

15 de Março de 2020

Aos Pais, Professores e Funcionários do Distrito Escolar de East Providence

Com o aumento de preocupação para todos nós à cerca do Coronavírus (também conhecido por COVID-19) aqui incluímos uma nova e velha lista de recomendações para as próximas semanas.

Novas recomendações do RIDOH e CDC

1. Distanciamento social
  - Mantenha-se com seis (6) pés de distancia das pessoas com exceção às que vivem em sua casa.
  - Cancele encontros/ajuntamentos de crianças, dormidas, em grupo, na casa uns dos outros, festas ou ajuntamentos de família e amigos.
  - Evite quaisquer atividades onde as crianças e/ou adultos se encontram como parques infantís, parques de diversão, parques interiores, etc.
  - Reduza a frequência de ida às lojas, restaurants e cafés
  - Se está doente isóle-se, fique em casa, contacte um profissional médico para maior orientação.
  
2. Crie um plano para duas semanas para si e a sua família. Consoante o nível de contágio do Coronavírus este períoddo poderá ser mais prolongado
  - Tenha as suas receitas de medicamentos preenchidas, compre medicamentos sem receita (over the counter), comida e outras necessidades para as próximas duas semanas
  - Se possível, procure saber como lhe podem levar comida, em caso de não poder sair de casa.
  - Estabeleça formas de comunicação com a família e os amigos, empregados, colegas de trabalho (pelo telephone/online). Limite o contacto. Se tiver que comunicar em pessoa, mantenha-se a seis(6) pés de distância.
  - Procure alternativas para haver quem tome conta das crianças.
  - Mantenha-se informado quanto a planos de emergência na nossa comunidade, encerramento de escolas, alterações no lugar de trabalho e encerramento de serviços públicos.
  - Crie um plano em sua casa: faça uma lista de números de telephone importantes na sua família
  - Faça planos para como cuidar de familiares e amigos que se encontram em situação de maior risco como os idosos, pessoas com condições crónicas e aqueles que não podem cuidar de si próprios.
  - Faça uma lista com os nomes de família, amigos, patrões, médicos, departamento de saúde etc. Tenha a certeza que a sua família sabe onde esta lista se encontra.
  
3. Que fazer se alguém em casa ficar doente.

A maioria das pessoas que contraem o Coronavírus recuperam em casa. As instruções do CDC para estas pessoas inclui:

  - Ficar em casa exceto para obter cuidados médicos.
  - A pessoa doente deve usar quarto e casa de banho separados.
  - Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, pelo menos, durante vinte (20) minutos ou então usar desinfetante de mãos com o mínimo de 60% de álcool. O desinfetante de mãos deverá apenas ser utilizado quando não houver água e sabão ao dispor.

- Lavar as mãos após ter assoado o nariz, ter tossido, ter espirrado, após ter ido à casa de banho, antes de preparar comida ou comer.
  - Limpar o quarto e casa de banho do doente diariamente ou com maior frequência se for necessário. Superfícies duras (chãos, mesas) devem ser limpas, no mínimo, duas vezes por dia.
  - Evitar a partilha de coisas pessoais como talheres e comida/bebida
4. Preparar os vossos filhos em caso de encerramentos das escolas.
- Compreender os planos de emergência relativos à continuidade da educação. O ensino virtual e serviços sociais tais como o levantamento de pequenos almoços e almoços escolares estão em funcionamento.
5. Como preparar a minha família no caso de haver um considerável aumento do coronavírus?
- O aumento súbito da doença pode trazer muito stress para adultos e crianças.
  - Permaneça calmo, esteja preparado para explicar aos seus filhos que na maioria dos casos a doença afeta levemente as crianças. A doença não é grave para 80% dos adultos mas torna-se grave para 20% dos adultos com condições prévias tais como doenças do coração, diabetes, doenças pulmonares, etc..
6. Medidas a tomar:
- Até à data, não há muitas crianças doentes, a maioria dos casos estão a ocorrer com adultos em idade de trabalho e nos idosos.
  - Mantenha-se informado: leia ou consulte as notícias locais para se atualizar.
  - Desencoraje as crianças e os adolescentes a irem para ajuntamentos sociais.
  - Siga os conselhos dos funcionários de saúde
  - Elabore um plano com o seu emprego quanto à possibilidade de trabalhar em casa ou tirar uma licença para ficar em casa no caso de alguém da sua família ser afetado pelo Coronavírus.