

O QUE AS  
ESCOLAS  
ESTÃO  
A FAZER

O QUE AS  
FAMÍLIAS  
PODEM  
FAZER

REGRESSO À ESCOLA,  
SETEMBRO DE 2020

# GUIA PARA FAMÍLIAS

O que todos nós podemos fazer para manter as nossas escolas, famílias e nós próprios em segurança durante o surto de COVID-19.

## Mais informação

A informação neste folheto é precisa e atualizada no momento da sua impressão, em 2 de setembro de 2020.

Para obter as últimas informações sobre o regresso à escola e a COVID-19, visite [www.newham.gov.uk/backtoschool](http://www.newham.gov.uk/backtoschool) e torne-se um Campeão de Saúde Newham COVID-19.

Este folheto está disponível em diferentes idiomas, em [www.newham.gov.uk/backtoschool](http://www.newham.gov.uk/backtoschool).



COVID-19  
HEALTH  
CHAMPIONS

Torne-se um Campeão de Saúde  
COVID-19

[www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions](http://www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions)

## Newham no regresso à escola



Em primeiro lugar, queria agradecer-lhe por tudo aquilo que você e a sua família fizeram para manter Newham seguro desde que a COVID-19 se tornou parte das nossas vidas. Como pai, sei o quanto desafiador isto tem sido para todos nós - especialmente para as famílias.

As escolas de Newham têm trabalhado com a equipa de Saúde Pública do Conselho para garantir que todos possam voltar para a escola em setembro, em segurança.

Porém, por mais que tentemos, é impossível eliminarmos todos os riscos. Temos sempre que equilibrar diferentes riscos nas nossas vidas, e este caso não é diferente. Os riscos de frequentar a escola são pequenos - e precisam de ser pesados face aos riscos de não a frequentar. Achar este equilíbrio passa por reconhecer o impacto da ausência da escola na aprendizagem, oportunidades futuras, ligações sociais e saúde das crianças.

Embora pareça que já estejamos a lidar com a COVID-19 há muito tempo, trata-se de um fenómeno ainda muito recente. Estamos a aprender mais sobre o vírus a cada dia que passa.

A ciência mostra que é seguro voltar à escola, porque são muito poucas as crianças que ficam gravemente doentes devido à COVID-19. Sugere-se também que as escolas não têm sido lugares de grande transmissão, até mesmo nos países que tiveram mais escolas abertas durante a pandemia. Em particular, as crianças mais novas parecem não transmitir a COVID-19 umas às outras, e os professores não parecem estar em risco de serem contagiados pelas crianças.

As escolas estão a aplicar os últimos e os melhores conhecimentos e diretrizes disponíveis, de forma a garantir que poderão receber novamente alunos e funcionários em segurança. A escola terá um aspeto muito diferente devido a estas mudanças para proteção contra a COVID-19. Os planos incorporaram tudo aquilo que já sabíamos sobre a importância da escola para as famílias, e também sobre a forma como as crianças, jovens e famílias se têm sentido durante toda esta pandemia.

O Conselho de Newham continua a responder diariamente a medidas de COVID-19 por todo o município. O Conselho é constantemente atualizado, adquirindo cada vez mais provas e informação sobre a evolução do vírus. Caso a situação se altere, o equilíbrio dos riscos poderá alterar-se também. Estamos comprometidos o manter-lhe informado, para que consiga tomar decisões informadas.

**Jason Strelitz**  
**Diretor de Saúde Pública**  
**Município Londrino de Newham**

## Todos temos o nosso papel e todos dependemos uns dos outros

Todos nós temos o mesmo objetivo – manter as nossas famílias, amigos, nós próprios e a nossa comunidade protegidos da COVID-19.

Temos o compromisso de garantir que as escolas se encontram livres da COVID-19. Quanto mais o vírus for controlado, mais seguro isto será para todos.

Todos temos o nosso papel e todos dependemos uns dos outros, para que Newham seja um lugar seguro.



## Por que motivo o regresso à escola é importante

A escola é importante para as crianças e jovens, assim como para as suas famílias.

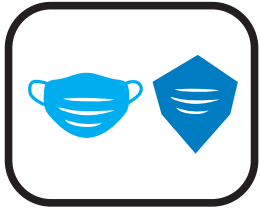
Frequentar a escola proporciona às crianças e aos jovens muito mais do que novos conhecimentos. As crianças e os jovens criam ligações sociais e uma sensação de identidade enquanto na escola, que aplicam durante todas as suas vidas.

Para além disto, as escolas apoiam os alunos a nível de bem-estar mental e físico, o que é bem mais importante do que o habitual durante uma fase de pandemia.

## O que as provas nos revelam

Até ao momento, as provas mostram que as crianças, mais especificamente crianças mais novas,

- não ficam gravemente doentes com COVID-19 (a menos que sejam crianças vulneráveis com antecedentes de problemas cardíacos ou imunitários)
- e não parecem transmitir a COVID-19 uns aos outros ou para adultos com facilidade, particularmente se não tiverem tosse.



No geral, o vírus é espalhado através da respiração das pessoas e através de contacto com superfícies. É por este motivo que devemos ficar afastados pelo menos 2 metros de pessoas com as quais não coabitamos (ou que pertencem a um agrupamento escolar ou de apoio). Usar uma cobertura facial em espaços fechados também é importante, embora desnecessário em casa, e a escola decidirá se é necessário usar cobertura dentro das suas instalações.

É importante também conter a tosse ou os espirros num lenço (ou no cotovelo) e deitar o lenço no caixote do lixo, assim como lavar as suas mãos regularmente.

Até agora, têm havido pouquíssimos exemplos de transmissões de COVID-19 entre crianças na escola. Isto é especialmente verdade quando todos, nomeadamente pais, professores, funcionários e alunos, seguem os procedimentos de segurança e permanecem em casa se eles (ou alguém com a qual passam tempo) tiverem sintomas ou estiverem em autoisolamento.

As equipas de Educação e Saúde Pública do Conselho de Newham estão a trabalhar em conjunto para manter as escolas atualizadas com as últimas provas e diretrizes - assim as escolas podem implementar alterações às suas regras e procedimentos se tal for necessário.

## Preparar para o regresso à escola

É completamente compreensível e normal que tanto crianças como adultos sintam alguma ansiedade e confusão sobre o regresso à escola neste clima de COVID-19. Pode ajudar a preparar a(s) sua(s) criança(s) ao:



Explicar-lhes que todos nós estamos a trabalhar para impedir a propagação do vírus.



Planear as coisas para que o regresso à escola seja divertido e os distraia das preocupações.



Lembrar-lhes daquilo que podem fazer para se manterem em segurança: Instruir-lhes a lavar as mãos, usar coberturas faciais e praticar distanciamento social.



Escutar as suas perguntas e preocupações. Ser amável para com si próprio e a sua família – a situação não está fácil para ninguém.

As escolas sabem que algumas crianças já terão perdido alguns familiares ou terão passado por alguma ansiedade em casa devido à COVID-19. Sabem também que alguns alunos estarão preocupados com a sua saúde ou a da sua família. As escolas estarão a trabalhar com as famílias no sentido de apoiarem os alunos. Caso a(s) sua(s) criança(s) tenham passado por dificuldades durante os últimos seis meses, por favor avise a sua escola para que seja elaborado um plano de regresso individualizado para ela(s).

## Manter-se saudável



Certifique-se de que a(s) sua(s) criança(s) têm as suas vacinas em dia. O risco de doenças evitáveis por vacina nas crianças é superior ao risco de COVID-19.



Viaje para a escola a pé, de scooter ou bicicleta – nem que seja apenas num sentido, se tal for possível. Não só ajuda a manter-se ativo como também mantém o ar de Newham livre de poluição. Pesquise **'healthy school streets'** na página [www.newham.gov.uk](http://www.newham.gov.uk) para mais informações.



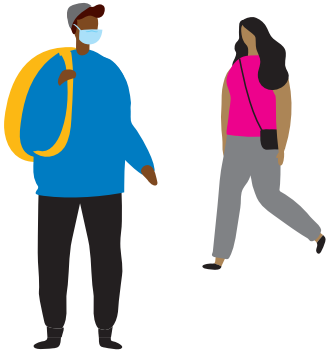
Faça planos para depois das aulas e para os fins de semana – manter-se ativo e fazer uma pausa da vida quotidiana melhora o corpo e a mente!



Coma pelo menos cinco porções diárias de fruta e legumes e beba bastante água para ajudar o seu corpo a lutar contra infeções.

# Manter-se seguro antes, durante e depois das aulas

## Preparar-se



- Leia toda a informação que a escola lhe proporcionou. Contacte a escola caso tenha quaisquer dúvidas
- Fale com a sua criança sobre como as coisas serão na escola e explique as novas regras
- Lembre a sua criança de que a escola está a zelar pela segurança de todos
- Certifique-se de que a sua escola tem os detalhes de contacto corretos sobre si
- Avise a escola caso a sua criança necessite de apoio adicional para regressar às aulas
- Certifique-se de que tem coberturas faciais e desinfetante para mãos disponíveis

## Chegar à escola



- Deixe/recolha a sua criança de acordo com o horário estipulado pela escola
- Desloque-se a pé, de scooter ou de bicicleta para a escola tanto quanto possível
- Use uma cobertura facial ao usar transportes públicos, mantenha uma distância de 2 metros das outras pessoas e use desinfetante para mãos
- Afaste-se 2 metros das pessoas nos portões escolares, isto inclui falar com funcionários, outros pais, membros familiares e alunos

## Estar na escola



- As escolas terão aplicado alterações à forma como as pessoas se deslocam e agem nas instalações. Deve seguir todas as regras colocadas em vigor por parte da escola
- Fique em casa se a sua criança ou alguém do seu agregado tiver COVID-19, sintomas de COVID-19, ou tenha sido contactado pelo sistema NHS Test & Trace
- Contacte a escola imediatamente caso alguém do seu agregado ou núcleo de apoio tiver COVID-19, sintomas de COVID-19, ou tenha sido contactado pelo sistema NHS Test & Trace

## Voltar para casa



- Volte para casa/recolha a sua criança de acordo com o horário estipulado pela escola
- Desloque-se a pé, de scooter ou de bicicleta para casa tanto quanto possível
- Use uma cobertura facial ao usar transportes públicos, mantenha uma distância de 2 metros das outras pessoas e use desinfetante para mãos
- Afaste-se 2 metros das pessoas nos portões escolares, isto inclui falar com funcionários, outros pais, membros familiares e alunos
- Respeite as regras de distanciamento social e de lavagem das mãos se tiver que parar em algum sítio a caminho de casa
- Lave as suas mãos assim que chegar a casa

# Proteção contra a COVID-19

Cada escola diferente terá novas regras e procedimentos COVID-19 específicas. No entanto, manter-se seguro na escola é como manter-se seguro em qualquer outro local durante esta pandemia de COVID-19. Seguir estes passos manterá qualquer pessoa segura na escola, em casa e em público:



## 1. Mantenha-se em contacto com a sua escola

- Certifique-se de que a sua escola possui detalhes de contacto atualizados sobre si.
- Comunique com a escola através de telefone ou e-mail.
- Se tiver quaisquer dúvidas ou preocupações, deve contactar a escola.



## 2. Mantenha a sua distância

- Na escola, siga as regras e certifique-se de que não se afasta do seu agrupamento.
- Em público, afaste-se pelo menos 2 metros de pessoas que não fazem parte do seu agregado familiar. Se tal não for possível, usa uma cobertura facial e encurte quaisquer interações com pessoas.



## 3. Use uma cobertura facial

- Todas as pessoas com idade superior a 11 devem usar uma cobertura facial em todos os espaços públicos fechados.
- A sua escola irá dizer-lhe se precisa de usar uma na escola.
- Estão isentas pessoas que dependem da leitura de lábios ou que tenham outras deficiências.



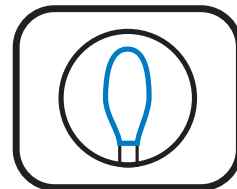
## 4. Lave as suas mãos

- Lave as suas mãos regularmente com sabão durante pelo menos 20 segundos. Particularmente quando se desloca a um novo local (por ex. escola ou casa) e antes de colocar/remover uma cobertura facial.
- Use desinfetante para mãos se não puder lavar suas mãos com sabão e água.



## 5. Fique em casa

- Deve manter-se em casa caso você, ou outra pessoa com quem vive, passou tempo com alguém diagnosticado com COVID-19, com sintomas de COVID-19, ou contactado pelo sistema NHS Test & Trace.
- Deve comunicar à escola se você ou outra pessoa da sua família/agregado estiver em autoisolamento.



## 6. Faça um rastreio

- Deve submeter-se a um rastreio se tiver quaisquer sintomas da COVID-19: temperatura elevada; tosse seca recente e perda ou alteração de paladar/olfato.
- Marque o seu rastreio em: [www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test) ou ligue para o 119.



## Que mais preciso de saber?

### 1. O que podemos esperar da escola?

As escolas informarão os pais sobre as medidas a tomarem de forma a manter os alunos em segurança.

Cada escola terá regras e procedimentos específicos para as suas instalações, número de alunos e respetivas idades, etc. Isto inclui a criação de agrupamentos para limitar as interações entre alunos, manter o distanciamento sempre que possível, limpeza regular de superfícies e lavagem de mãos mais frequentes.

Não se recomenda a verificação da temperatura corporal, visto que os resultados produzidos para adultos e crianças são pouco precisos.

Todas as escolas estão a preparar o regresso à escola juntamente com a SEND e, sempre necessário, a colocar em vigor medidas adicionais com base nas necessidades das crianças que frequentam as suas respetivas instalações. Recomendamos que os pais contactem as suas respetivas escolas para mais informação.

### 2. Como posso ajudar a escola a manter a(s) minha(a) criança(s) em segurança?

Certifique-se de que você e a sua família estão familiarizados com as novas regras e que a escola possui os seus detalhes de contacto atualizados, caso necessitem de lhe contactar.

Se alguém do seu agregado familiar/alguém ou que passa tempo com a(s) sua(s) criança(s) tiver COVID-19 ou sintomas de COVID-19, ou que tenha sido instruído para se autoisolar pelo serviço Test & Trace, deve comunicar imediatamente esta informação à escola.

### 3. O que são agrupamentos e como funcionam?

Um agrupamento é um conjunto de alunos que estarão juntos diariamente durante todo o período letivo. Muitas escolas terão turmas constituídas por “agrupamentos”.

Se algum aluno do agrupamento testar positivo para COVID-19, todo o agrupamento terá que ficar em casa durante 14 dias.

Sempre que possível, colegas, cuidados infantis partilhados, veículos partilhados, etc. farão parte de um agrupamento de turma.

### 4. O que é que acontece se a minha criança se magoar ou ficar doente na escola?

A escola prestará primeiros socorros da forma como sempre fez. Os funcionários usarão roupa protetora – máscara médica, luvas, avental e viseira (conforme apropriado) – como medida de precaução.

Se a sua criança tiver sintomas de COVID-19, a escola entrará em contacto consigo para que você a venha recolher.

### 5. Como posso proteger a minha família, particularmente se algum membro for mais vulnerável?

A melhor maneira de proteger a sua família é seguir, de forma permanente, as diretrizes sobre distanciamento social, coberturas faciais e lavagem das mãos. Deve imediatamente lavar as suas mãos, esterilizar o seu telemóvel e mudar de roupa assim chegar a casa.

Se alguém do seu agregado desenvolver sintomas, contacte o 111 e o seu médico de família para obter conselhos e apoio tão rapidamente quanto possível, particularmente se a pessoa em questão for vulnerável.

## Mais perguntas? Precisa de mais informação?

Veja mais informação sobre como manter-se seguro na escola, em casa e em público, na seguinte página web:  
[www.newham.gov.uk/backtoschool](http://www.newham.gov.uk/backtoschool)

Se tiver perguntas sobre a COVID-19, incluindo qual o apoio que tem disponível caso a sua família tiver que se autoisolar, por favor contacte a Linha de Apoio COVID-19: 020 7473 9711 (13:00 - 19:00, 7 dias por semana) ou [covidhelp@community-links.org](mailto:covidhelp@community-links.org)

Para a última informação atualizada sobre a COVID-19, torne-se um Campeão de Saúde COVID-19 de Newham ao visitar [www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions](http://www.newham.gov.uk/CovidHealthChampions).

