

PARA TODA A COMUNIDADE DO ISEC LISBOA

A COVID-19 afeta cada pessoa de forma diferente. A maioria das pessoas infetadas desenvolve a doença com sintomas ligeiros a moderados e recupera sem necessidade de hospitalização.

Em média, uma pessoa infetada com o vírus demora 5-6 dias a manifestar sintomas. No entanto, pode demorar até 14 dias.

Se sentir sintomas parecidos com a gripe (febre, tosse seca, dificuldade respiratória, tensão e dores musculares, mal-estar geral), fique em Casa, ligue para o SNS 24 (808 24 24 24) e aguarde orientações, informe o ISEC Lisboa pelo email covid19@iseclisboa.pt e diga o seu Nome, Curso e Ano e que orientações recebeu do SNS 24.

Se esteve em contacto com alguém que Testou Positivo, fique em Casa, ligue para o SNS 24 (808 24 24 24) e aguarde orientações, informe o ISEC Lisboa pelo email covid19@iseclisboa.pt e diga o seu Nome, Curso e Ano e que orientações recebeu do SNS 24.

Lembre-se que um Teste Negativo não isenta o cumprimento do isolamento profilático na totalidade.

NO CAMPUS DO LUMIAR

- **É obrigatório o uso permanente de máscara.**
- **Lave as mãos com frequência.**
- **Não toque na cara com as mãos** se estas não estiverem desinfetadas ou limpas (um dos maiores modos de contágio).
- No exterior dos edifícios **garanta uma distância física** de pelo menos 2 metros.
- Nos espaços exteriores dos edifícios **deve estar parado quando fuma ou se alimenta.**
- Nas **salas de aulas** deve ser **garantida uma distância física** de pelo menos 1,5 metros.
- Os **docentes**, em **sala de aula**, têm de estar a uma **distância de, pelo menos, 1,5 metros** dos alunos.
- Se estiver **dentro do carro**, estacionado no Campus **com outros colegas**, todos são obrigados **a usar máscara.**
- **Não utilize** telemóveis, chaves, computadores portáteis, copos, latas de bebidas, talheres, guardanapos, sacos, malas, mochilas, canetas, lápis, réguas, borrachas, calculadoras, papeis, cadernos, apontamentos, pastas e outros **materiais** similares **que pertençam a outra pessoa.**
- **Não se junte a grupos de pessoas.**

No caso do(a) estudante estar em confinamento profilático, tem de enviar para o email

covid19@iseclisboa.pt:

- Prescrição provisória do SNS 24 a comprovar o isolamento profilático; **OU**
- Declaração Médica a comprovar, inequivocamente, que tem a doença COVID 19 e tem de estar em isolamento profilático; **OU**
- Apresentação de comprovativo de Teste Positivo.

CUMPRA no exterior do Campus os Procedimentos que existem no Campus do Lumiar.

- ▶ **A inconsciência e a teimosia duram até surgir UM CASO NA FAMÍLIA!**
- ▶ **DEPOIS DISSO... tudo perde a graça e surgem os arrependimentos por não se TEREM cumprido as regras e não se TEREM mudado os comportamentos e atitudes...**
- ▶ **E DEPOIS... DEPOIS... PODE SER TARDE DEMAIS...**

Equipa de Gestão do Plano

Lisboa, 18 de janeiro de 2021