

**AULAS À
DISTÂNCIA ... DE
UM EMAIL**

**TIC
MARÇO 2020**

Professora Sandra Rios

OLÁ A TOD@S!!!!!!

Espero que se encontrem todas e todos de boa saúde.

Devido ao coronavírus (vírus que se transmite de pessoa a pessoa e que pode causar infecções graves, levando inclusive à morte) temos de modificar a nossa forma de trabalhar durante o tempo que for preciso para todos ficarmos bem!

Mais do que nunca vão utilizar o computador para realizar os trabalhos escolares, coisa que muitos adoram!

Entusiasmad@s por esta nova forma de continuar a trabalhar?

**MAS ANTES DE
COMEÇAR...**



**É SEGURO USAR
O COMPUTADOR
PARA
TRABALHAR?**

COMPORTAMENTOS DE HIGIENE

Tal como temos mais comportamentos de higiene com as mãos também devemos ter em conta que o computador é um objeto manipulável e pode ser contaminado.

Lembram-se de que forma se transmite a doença?

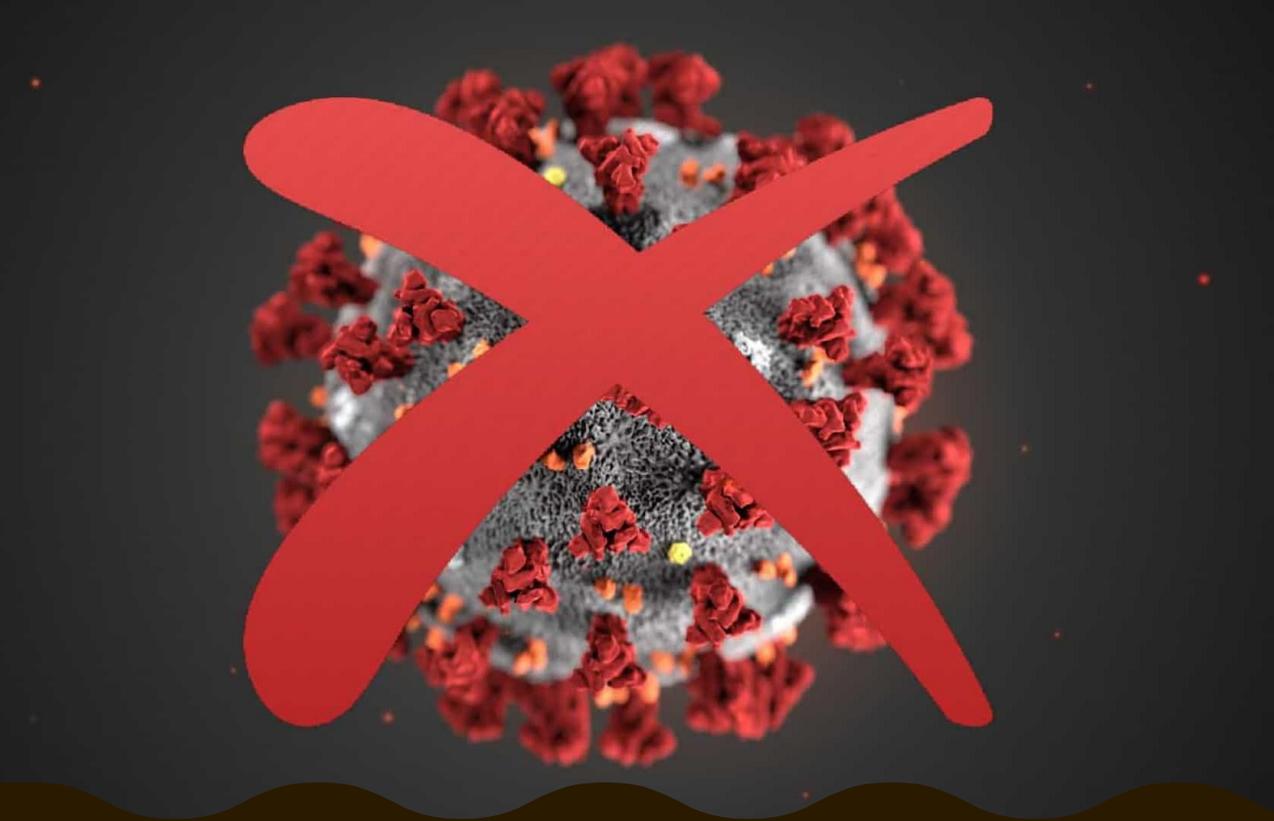
Espreitem o diapositivo seguinte



TRANSMISSÃO DA DOENÇA

COMO SE TRANSMITE?

- **A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados.**
- **Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.**
- **As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.**



**CUIDA DE TI E DOS OUTROS!
EVITA RISCOS DESNECESSÁRIOS!**

MEDIDAS DE HIGIENE EM COMPUTADORES

BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE NO PC

Ao trabalhar com o computador debes:

- Lavar as mãos sempre que te assoares, espirrares, tossires ou após contacto direto com pessoas doentes

(com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70% durante 20 segundos, o tempo que demora a cantar os “Parabéns”!);

- Secar as mãos evitando a contaminação cruzada (usa um papel para fechar a torneira);

- Tapar o nariz e a boca quando espirrares ou tossires

(com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e deita sempre o lenço de papel no lixo);

- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória.

PASSOS - LIMPAR O PC

Os computadores entram em contacto com todos os tipos de sujidade, desde restos de comida, pó, microorganismos e muito mais.

Como cuidar da higiene desses equipamentos?

- I. Desligar o aparelho.
- II. Usar um pano de microfibra ou cotonetes.
- III. Passar suavemente em todos os componentes do computador.

LIMPAR O PC

Podes limpar o computador com que trabalhas mas, cuidado há muitos produtos perigosos!

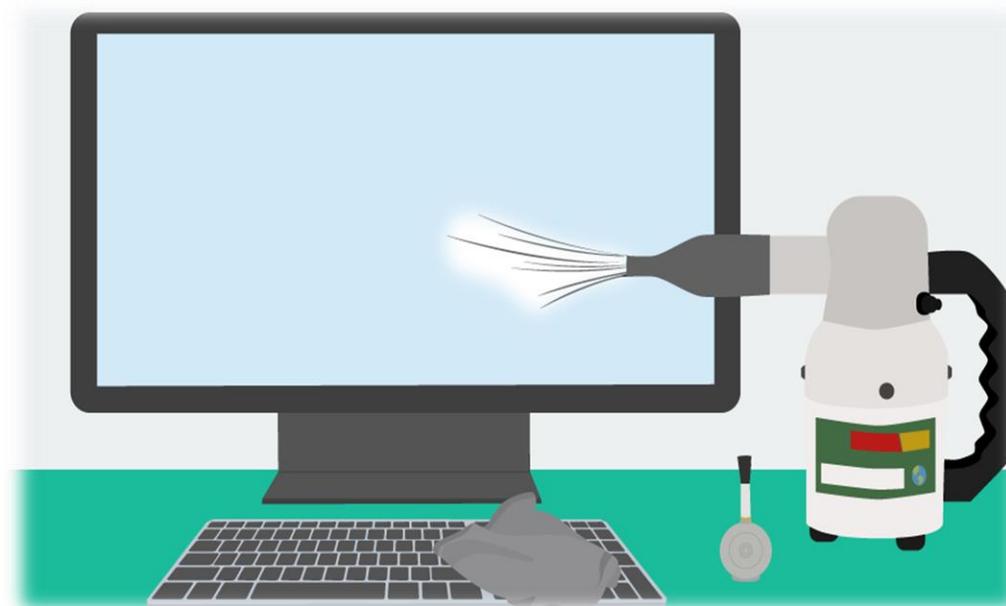
Os produtos químicos, amoníaco ou álcool podem danificar o computador!

Nunca uses detergente dos vidros!

Nunca apliques diretamente líquidos no PC.

Não pressiones com demasiada força.

Não uses compressão de ar.



LIMPAR O PC

Vais precisar de:

- **Pano de microfibra**
- **Cotonetes**
- **Líquido próprio para ecrã de computador ou uma solução de ½ chávena de água destilada
+ 1 colher de café de vinagre ou 2 gotas de detergente da louça não abrasivo**

Fonte: <https://helpdeskgeek.com/how-to/how-to-clean-your-computer-properly-inside-and-out/>

LIMPAR O PC

Limpeza segundo a ciência

LIMPE O COMPUTADOR TODA SEMANA

Um computador tem 400 vezes mais bactérias que um vaso sanitário.



Desligue o computador, vire o teclado ao contrário para retirar restos, depois passe um pano



Para limpar entre as teclas, use um cotonete



Fonte: <https://www.pinterest.co.uk>

OUTRA COISA:

VAIS USAR MUITO O COMPUTADOR?

ATENÇÃO À TUA POSTURA!



POR FIM



DOENTE ? ? !



- Se estiveres com febre, tosse ou dificuldade respiratória
- Se tiveres estado em contacto com uma pessoa infetada por COVID-19
- Se tiveres regressado recentemente de uma área afetada

Deves ligar para o SNS24 (808 24 24 24)

- Após este contacto e validação da história clínica, os profissionais de saúde irão determinar se é necessário ser testado para COVID-19.

VAMOS TER CUIDADO!

**NÃO ESQUEÇAS,
SEM HIGIENE NÃO HÁ SAÚDE!**