

# Perguntas Frequentes Sobre a Reabertura das Escolas e a COVID

A decisão sobre como será o regresso à escola é uma decisão que todas as famílias enfrentam. Estas Perguntas Frequentes respondem a algumas das dúvidas mais frequentes que os pediatras ouviram dos pais. Se tiver outras dúvidas, não hesite em contactar a sua escola ou o seu pediatra.



**P: O que é que as escolas estão a fazer para manter as crianças seguras em relação à COVID-19?**

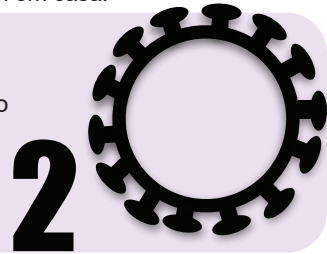
**R:** Todas as escolas em Massachusetts são obrigadas a criar um plano para manter as crianças seguras quando regressarem à escola. Para alguns sistemas escolares, isto significa manter as crianças em casa para realizarem uma aprendizagem totalmente à distância. Para alguns sistemas escolares, isto significa aprendizagem presencial a tempo inteiro ou a adoção de um modelo híbrido. Para qualquer aprendizagem presencial:

- As crianças do 2º ano e superior são obrigadas a usar máscaras. As crianças mais novas poderão ser obrigadas a usar máscaras em alguns distritos.
- Todas as crianças necessitam manter o distanciamento físico, mantendo-se afastadas, pelo menos, um metro a um metro e meio.
- Todos os sistemas escolares terão de ajudar as crianças a realizar uma higiene frequente das mãos (lavagem das mãos ou utilização de higienizador de mãos).
- Muitas escolas irão manter as crianças em pequenos grupos, chamados coortes, durante a aprendizagem, para brincar e durante as refeições.

Todas estas medidas irão ajudar a manter as crianças seguras e a reduzir o risco de contrair COVID-19 na escola. Os pais podem ajudar as crianças a aprender a manusear e utilizar as máscaras e a lavar as mãos também em casa.

**P: O que acontece se o meu filho for exposto a uma pessoa que tenha um resultado positivo no teste à COVID?**

**R:** A escola irá entrar em contacto consigo para o informar se o seu filho esteve em contacto próximo com uma pessoa que tenha tido um teste à COVID positivo. "Contacto próximo" significa que o seu filho esteve a menos de um metro e meio da pessoa durante pelo menos 10-15 minutos, mesmo que ambas as pessoas estivessem a utilizar máscara. O seu filho terá de ficar em casa durante 14 dias para realizar uma quarentena e terá de contactar o consultório do seu pediatra para que o seu filho faça o teste para ajudar a parar a propagação.



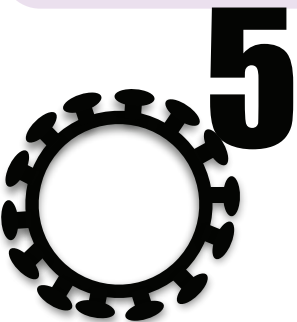
**P: Existem crianças com maior risco?**

**R:** Ainda estamos a aprender sobre quais são as doenças que colocam as crianças em maior risco de ter doença grave. As crianças com doenças genéticas, neurológicas e metabólicas devem ser cuidadosamente monitorizadas. As crianças com obesidade, diabetes, asma descontrolada, doença falciforme ou imunossupressão podem ter um maior risco. A maioria dos bebés, crianças e adolescentes com doenças subjacentes como cancro, que são infetados pelo SARS-CoV-2, não costumam desenvolver doença grave. As taxas de internamento de crianças hispânicas/latinas, nativas americanas e negras têm sido mais elevadas.

**P: Como posso ajudar o meu filho que está ansioso devido aos perigos da COVID?**

**R:**

- Mostre-lhe quando as pessoas da comunidade estão a utilizar máscara e a distanciar-se fisicamente para nos manter a todos em segurança. Explique ao seu filho que está a correr bem! O Massachusetts tem uma taxa de infeção baixa na comunidade.
- O conhecimento é poder: os pais e os jovens podem pesquisar sobre a COVID em sítios da Internet locais fiáveis como [mass.gov](http://mass.gov) e em em sítios da Internet sobre saúde infantil como [healthychildren.org](http://healthychildren.org).
- Ajude as crianças a concentrarem-se no que podem fazer para controlar a propagação: utilizar máscara, manter o distanciamento físico e a realizar uma boa higiene das mãos.
- Encontre formas de manter os seus filhos junto com os amigos de forma segura, tanto pessoalmente como virtualmente.
- Peça ajuda a profissionais da escola, especialistas em saúde mental, ou ao seu pediatra se observar alterações no humor ou comportamento do seu filho.



**P: Como posso obter informações sobre a taxa de transmissão da COVID no local onde vivo ou onde os meus filhos frequentam a escola?**

**R:** O estado de Massachusetts tem tido uma taxa de transmissão relativamente baixa em todo o estado, mas é muito útil olhar para os dados locais sobre a COVID. Pode encontrar dados atualizados com códigos de cores "COVID-19 a Nível Comunitário" no mapa e em formato de lista em [www.mass.gov](http://www.mass.gov). Com base na média de casos diários por 100.000 residentes, cada cidade ou vila foi designada como comunidade de risco elevado (vermelho), risco moderado (amarelo), ou risco baixo (verde). As comunidades com menos de 5 casos não recebem nenhuma classificação.

# Perguntas Frequentes Sobre a Utilização de Máscaras na Escola

**P: Porque é que o meu filho tem de utilizar uma máscara no caminho para a escola e na escola?**

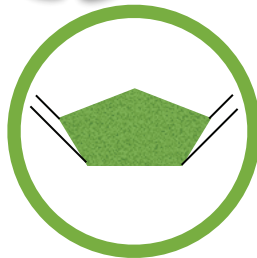
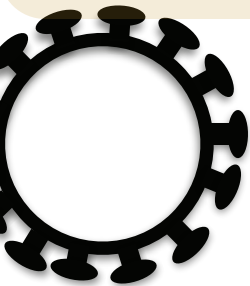
**R:** As máscaras ajudam a impedir a propagação da COVID-19, impedindo que as gotículas respiratórias sejam projetadas para o ar e a sua propagação a outras pessoas. As gotículas respiratórias são as pequenas gotículas de água que saem da nossa boca e do nariz quando respiramos, falamos, cantamos, tossimos e espirramos. Podem conter o vírus e são uma das formas de propagação da COVID-19. As crianças e os adultos nas escolas estão a proteger-se mutuamente da transmissão da COVID, utilizando máscaras. Se tiver preocupações sobre se o seu filho poderá utilizar uma máscara, contacte a sua escola. Poderão conseguir ajudá-lo.



## 2

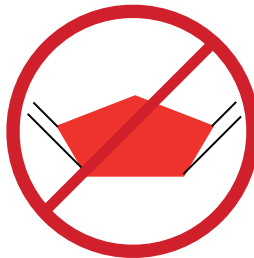
**P: Há pessoas que não devem utilizar máscara?**

**R:** A grande maioria das crianças com mais de 2 anos de idade pode utilizar máscara sem qualquer problema, incluindo crianças com asma. Algumas crianças com autismo ou ansiedade podem precisar de ajuda extra para se habituarem a utilizar uma máscara. As máscaras **NÃO** devem ser colocadas em bebés, crianças com menos de 2 anos, ou crianças que não as consigam retirar sozinhas devido ao perigo de asfixia. Se tiver dúvidas sobre a situação específica do seu filho contacte o seu pediatra. Se uma criança tiver dificuldades a respirar enquanto estiver na escola, deve pedir ajuda a um adulto.



**É seguro utilizar máscara nas seguintes condições:**

- ✓ Asma
- ✓ Deficiência intelectual
- ✓ Distúrbios mentais
- ✓ Barreiras de comunicação
- ✓ Autismo/Distúrbios de processamento sensorial

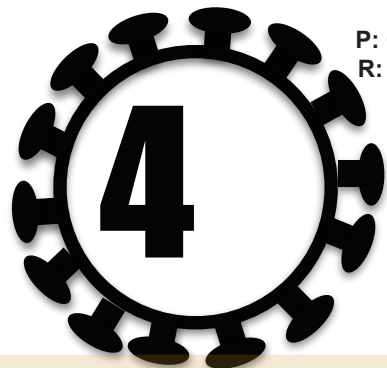


**Não é seguro utilizar máscara nas seguintes condições:**

- X Dormir
- X A máscara apresenta risco de estrangulamento ou asfixia
- X As crianças não conseguem retirar a máscara sozinhas

**P: É seguro o meu filho utilizar uma máscara durante todo o dia?**

**R:** A utilização de uma máscara limpa é muito seguro. Os profissionais de saúde usam-nas há muitos anos, sem quaisquer efeitos nocivos.

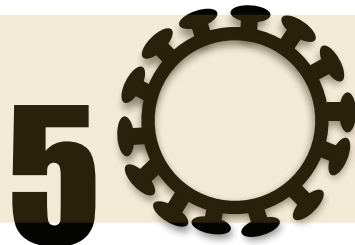


**P: Como posso ajudar o meu filho a usar uma máscara?**

- R:**
- Seja um ótimo modelo a seguir: utilize a sua máscara quando sair com o seu filho!
  - Ajude as crianças a compreender que quando utilizamos máscaras estamos a proteger as outras pessoas, como por exemplo a avó e o avô.
  - Faça ou decore máscaras juntamente com o seu filho.
  - Dê ao seu filho uma máscara com a personagem do livro ou de TV favorito do seu filho.
  - Pratique! Comece com pequenos períodos de utilização da máscara em casa. Recompense o seu filho quando mantiver a máscara posta. Treine a utilização da máscara durante períodos mais longos.
- É importante que o seu filho tenha várias máscaras para utilizar, para que as possa lavar diariamente.

**P: Qual é o tipo de máscara mais eficaz?**

**R:** A máscara deve adaptar-se bem ao rosto. Deve cobrir a boca e o nariz e, idealmente, deve ser um tecido bem tecido. A existência de múltiplas camadas pode ser mais protetor. Revestimentos e bandanas podem não ser tão eficazes e algumas escolas não estão a permitir a sua utilização. As máscaras transparentes podem ser úteis para alguns adultos que trabalham com jovens com deficiências auditivas ou de comunicação.



**P: As escolas irão permitir que as crianças tirem as máscaras?**

**R:** As escolas irão permitir pequenas pausas para retirar a máscara ao longo do dia, quando as crianças estiverem separadas ou no exterior.