

## HORÁRIOS E NORMAS GERAIS

- A **entrada e saída** do Clube Geração Fit será realizada de forma distinta pelos diferentes grupos etários, já que os grupos não se cruzam nem irão partilhar os mesmos espaços físicos. Assim, **o grupo de crianças entre os 7 e os 14 anos** entra pelo **portão da praça de cima**, junto à Igreja paroquial, e pela **porta lateral da instituição** onde terão acesso às suas salas e casa de banho específica. O grupo de crianças de **pré-escolar, entre os 3 e os 6 anos**, deverão aceder ao Clube pelo **portão principal da instituição**, onde a família entregará o educando ao adulto responsável, impedindo assim a circulação das famílias dentro do Clube. Os adultos deverão trazer máscara colocada aquando da entrega dos seus educandos.
- À entrada é efetuada medição da temperatura e higienização da mochila/lancheira com solução alcoólica.
- Os **horários de funcionamento** e das rotinas serão adaptados à realidade do trabalho com crianças e jovens.
- **Entrada** das crianças será das **8h00 até às 9h30**, devendo os encarregados de educação aguardar até que os procedimentos de acolhimento sejam levados a cabo para cada criança. Agradecemos compreensão na provável demora destas rotinas em horário de maior afluência, dada a necessidade de higienização aquando da entrada nas instalações.
- O **Almoço** decorre entre as 12h e as 13h na sala designada para refeitório.
- Durante o almoço, os lugares das crianças serão devidamente marcados e as mesas separadas, de forma a assegurar o máximo de distanciamento físico possível.
- **Sesta** da sala de pré-escolar (para crianças que a façam) será das **13h00 às 15h30**. Durante a sesta, os colchões serão separados de forma a assegurar o máximo de distanciamento físico possível, mantendo as posições dos pés e das cabeças das crianças alternadas. Haverá um colchão atribuído para cada criança que será higienizado todos os dias após a sesta. Os Encarregados de Educação deverão levar os respetivos lençóis e almofada, devidamente higienizados.
- **Saída** das crianças das **16h30 às 19h00** (encerramento às 19h para desinfeção e higienização, pelo que agradecemos a recolha das crianças atempadamente). Caso haja necessidade de recolher a criança fora deste período horário, agradecemos a comunicação atempadamente.

## LIMPEZA E DESINFEÇÃO DOS ESPAÇOS

- Serão reforçadas as medidas de higienização em todo o ambiente educativo – interior e exterior.
- As salas, por exemplo, são desinfetadas a meio e no final do dia e, o refeitório logo após a utilização por cada grupo. As casas de banho e as zonas e objetos de uso comum, como corrimãos, maçanetas e interruptores, são limpos pelo menos duas vezes durante a manhã e duas vezes à tarde.
- Será reforçada a ventilação dos espaços e, sempre que possível, o uso do espaço exterior como espaço primordial de atividades.

- Existirão dispositivos de solução líquida e outros de desinfecção das mãos com solução à base de álcool em locais estratégicos – entrada, refeitório e salas.
- Serão retirados todos os brinquedos/jogos/equipamentos que não podem ser desinfetados diariamente.
- Diariamente, os professores assumem as medidas de proteção individual enviadas pela DGS e educam as crianças e jovens no sentido de as cumprirem.
- Entra na rotina diária de todos a lavagem frequente das mãos segundo as indicações da DGS.
- Existe um balde de lixo em cada sala só para lenços de papel ou guardanapos.
- Higienizar as mesas e superfícies, usadas e a usar, no intervalo entre turnos/atividades.

### **CUIDADOS GENÉRICOS NAS ROTINAS COM AS CRIANÇAS**

- As crianças e equipa educativa são organizados em salas fixas (cada grupo terá uma equipa específica de adultos e espaços específicos, mantendo-se um adulto de referência à criança) e os espaços são definidos em função deste seccionamento, de forma a evitar o contacto entre pessoas de grupos diferentes.
- Esta gestão dos recursos humanos é realizada de forma a prever substituições na eventualidade de absentismo por doença e necessidade de isolamento.
- O recurso aos espaços exteriores e as atividades ao ar livre serão uma prioridade sempre que possível;
- As atividades serão desenvolvidas, preferencialmente, em pequenos grupos ou individualmente, apoiadas pelos profissionais que se encontram com as crianças.

### **CUIDADOS ESPECIAIS DA RESPONSABILIDADE DAS FAMÍLIAS**

À entrada do Clube as famílias devem:

- Tirar os casacos às crianças e levá-los consigo, impedindo que estes entrem na instituição. Solicitamos que as mochilas tenham apenas o estritamente necessário – lanche da manhã e da tarde, garrafa de água própria identificada, frasco individual de desinfetante, lenços de papel descartáveis. O protetor solar deverá ser colocado pelas famílias ainda em casa.
- Entregar, semanalmente ou sempre que necessário, em saco plástico os lençóis devidamente higienizados e identificados (crianças do pré-escolar que façam sesta)
- Deixar duas mudas de roupa da criança em saco plástico devidamente identificado (grupo pré-escolar).
- Entregar ao adulto responsável um calçado confortável para uso **exclusivo** no interior do centro educativo, devidamente identificado, no caso das crianças do pré-escolar, e enviar o mesmo calçado diariamente para as crianças do grupo > 7. Não será permitida a entrada nas instalações com calçado de exterior.
- Não serão permitidos brinquedos ou outros objetos vindos de exterior com exceção dos telemóveis de cada criança que são apenas para uso próprio.

- Estar atento aos sintomas de alerta do COVID 19 ou outros sintomas de doença, de forma a prevenir o contágio, sendo que a criança não pode ser entregue no Clube Geração Fit com esses sintomas (febre, tosse, dificuldades respiratórias, cansaço excessivo, dores musculares, diarreia ou vômitos).

### **CUIDADOS ESPECIAIS DA PARTE DO CLUBE GERAÇÃO FIT**

- A temperatura será medida à entrada do Clube; sempre que a criança apresentar uma temperatura superior a **37º** não poderá permanecer.
- Após a entrega da criança ao adulto responsável, serão desinfetadas as mãos, trocado o calçado e efetuada a higienização da mochila/lancheira.
- Para a saída da criança todo o processo será realizado no sentido inverso: troca de calçado e desinfecção das mãos, não ficando nas instalações nenhum objeto da criança.

Paralelamente a todos estes cuidados não esqueceremos que a nossa missão é:

*“promover diariamente a capacidade de organização e autonomia, a confiança e a auto-estima, tendo em conta as necessidades individuais e o desenvolvimento de todo o potencial da criança: pessoal, emocional, físico e cognitivo”.*

## PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID - 19 do CLUBE GERAÇÃO FIT

No seguimento das recomendações da Direção-Geral de Saúde, e considerando a necessidade de proteger toda a comunidade educativa, a Direção do **Clube Geração Fit** delineou o presente Plano de Contingência, no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19. Este Plano de Contingência visa prevenir e minimizar os efeitos da COVID - 19, em colaboração com todos os colaboradores do centro educativo, famílias, serviços de saúde e outras estruturas pertinentes da comunidade educativa.

### **Este plano contém cinco componentes:**

- 1 - Coordenação do plano e das ações;
- 2 - Prevenção da infeção;
- 3 - Reação em caso de suspeita de infeção e isolamento;
- 4 - Ação em caso de isolamento preventivo de algum membro da comunidade educativa;
- 5 - Ação em caso de ausência de um número significativo de colaboradores;
- 6 – Medidas preventivas específicas.

O plano será revisto e atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

### **1 – COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS AÇÕES:**

A coordenação do plano de contingência é responsabilidade da Diretora Técnica Mafalda Leal que poderá ser contactada para: [geracaofit@gmail.com](mailto:geracaofit@gmail.com) e 918710200/916451106

Qualquer ação no âmbito do plano deverá ser prontamente comunicada às coordenadoras que são quem farão a articulação que se mostrar necessária com as autoridades (Linha Saúde 24, Direção-Geral da Saúde, Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares e Direção Regional da Segurança Social) e com os encarregados de educação.

Qualquer dúvida quanto ao plano de contingência por parte de qualquer membro da comunidade educativa deverá ser esclarecida junto das coordenadoras.

### **2 – PREVENÇÃO DA INFEÇÃO:**

Um dos princípios pelos quais o presente Plano se rege é o de prevenção da transmissão e, por essa razão, um dos principais objetivos será minimizar o contacto entre crianças e adultos dos diferentes grupos etários.

**Entradas e saídas:**

- Todas as crianças entrarão pelos respetivos portões e entradas acima referidos (consultar Organização Geral);
- Todas as entradas deverão ser feitas de forma calma e de acordo com as indicações dadas pela pessoa que estiver a receber a criança
- Cada criança apenas poderá ser acompanhada por um adulto (quer à entrada, quer à saída);
- Todos os acompanhantes devem, obrigatoriamente, usar máscara à entrada do Clube Geração Fit.
- É expressamente proibida a entrada dos acompanhantes nos edifícios.

**Organização diária:**

- De modo a minimizar os contactos entre salas, a cada grupo estarão afetos 2 professores que assegurarão as diferentes atividades/rotinas do grupo;
- Registo de Temperatura.

**Atividades:**

- As crianças/jovens desenvolverão as atividades maioritariamente no exterior, de acordo com um horário previamente estabelecido e havendo frequência de espaços exteriores distinto para os dois grupos;
- Cada criança deverá, à semelhança dos professores, ter um calçado próprio para o interior do edifício;

**Brinquedos/Materiais:**

- Durante esta fase, serão retirados todos os brinquedos e materiais não necessários ou de difícil lavagem/higienização, mantendo-se apenas os mais adequados ao contexto;
- Durante esta fase, não é permitido as crianças/jovens levarem brinquedos (ou similares) para o Clube, à exceção dos telemóveis pessoais que terão uso restrito e exclusivo ao próprio;

**Refeições:**

- Os lanches (manhã e tarde) serão tomados no espaço onde as crianças estiverem: sala de atividades ou exterior, sendo expressamente proibida a partilha de lanche.
- O almoço será servido para cada grupo num espaço próprio.

**Sestas:**

- As sestras serão feitas nos horários habituais e em sala própria;
- Toda a organização do espaço de dormitório está de acordo com as recomendações da DGS;
- Cada criança tem o seu próprio colchão;
- Os colchões estarão com o distanciamento necessário entre si;
- As crianças dormem em posições alternadas entre si.

**Higiene das crianças/jovens:**

- As crianças e jovens farão a lavagem das mãos várias vezes ao dia;
- Cada grupo terá o seu próprio WC, o qual cumprirá as diferentes normas de higienização;

**Higienização dos Espaços:**

- As diferentes salas de atividades serão submetidas a limpezas regulares ao longo do dia;
- Quer os refeitórios, quer as casas de banho serão higienizadas após cada utilização;
- Os brinquedos de exterior (parque) serão higienizados 2 vezes por dia.

**Outras medidas (caráter geral):**

- Todos os colaboradores que assumirão funções presenciais no Clube Geração Fit a partir da reabertura farão medições regulares de temperatura corporal;
- Existirão dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns e em cada sala;
- As janelas das salas deverão ser abertas sempre que possível, de modo a facilitar o arejamento dos espaços;
- As diferentes superfícies comuns serão desinfetadas com regularidade (corrimãos, maçanetas das portas, campainhas, superfícies);
- Criação de uma sala de isolamento para esta situação específica;
- Sempre que uma criança/jovem tenha febre e/ ou tosse e/ou dificuldades respiratórias não deverá ir para o Clube, sendo que o encarregado de educação deverá informar os professores do motivo da falta;
- Caso uma criança desenvolva os sintomas referidos no ponto anterior no Clube Geração Fit, o encarregado de educação será contactado e deverá, de imediato, ir buscar a criança ao Clube, contactando de seguida a linha de SNS24. Até à chegada do encarregado de educação, a criança/jovem ficará na sala de isolamento;
- Caso haja confirmação de alguma criança/jovem ou elemento do agregado familiar infetado, os encarregados de educação serão contactados;

*Consequentemente, é obrigatório para todos os membros da equipa:*

- Quando espirrar ou tossir, tapar a boca e o nariz com o braço/cotovelo;
- Uso de máscara/viseira;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Lavar as mãos muito bem (20 segundos) e frequentemente, com água e sabão, particularmente antes e após as refeições, depois da utilização de instalações sanitárias ou quando estão sujas; além da desinfeção regular com solução de base alcoólica;
- Usar lenços de papel, sempre, e de utilização única; lavar/desinfetar as mãos de seguida;
- Não partilhar objetos nem comida;
- Não entrar no Clube se tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória

- Contactar a coordenadora imediatamente (por telefone ou e-mail) se a criança ou adulto tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória
- Não será autorizado a entrada no Clube Geração Fit de qualquer pessoa que manifeste sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória.

### 3 – REAÇÃO EM CASO DE SUSPEITA DE INFEÇÃO E ISOLAMENTO:

Os principais sintomas do COVID-19 são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- febre
- tosse
- falta de ar (dificuldade respiratória)
- cansaço
- nas crianças também se pode manifestar com problemas gastro intestinais como vómitos ou diarreia.

Em caso de suspeita de infeção (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), do próprio ou de terceiro, todos os membros da equipa têm o dever de contactar imediatamente a coordenadora do Plano através dos telefones ou e-mail indicados.

Verificando a coordenadora do Plano a relevância da suspeita, a pessoa será dirigida para a sala de isolamento que se situa no Clube Geração Fit. Ao dirigir-se (ser dirigido no caso da criança) para a sala de isolamento, a pessoa não pode tocar em quaisquer superfícies, nem interagir com terceiros.

Tratando-se de uma criança, é imediatamente avisado o encarregado de educação que a deverá vir buscar e será aconselhado a contactar o SNS 24.

Durante a permanência na sala de isolamento, é vedado o acesso à mesma a todas as outras pessoas exceto se a pessoa em isolamento for uma criança, caso em que estará acompanhado por um adulto especialmente protegido e formado.

A coordenadora, na ausência do encarregado de educação, comunica imediatamente o caso às autoridades de saúde sendo a partir daí seguidas as instruções que forem dadas por estas:

- O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

**Caso Suspeito Não Validado:** este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da criança ou colaborador. São também aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do plano de contingência;

**Caso Suspeito Validado:** a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de

Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Para garantir a serenidade da comunidade educativa, caso o mecanismo de suspeita seja ativado, a coordenadora do Plano deverá informar se o caso foi confirmado ou infirmado após receber essa informação das autoridades de saúde.

Na situação de caso confirmado, o Clube Geração Fit deve:

- Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfecção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Vigiar os contactos próximos: considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

“Alto risco de exposição”: Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso; quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo; quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

“Baixo risco de exposição” (casual), é definido como: quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro); quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

#### **4 – AÇÃO EM CASO DE ISOLAMENTO PREVENTIVO DE ALGUM MEMBRO DA EQUIPA:**

Em caso de isolamento preventivo de um colaborador, a reorganização do seu serviço será determinado pela Direção.

#### **5 – AÇÃO EM CASO DE AUSÊNCIA DE UM NÚMERO SIGNIFICATIVO DE COLABORADORES:**

Em caso de ausência de um número elevado de colaboradores, as condições mínimas para o Clube Geração Fit se manter em funcionamento serão definidas pela Direção.

A Direção do Clube Geração Fit poderá ponderar o seu encerramento ou desenvolver um plano específico para o funcionamento parcial.

Se determinado pelas autoridades de saúde competentes, o Clube Geração Fit será encerrado.

Nesta eventualidade, a Direção enviará a todos os interessados informação regular sobre o período de encerramento e as medidas de vigilância a adotar. Esta comunicação será efetuada por via eletrónica (email).

#### 6 – MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS:

Os encarregados de educação, pais e colaboradores deverão comunicar à Direção do Clube Geração Fit caso eles próprios ou as crianças tenham tido uma ligação próxima a um caso comprovado de COVID- 19.

- Distribuição de gel desinfetante em locais estratégicos do centro educativo: portaria, refeitório e salas dos grupos de crianças.
- Condicionamento de entrada, circulação ou permanência de elementos estranhos ou não indispensáveis ao funcionamento do clube.
- Vir só um adulto trazer e buscar a criança/jovem.
- Os cumprimentos deverão ser de forma a não tocar nas crianças nem nos adultos.
- **As crianças não serão admitidas no Clube Geração Fit se apresentarem febre ou outros sinais de gripe.**
- Existe um frasco de desinfetante para as mãos na receção, para ser usado quando os pais tiverem de entrar na instituição (com máscara).

#### Medidas internas:

- Reforçar as medidas de higienização em todo o clube – interior e exterior.
- Quando as crianças e jovens chegam ao Clube higienizam as mãos;
- Colocar dispositivos da solução líquida e outros de desinfecção das mãos com solução à base de álcool em locais estratégicos – receção, refeitório e salas.
- Guardar a roupa de cama de cada criança num saco.
- Retirar todos os brinquedos e materiais que não podem ser desinfetados diariamente.
- Manter um ambiente de prevenção calmo e confiante junto das crianças e jovens.
- Diariamente, os professores assumem as medidas de proteção individual enviadas pela DGS.
- Entra na rotina diária das crianças e jovens a lavagem das mãos segundo as indicações da DGS.
- Desinfetam-se diariamente brinquedos e materiais.
- Existe um balde de lixo em cada sala só para lenços de papel ou guardanapos.
- Os pontos onde mais pessoas colocam as mãos são desinfetados várias vezes ao dia – Botão da campainha da entrada, puxadores de portas (sobretudo os das portas de entrada e do WC ), corrimãos, paredes das escadas, etc.

Coordenadora do plano de contingência: Mafalda Leal