

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 e torne-se um Campeão de Saúde Newham COVID-19.

Este folheto está disponível em diferentes idiomas, em www.newham.gov.uk/backtoschool.



COVID-19
HEALTH
CHAMPIONS

Torne-se um Campeão de Saúde
COVID-19

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 para mais informações.



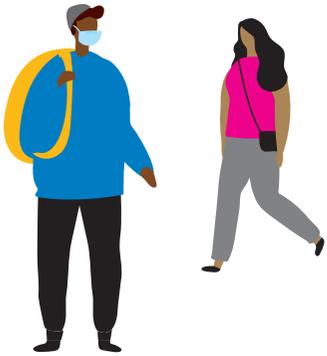
Faça planos para depois das aulas e para os fins de semana – manter-se ativo e fazer uma pausa da vida quotidiana melhora o corpo e a mente!



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.



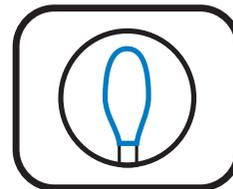
4. Lave as suas mãos

- 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 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

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

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.

