

## *O meu filho está em isolamento profilático, e agora?*



## **1. Como seremos acompanhados pela equipa de Saúde Pública Local?**

O seu filho será acompanhado em três momentos:

### **I) Contacto Inicial**

Receberá um contacto (via email/sms/chamada telefónica) pela diretora de turma no qual será informado sobre a necessidade do confinamento obrigatório em domicílio do seu filho na condição de contacto de um caso confirmado para SARS-CoV2. A Autoridade de Saúde Local emitirá uma determinação que é enviada à Direção da escola, com as indicações específicas para o isolamento do seu filho, nomeadamente data de realização do teste laboratorial e data de fim de isolamento profilático. Caso o seu filho adoça durante o período de isolamento profilático, deverá ligar para Linha de Saúde 24 (808242424).

### **II) Contacto Intermédio**

Será informado via SMS do resultado do teste que o seu filho realizou (aproximadamente 48h após o resultado do teste).

### **III) Contacto de Alta**

Receberá um contacto telefónico pela equipa de vigilância ativa da Unidade de Saúde Pública de Sines para validar que o menor se encontra bem de saúde e tem condições para retomar a atividade escolar na data que lhe foi previamente indicada (em determinação pela Autoridade de Saúde).

## **2. O resultado do teste do meu filho foi negativo, porque tem o meu filho de ficar em casa mais dias até regressar à escola?**

Apesar do resultado do teste do seu filho ser negativo é importante cumprir o isolamento profilático em casa evitando a exposição da criança com outras pessoas. Segundo a Organização Mundial de Saúde durante 14 dias ocorre o período de incubação para o novo coronavírus, como tal, a pessoa poderá ainda desenvolver sintomas e/ou infetar outras pessoas na comunidade.

## **3. Tenho mais filhos menores em casa que frequentam outras instituições de ensino, ou de desporto, que indicações devem seguir?**

Os seus outros filhos não estão na condição de isolamento profilático, no entanto, poderá, na qualidade de encarregado de educação, considerar que deve manter o(s) seu(s) outro(s) filho(s) em casa, sobretudo até ao resultado do teste do irmão. No entanto, eles não têm indicação para realização de teste pela Unidade de Saúde Pública, nem haverá nenhum tipo de justificação emitida pela Unidade de Saúde Pública.

#### **4. Fiquei em casa para fazer assistência ao meu filho menor, como justificar estes dias e como será o pagamento destes dias?**

Será emitido um Certificado de Isolamento Profilático, pela Autoridade de Saúde Local ao seu filho, pelo tempo que ele estiver em casa. É essa declaração que serve como comprovativo para o subsídio para assistência ao seu familiar (a enviar para a segurança social directa ou presencialmente num dos balcões da segurança social). A assistência a familiar menor em condição de isolamento profilático pode ser feita por pai/mãe/avó ou avô. Mas apenas a um elemento familiar. A remuneração será a 100% se prestada por mãe/pai e de 65% se prestada por avô/avó, no caso do seu filho ser menor de 12 anos ou portador de deficiência ou doença crónica independentemente da idade. Caso o seu filho tenha mais de 12 anos, na mesma poderá requerir o subsídio de assistência ao seu familiar, no entanto para efeitos de esclarecimento de remuneração (uma vez que poderá ter ajustes) aconselhamos a que se informe diretamente com a segurança social, através do número 300502502 ou em [www.seg-social.pt](http://www.seg-social.pt).

#### **5. Pode pai e mãe ficarem em casa a realizar assistência ao filho?**

Não, tal como referido no ponto anterior, este direito não pode ser usado em simultâneo pelo pai e pela mãe.

#### **6. Quais são os sintomas que devemos vigiar e estar atentos no meu filho durante o isolamento profilático?**

Os sintomas sugestivos de desenvolvimento do novo coronavírus poderão ser muito variados, nomeadamente:

Tosse, dor de garganta, dores musculares, dificuldade respiratória, cansaço, cefaleias, congestão/obstrução nasal, alteração ou falta do sabor e do cheiro, diarreia, náuseas, vómitos, dor abdominal, dor nas articulações, fraqueza generalizada, conjuntivite. Caso o seu filho desenvolva algum sintoma durante o período de isolamento profilático deverá ligar para a Linha de Saúde 24- 808242424, de modo a que possa ser o melhor aconselhado possível. Poderá também diariamente registar os sintomas e temperatura do seu filho no site <https://servicos.min-saude.pt/covid19/> , fazendo o login através do número de utente do menor. Este procedimento frequentemente denominado de Autoreporte, permite que a nossa equipa de profissionais visualize a sintomatologia do seu filho, não excluindo, no entanto, a necessidade de chamada para a Linha de Saúde 24 no caso do desenvolvimento de sintomatologia pertinente.

## **7. No dia da alta o meu filho já pode sair de casa?**

Não. O seu filho só poderá sair de casa do dia seguinte, incluindo sempre o 14º. dia de permanência em domicílio.

## **8. Quando receberei o Certificado de Isolamento Profilático/ Justificação para o meu trabalho?**

O Certificado de Isolamento Profilático será emitido de forma uniformizada para toda a turma do seu filho, em média 48 horas após o resultado do teste laboratorial. Caso esteja a fazer assistência ao seu filho deverá informar a sua entidade patronal, da data previsível do término de isolamento profilático do menor (emitida em determinação pela Autoridade de Saúde Local), referindo que enviará via mail uma cópia do mesmo para efeitos de justificação para o trabalho.

## **9. Que cuidados devo ter em casa para evitar a transmissão de infeção?**

### ***I) Evitar exposição a vírus por outras pessoas***

Durante o isolamento profilático do seu filho tem de impedir a entrada na sua casa de outras pessoas que não os elementos familiares que já aí residem.

### ***II) Afastamento social***

Temos noção que é difícil manter-se afastado do seu filho, no entanto seria importante manterem dentro possível a distância uns dos outros, nomeadamente nos momentos de refeições, nos quais não é possível utilizarem máscara.

Sempre que possível limite o tempo que estão na mesma divisão, por exemplo na sala ao verem televisão, com distância de pelo menos 2 metros.

O quarto/espaco onde o seu filho dorme deverá ser sempre que possível destinado só para ele, assim como o WC (se possuírem duas casas de banho, fazer uso exclusivo da casa de banho pela pessoa que está em isolamento profilático).

### ***III) Higienização/ Desinfeção***

Para a desinfeção comum das superfícies (especial atenção para zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores da luz, comandos, telemóveis) realizar se possível uma primeira lavagem com água quente e detergente, e posteriormente lixívia (diluuição de na proporção de uma medida de lixívia: 9 medidas de água). Na casa de banho ter especial atenção a instalações sanitárias em que pode haver exposição a resíduos orgânicos. No cozinha lavar as louças e utensílios a elevada temperatura na máquina de loiça (acima de 60°C ou em alternativa água quente e detergente). Para a higienização da roupa de cama, deve ser feita também lavagem de roupa de cama a temperatura elevada, de forma frequente, e ao se remover para lavar evite sacudir a mesma.

#### IV) Lavagem frequente das mãos

Lavar as mãos é a medida de prevenção mais eficaz contra COVID-19. Faça-o frequentemente e de forma correta conforme se aconselha abaixo.

**COVID-19**

## LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

**00**



Molhe as mãos

**01**



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

**02**



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

**03**



Palma com palma com os dedos entrelaçados

**04**



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

**05**



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

**06**



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

**07**



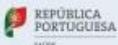
Enxague as mãos com água

**08**



Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA PORTUGUESA  
 SNS  
 DGS  
Direção Geral de Saúde

**V) Etiqueta Respiratória**

É difícil nas crianças utilizar a máscara como equipamento de proteção individual, no entanto, como pais, podemos transmitir caso a criança já consiga adquirir esta aprendizagem, a realizar as adequadas medidas de etiqueta respiratória, conforme se considera abaixo.



**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**



Para uma informação mais detalhada sobre cuidados a ter durante o isolamento profilático por favor consulte a orientação 010/2020 de 16/03/2020 em <https://covid19.min-saude.pt/>

***Por último resta-nos agradecer a sua responsabilidade e da sua família durante este período de isolamento profilático do seu filho.***