elásticos e colocá-la num caixote do lixo, preferencialmente sem tampa. Se não for o caso, procurar levantar a tampa com um lenço de papel, evitando tocar diretamente na superfície. Nunca colocar em recipientes destinados a reciclagem.
  - Não tocar em nada durante o trajeto.
  - Lavar as mãos quando chegar a casa.

Mêda, 14 de maio, de 2020

O Diretor

Luís Lopes

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

COVID-19

# MÁSCARAS



### COMO COLOCAR

- 1º**  
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR


- 2º**  
VER A POSIÇÃO CORRETA  
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.


- 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


- 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

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
  - pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
  - não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
  - as condições para uma adequada lavagem e secagem;
  - o número máximo de utilizações.

#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



