



COVID-19

Plano de Contingência do Politécnico de Lisboa

outubro 2021



**POLITÉCNICO
DE LISBOA**



SERVIÇO DE SAÚDE OCUPACIONAL – IPL

Plano de Contingência do IPL para a COVID-19

Atualização

outubro 2021

Índice

1. Enquadramento	5
2. Medidas Gerais de Prevenção da Infeção por SARS-CoV-2	5
2.1. Organização do trabalho e do ensino	6
2.2. Utilização de Máscaras.....	6
2.3. Medidas específicas para salas de aula, bibliotecas e ginásios.....	7
2.4. Medidas específicas para cantinas e bares.....	7
3. Identificação de trabalhadores/estudantes em maior risco de exposição, com condições particulares e atividades prioritárias	8
3.1. Identificação dos trabalhadores/estudantes em maior risco de exposição	8
3.2. Regime excecional de proteção de pessoas com condições de imunossupressão	8
3.3. Identificação das atividades/serviços considerados prioritários.....	8
4. Área de isolamento	8
5. Caso Possível, Provável ou Confirmado	9
5.1 Trabalhador/Estudante com sintomas nas instalações do IPL.....	10
5.1.1. Implementação de medidas face a um Caso Possível ou Provável	10
5.2 Caso Confirmado de COVID-19 que tenha frequentado a Instituição	11
5.2.1 Implementação de medidas face a um Caso Confirmado	11
6. Contactos.....	11
7. Rastreios em Contexto Ocupacional.....	12
8. Responsabilidades/Funções	12
Anexo I – Sinalização Vertical	15
Anexo II – Contactos Autoridade de Saúde Local	17
Anexo III – Coordenadores Operacionais das Unidades Orgânicas/Serviços do IPL	19
Anexo IV - Boas Práticas de Higiene das Mãos - Lavagem das Mãos com Água e Sabão.....	21
Anexo V – Boas Práticas de Higiene das Mãos - Desinfecção com SABA.....	22
Anexo VI – Boas Práticas de Etiqueta Respiratória.....	23
Anexo VII - Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção.....	24
Anexo VIII – Identificação de Contactos de Caso Confirmado.....	1

1. Enquadramento

Síndrome Respiratória Aguda Grave-CoronaVírus2 - **SARS-CoV-2** é o nome do novo coronavírus. **COVID-19** foi o nome, atribuído em 2019, pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pela infeção pelo coronavírus SARS-CoV-2. Esta doença foi declarada como pandémica em março de 2020.

O Plano de Contingência do Politécnico de Lisboa (PC-IPL) tem por objetivo adequar a resposta a esta à pandemia COVID-19 nos termos da legislação em vigor, normas e recomendações emanadas pelas Autoridades competentes. É um documento de referência institucional e **aplica-se a toda a Comunidade Académica, Unidades Orgânicas e Serviços do IPL**, bem como aos **Prestadores de Serviços e Visitantes**.

O PC-IPL é preparado pelo SSO-IPL e divulgado pelo Gabinete de Comunicação e Imagem na página de Internet do IPL. Através destes meios serão divulgadas e reforçadas outras informações pertinentes nesta área e/ou que promovam a literacia em saúde, nomeadamente normas e recomendações preconizadas pela DGS, mensagens eletrónicas, cartazes.

O PC-IPL carece de acompanhamento e atualização adequados à evolução pandémica, considerando as orientações disponibilizadas pela OMS, CDC, DGS, DGES de relevância para o público-alvo.

Ainda, pode consultar mais informação em todas as Unidades Orgânicas/Serviços, nomeadamente, Avaliação da Exposição ao Fator de Risco SARS-CoV-2, Recomendações aos Trabalhadores, Recomendações aos Estudantes e Plano de Contingência da Unidade Residencial M^a Beatriz.

2. Medidas Gerais de Prevenção da Infeção por SARS-CoV-2

De acordo com a Norma nº 015/2020 de 24/07/2020 atualizada a 01/10/2021 é “necessária a implementação de medidas flexíveis que permitam uma intervenção assente em prioridades e que integrem as potencialidades das ferramentas existentes, permitindo assim aumentar a eficiência e um melhor nível de preparação para responder à pandemia.”

As principais medidas de prevenção e controlo da transmissão da infeção por SARS-CoV-2, podem substancializar-se designadamente:

- (Re)organizar o trabalho com recurso ao desfazamento de horários de entrada e de saída, de pausas e refeições;
- (Re)organizar e adaptar os locais/postos de trabalho para manter distanciamento físico de segurança ou implementar barreiras físicas;
- Colocar sinalização alusiva à adoção de boas práticas nos locais de trabalho (Anexo I);
- Garantir circuitos de entrada e saída nas instalações que minimizem aglomerados de pessoas;
- Continuar a privilegiar a renovação frequente do ar em todos os recintos fechados;
- Assegurar que os portões e portas se mantêm abertos;
- Utilizar de máscara de proteção no local de trabalho e, se aplicável, outros equipamentos de proteção individual;
- Assegurar lavagem e desinfeção de superfícies e das mãos;

- Garantir a disponibilização e utilização de toalhetes de papel nas instalações sanitárias;
- Promover a etiqueta respiratória;
- Promover auto-monitorização de sintomas compatíveis com COVID-19;
- Observar as normas e orientações da DGS em vigor, bem como da legislação vigente na realização de congressos, reuniões, conferências e eventos.

Ainda, e de acordo com o disposto nas Orientações às Instituições Científicas e de Ensino Superior para garantir a realização de atividades letivas e não letivas presenciais no Ano Letivo 2021-2022 emanadas pela DGS e DGES, adiante mencionadas pela sigla (OES-21/22) **a vacinação contra a COVID-19 é fortemente recomendada.**

2.1. Organização do trabalho e do ensino

Considerando que as OES-21/22 estabelecem que, “as análises da evolução dos efeitos diretos e indiretos da pandemia têm conduzido a conclusões claras quanto ao **caráter imprescindível do sistema de ensino** continuar em funcionamento e a desenvolver a sua **atividade regular em modelo presencial**” e considerando que a Resolução do Conselho de Ministros n.º 135-A/2021 refere que “elimina-se, desde logo, designadamente, a recomendação da adoção do regime de teletrabalho,” a organização das atividades letivas e não letivas organizam-se em formato presencial, salvaguardando, se possível, as exceções previstas na lei.

2.2. Utilização de Máscaras

Nos termos da legislação em vigor (artigo 13.º/B, do Decreto-Lei n.º 78-A/2021) e Orientação da DGS n.º 011/2021 de 13/09/2021 atualizada a 01/10/2021, **é obrigatório o uso de máscaras ou viseira para o acesso ou permanência no interior dos estabelecimentos de educação e ensino**, salvo nos espaços ao ar livre.

Nesta conformidade, os Estudantes, Docentes, Não Docentes, Investigadores e outros colaboradores têm de utilizar máscara nas Unidades Orgânicas/Serviços do IPL.

De reforçar que, “na comunidade, é recomendada a **utilização de máscara comunitária certificada¹ ou máscara cirúrgica, nos espaços interiores**. [...] A utilização de máscara é ainda **recomendada, nos espaços exteriores**, quando é previsível a ocorrência de aglomerados populacionais ou sempre que não seja possível manter o distanciamento físico recomendado” (ponto n.º 6 e 7 da Orientação n.º 011/2021, de 01/10/2021).

Perante a circulação de novas variantes de SARS-CoV-2, as máscaras recomendadas para efeitos da Orientação n.º 11/2021, de 11/10/2021 são:

- Máscaras comunitárias certificadas com capacidade de filtragem igual ou superior a 90% (em detrimento das máscaras comunitárias com menor capacidade de filtragem),
- Máscaras cirúrgicas.

¹ São consideradas máscaras comunitárias certificadas as que cumprem os requisitos técnicos do Documento Normativo Português DNP CWA 17553:2020 – Acordo Técnico: Coberturas faciais comunitárias, Guia para os requisitos mínimos, métodos de ensaio e utilização e do Documento Normativo Português DNP TS 4575:2020 – Especificação Técnica: Máscaras para uso social, Requisitos para a certificação.

2.3. Medidas específicas para salas de aula, bibliotecas e ginásios

Considerando as OES-21/22, nas salas de aula devem adotar-se as seguintes medidas:

- Garantir, quando possível, um distanciamento físico adequado entre as pessoas, sem comprometer o normal funcionamento das atividades letivas presenciais.
- Assegurar a lavagem e desinfecção de superfícies, sempre, antes do início de cada aula ou troca de utilizador.
- Garantir a higienização das mãos antes da entrada em cada sala e à saída.
- Assegurar que nas bibliotecas, laboratórios e instalações similares, se maximiza o distanciamento físico entre as pessoas. Sempre que tal não for possível, ou nas situações em que as pessoas estejam frente a frente, como nas bibliotecas, devem manter-se as barreiras de proteção, já instaladas.
- Assegurar que nos ginásios e outras instalações desportivas se cumprem todas as medidas de higiene e controlo ambiental, bem como o adequado distanciamento físico e lotação, em cumprimento das normas e orientações da DGS para esse setor.

2.4. Medidas específicas para cantinas e bares

Considerando o disposto nas OES-21/22, nas cantinas e bares deve continuar a ser acautelado o respeito pelas regras de **distanciamento físico** entre todos os utilizadores e o **uso obrigatório de máscaras** (com exceção durante o período de refeição), e ainda:

- Garantir a colocação de sinalética que promova um afastamento de pelo menos 2 metros nas filas para acesso às linhas e balcões de serviço;
- Assegurar que a organização das salas de refeições, permitem que se deixe um lugar de intervalo entre os utilizadores;
- Promover o alargamento de horários do serviço de refeições e cruzando-os, sempre que possível, com uma maior flexibilidade de horários de atividades académicas, de forma a evitar concentrações elevadas de pessoas dentro desses espaços, bem como nas entradas e saídas dos mesmos;
- Assegurar que os espaços são utilizados exclusivamente para as refeições ou para serviços de cafetaria, não permitindo a permanência de pessoas para outros efeitos, designadamente convívios, ou qualquer outra forma de confraternização lúdica e/ou académica;
 - Excecionalmente, se necessário e conveniente poderá ser permitida a utilização das cantinas, fora dos horários de refeições, como espaço de estudo, desde que sejam mantidas as regras de distanciamento físico similares às salas de estudo das residências e assegurada a conveniente higienização e arejamento/ventilação do espaço previamente à sua utilização;
- Garantir a correta higienização das mãos por parte dos utilizadores (antes e depois das refeições), bem como uma adequada limpeza e desinfecção das superfícies, de acordo com as normas e orientações da DGS;
- Garantir a continuação da utilização adequada de protocolos de limpeza e desinfecção, incluindo a desinfecção, pelo menos, duas vezes por dia, e com recurso a detergentes adequados, de todas as zonas de contato frequente (ex.: zonas de atendimento, balcões, etc.), assim como a higienização das mesas com produtos recomendados após cada utilização e a remoção de motivos decorativos nas mesas;
- Manter a abolição de objetos e equipamentos de utilização comunitária, incluindo jarros de água, entre outros.

3. Identificação de trabalhadores/estudantes em maior risco de exposição, com condições particulares e atividades prioritárias

3.1. Identificação dos trabalhadores/estudantes em maior risco de exposição

Considera-se que apresentam maior risco de infeção por **SARS-CoV-2**:

- Os trabalhadores que realizam atividades de atendimento ao público;
- Os trabalhadores que realizam atividades de docência com maior proximidade, especialmente nas aulas práticas;
- Os trabalhadores do Serviço de Saúde Ocupacional;
- Os trabalhadores que acompanham/prestam assistência a Caso Possível ou Provável de COVID-19;
- Estudantes e docentes de programas de mobilidade com história de viagem recente para áreas com elevada incidência de casos de COVID-19;
- Trabalhadores e estudantes que realizem atividades laboratoriais com potencial de contacto com produtos eventualmente contaminados por SARS-CoV-2.

3.2. Regime excecional de proteção de pessoas com condições de imunossupressão

No âmbito desta pandemia, a legislação previu situações excecionais para os trabalhadores que possuam condições de saúde particulares. O Decreto-Lei n.º 78-A/2021, no seu Artigo 25.º-A estabelece o regime de exceção, conforme se transcreve:

1 - As **pessoas com condições de imunossupressão que careçam de administração de uma dose adicional da vacina contra a COVID -19** nos termos das normas da Direção -Geral da Saúde vigentes a 1 de outubro de 2021 podem justificar a falta ao trabalho, mediante declaração médica, desde que não possam desempenhar a sua atividade em regime de teletrabalho ou através de outras formas de prestação de atividade.

2 - A declaração médica referida no número anterior deve atestar a condição de saúde do trabalhador que justifica a sua especial proteção, e ser emitida, com data e assinatura legível, por médico da especialidade conexas aos fundamentos clínicos.

3.3. Identificação das atividades/serviços considerados prioritários

Definem-se como atividades prioritárias as seguintes:

- Ensino;
- Processamento de salários;
- Serviço de Saúde Ocupacional;
- Comunicações (voz e dados);
- Aquisições urgentes;
- Serviços de Limpeza;
- Serviços de Vigilância;
- Serviços de manutenção.

4. Área de isolamento

A **área de isolamento** (sala, gabinete, secção, zona) deve cumprir os requisitos definidos na Orientação 6/2020, atualizada em 29 de abril de 2021, da DGS. As áreas de isolamento definidas pelas Unidades Orgânicas e Serviços do IPL são:

Unidade Orgânica/Serviço	Área de isolamento
ESCS	Saúde Ocupacional – Campus de Benfica
ESELx	
ESML	
SAS	
ESTC	Sala 106
ESTeSL	Sala 0.55
ESD	Sala do Posto Médico ISEL
ISEL	
ISCAL	Sala Museu da Biblioteca
SP	Sala Piso 1
URMB	Quarto 1 a 4, 6, 7, 8 e 9

5. Caso Possível, provável ou confirmado

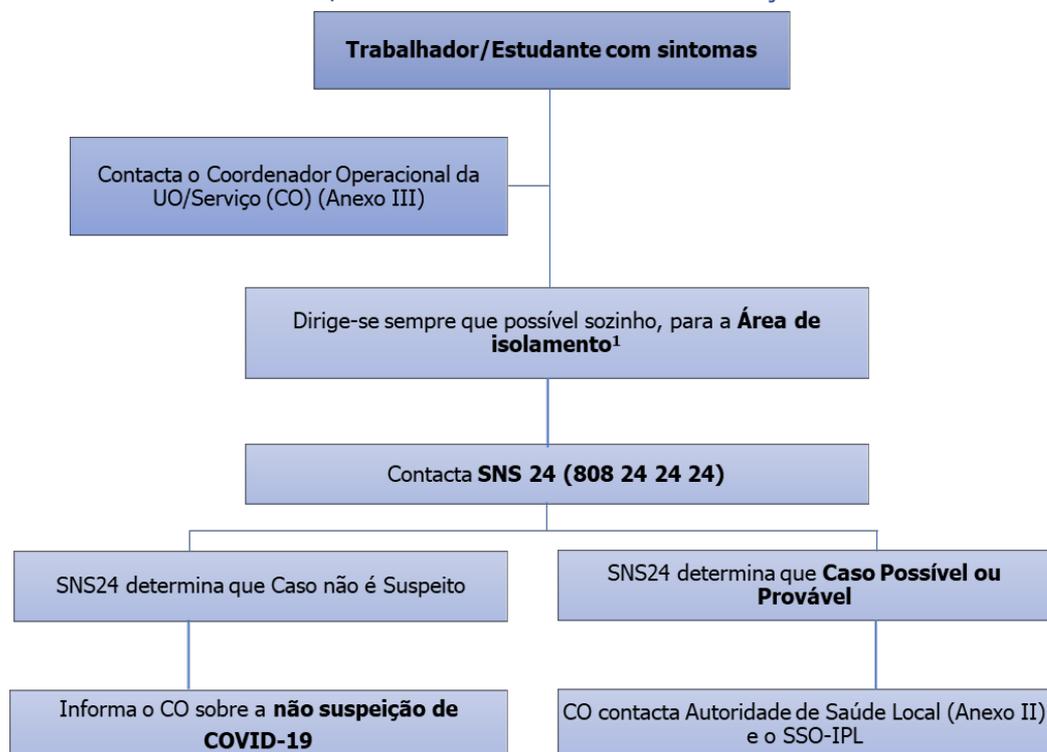
Na Norma 20/2020, de 09.11.2020 da DGS, é definida a seguinte classificação do Caso de COVID-19:

- a. **Caso Possível:** pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes **critérios clínicos:**
 - i. Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
 - ii. Febre (temperatura corporal $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$) sem outra causa atribuível;
 - iii. Dispneia/dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;
 - iv. Anosmia de início súbito;
 - v. Disgeusia ou ageusia de início súbito.

- b. **Caso Provável:** pessoa com sintomatologia COVID-19 (critérios clínicos) e com contacto com Caso Confirmado COVID-19, residente ou trabalhador numa instituição onde se encontrem pessoas em situações vulneráveis (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Estabelecimento prisional, Abrigo, Casa de Acolhimento ou instituição equiparada) e onde existe transmissão documentada de COVID-19; ou com Exposição laboratorial não protegida a material biológico infetado/contendo com SARS-CoV-2, nos 14 dias antes do início de sintomas (critérios epidemiológicos); ou pessoa com sintomatologia COVID-19 (critérios clínicos) e critérios imagiológicos.

- c. **Caso Confirmado:** pessoa com deteção de ácido nucleico de SARS-CoV-2 através de Teste Molecular de Amplificação de Ácidos Nucleicos (TAAN) ou deteção de antígeno de SARS-CoV-2 através de Teste Rápido de Antígeno (TRAg).

5.1 Trabalhador/Estudante com sintomas nas instalações do IPL



5.1.1. Implementação de medidas face a um Caso Possível ou Provável

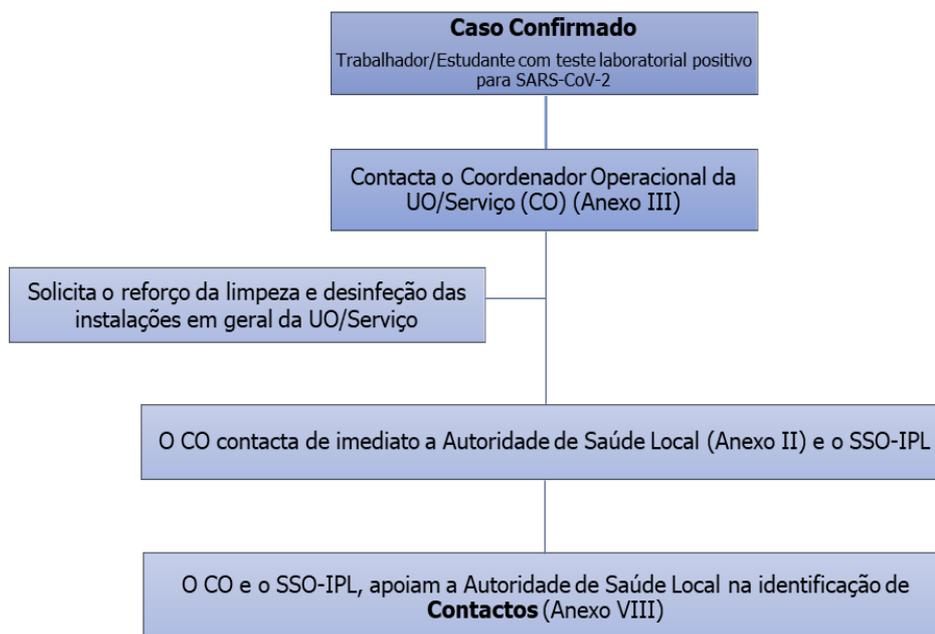
Na existência de Caso Possível ou de Caso Provável, o Coordenador Operacional da UO/Serviço interdita e restringe o acesso de outros trabalhadores à área de isolamento (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência) até ser devidamente limpa e desinfetada.

O SSO-IPL colaborará com a Autoridade de Saúde Local na investigação epidemiológica e na implementação das medidas que se revelem necessárias.

O Caso Possível ou Provável só deve regressar às instalações do IPL após parecer da Autoridade de Saúde e/ou do Médico de Família para o efeito.

1 Caso seja necessário o acompanhamento do Caso Possível ou Provável, o acompanhante deve usar uma máscara FFP2 de utilização única, a viseira/óculos de proteção para a prestação de cuidados/acompanhamento.

5.2 Caso Confirmado de COVID-19 que tenha frequentado a Instituição



5.2.1 Implementação de medidas face a um Caso Confirmado

Perante um Caso Confirmado, o mesmo deve cumprir as indicações da Autoridade de Saúde Local.

Após determinação de recuperação e alta pelo Médico de Família, os **trabalhadores, devem contactar o SSO-IPL a fim de ser agendado um Exame Ocasional de Retorno ao Trabalho Após Doença.**

6. Contactos

Considerando a Norma 15/2020, de 01-10-2021 da DGS, um **Contacto** é uma pessoa que esteve exposta a um Caso Confirmado de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, dentro do período de transmissibilidade/infecciosidade, ou a material biológico infetado com SARS-CoV-2.

Considerando a Orientação nº 6 de 29-04-2021, da DGS, após o conhecimento de caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 de Estudante, Docente, Não Docente ou Investigador, que tenha utilizado as instalações da UO/Serviço, o Coordenador Operacional e o SSO-IPL deve identificar, de forma célere, os Estudantes, Docentes e Não Docentes que possam ser considerados contactos do caso confirmado, visando interromper eventuais cadeias de transmissão da doença na Instituição.

Os **Contactos** são classificados pela Autoridade de Saúde Local na sequência da investigação epidemiológica de um caso confirmado de infeção pelo SARS-CoV-2/COVID-19, de acordo com a Norma n.º 015/2020 da DGS.

7. Rastreios em Contexto Ocupacional

Considerando o disposto na Norma 19/2020 da DGS, atualizada em 13-10-2021, nos estabelecimentos de ensino superior, devem ser realizados testes de rastreio regulares para SARS-CoV-2, aos **trabalhadores que não apresentem esquema vacinal completo**.

8. Responsabilidades/Funções

O Presidente do IPL é o Diretor do Plano de Contingência, sendo este o responsável máximo pela Segurança e Saúde das pessoas. Assume a direção das operações de prevenção e controlo, com os meios próprios da Instituição que preside.

O Presidente nomeia uma Comissão de apoio à Implementação do Plano de Contingência, conforme o quadro seguinte:

Elementos	Funções
Prof. Elmano Margato, Diretor do Plano de Contingência	<ul style="list-style-type: none"> - Aprova o Plano de Contingência; - Ativa o Plano de Contingência, bem como cada um dos níveis de ação do mesmo; - Assegura a ligação com as autoridades competentes e informa-as sobre os casos suspeitos; - Desempenha a função de porta-voz em todas as comunicações externas oficiais; - Desativa o plano de contingência.
Prof. António Belo, Coordenador Institucional	<ul style="list-style-type: none"> - Coordena a Comissão de apoio à implementação do Plano de Contingência; - Divulga o Plano de Contingência específico do IPL a toda a Comunidade Académica; - Analisa a evolução dos acontecimentos a fim de adequar os níveis de ação ao cenário existente.
Prof. ^a Anabela Graça, Coordenador Operacional do Plano de Contingência do IPL	<ul style="list-style-type: none"> - Supervisiona a operacionalização do Plano de Contingência; - Coadjuva o coordenador Institucional da comissão nas funções que lhe estão definidas; - Assegura todas as funções do Coordenador da Comissão, na sua ausência.
Dra. Graciela Simões, Direção Clínica do SSO-IPL	<ul style="list-style-type: none"> - Integram o grupo de trabalho de conceção do Plano de Contingência; - Elaboram material informativo; - Procedem ao necessário acompanhamento dos Contactos (por telefone, informam, aconselham) - Colaboram com Autoridade de Saúde Local na comunicação à DGS de informações relativas às medidas implementadas no IPL, sempre que solicitado; - Promovem ações de formação e informação.
Enf. Inês Silva, Enfermeira do Trabalho Enf. Sofia Canhoto, Enfermeira do Trabalho	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboram material informativo; - Identificam e listam os Contactos; - Procedem ao necessário acompanhamento dos Contactos (telefonema diário, informa e aconselha); - Promovem ações de formação e informação.
Dra. Ana Delgado, Técnica Superior de Segurança do Trabalho	<ul style="list-style-type: none"> - Integram o grupo de trabalho de conceção do Plano de Contingência; - Elaboram material informativo; - Selecionam equipamento de proteção individual adequado;

Elementos	Funções
Dra. Tânia Silva, Técnica Superior de Segurança do Trabalho	<ul style="list-style-type: none">- Apoiam na seleção de material consumível para prevenção;- Avaliam e apoiam a implementação das medidas preventivas nas instalações do IPL;- Promovem ações de formação e informação.
Dra. Patrícia Ramos, psicóloga	<ul style="list-style-type: none">- Apoio e acompanhamento psicológico, se necessário;- Promove ações de formação e informação.
Coordenadores Operacionais das U.O./Serviços, definidos no Anexo III	<ul style="list-style-type: none">- Implementam e acompanham a operacionalização do Plano de Contingência na Unidade Orgânica/Serviços, em articulação com os coordenadores Institucional e Operacional.- Fazem o reporte e coordenam os casos nas U.O./Serviços.

Anexo I – Sinalização Vertical

 **POLITÉCNICO
DE LISBOA**



MANTENHA O DISTANCIAMENTO SOCIAL

Recomendações do Serviço de Saúde Ocupacional do IPL
(SSO IPL)

 **POLITÉCNICO
DE LISBOA**

2m



MANTENHA O DISTANCIAMENTO SOCIAL

Recomendações do Serviço de Saúde Ocupacional do IPL
(SSO IPL)

 **POLITÉCNICO
DE LISBOA**

USE A MÁSCARA
DE PROTEÇÃO
INDIVIDUAL



CUMpra A
ETIQUETA
RESPIRATÓRIA

Recomendações do Serviço de Saúde Ocupacional do IPL
(SSO IPL)

 **POLITÉCNICO
DE LISBOA**

LAVE AS MÃOS
COM ÁGUA
E SABÃO



OU DESINFETE
COM UMA SABA



Recomendações do Serviço de Saúde Ocupacional do IPL
(SSO IPL)

 **POLITÉCNICO
DE LISBOA**

**NÃO PARTILHE
OBJETOS**



Recomendações do Serviço de Saúde Ocupacional do IPL
(SSO IPL)

 **POLITÉCNICO
DE LISBOA**

**FECHE A TAMPA
ANTES DE USAR
O AUTOCLISMO**



**LAVE AS MÃOS
ANTES DE
SAIR DO WC**



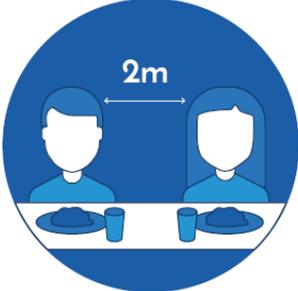
Recomendações do Serviço de Saúde Ocupacional do IPL
(SSO IPL)

 **POLITÉCNICO
DE LISBOA**

**NÃO SE SENTE
EM LUGARES
FRENTE A
FRENTE**



**MANTENHA
A DISTÂNCIA
DE 2 METROS**



Recomendações do Serviço de Saúde Ocupacional do IPL
(SSO IPL)

 **POLITÉCNICO
DE LISBOA**

**CIRCULE
PELA DIREITA**



Recomendações do Serviço de Saúde Ocupacional do IPL
(SSO IPL)

Anexo II – Contactos Autoridade de Saúde Local

UNIDADE ORGÂNICA/SERVIÇO	ACES A PERTENCE	QUE AUTORIDADE DE SAÚDE
SP SAS ESCS ESELX ESML ISCAL	ACES Lisboa Norte	Dra. Teresa Gonçalves 964 400 791 teresa.goncalves@arslvt-min-saude.pt
ESTESL ESD ISEL URMB	ACES Lisboa Central	Dr. Mário Pereira 964 401 817 Dra. Fátima Quitério 963 408 040 mario.pereira@arslvt.min-saude.pt lxcentral.escolas@arslvt.min-saude.pt
ESTC	ACES Amadora	Dra. Etelvina Calé 964 935 756 etelvina.cale@arslvt.min-saude.pt

Anexo III – Coordenadores Operacionais das Unidades Orgânicas/Serviços do IPL

Coordenador IPL	António Belo
	Anabela Graça
Coordenador ESCS	Alexandra David
	Sandra Miranda
Coordenador ESD	Célia Cardoso
	Dora Silva
Coordenador ESELX	Nuno Monge
	Teresa Campanella
Coordenador ESML	Miguel Henriques
	José Cedoura
Coordenador ESTC	Maria Carlos
	Rute Fialho
Coordenador ESTeSL	Beatriz Fernandes
	Ana Sabino
Coordenador ISCAL	Fernando Carvalho
	Sílvia Ferreira
Coordenador ISEL	Pedro Silva
	Helena Aires
Coordenador SAS	Ana Pires
	Elisa Cruz

Anexo IV - Boas Práticas de Higiene das Mãos - Lavagem das Mãos com Água e Sabão

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 **Duração total do procedimento: 20 segundos**

- 00** Molhe as mãos
- 01** Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- 02** Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 03** Palma com palma com os dedos entrelaçados
- 04** Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
- 05** Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa
- 06** Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa
- 07** Enxague as mãos com água
- 08** Seque as mãos com um toalhete descartável

Fonte: DGS – Materiais de divulgação para o Ensino Superior, disponível em https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_adultos.pdf

Anexo V – Boas Práticas de Higiene das Mãos - Desinfecção com SABA

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS
(com uma solução à base de álcool)

 **Duração total do procedimento: 20 segundos**

01

Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

02

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03

Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

04

Palma com palma com os dedos entrelaçados

05

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

06

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

Fonte: DGS – Materiais de divulgação para o Ensino Superior, disponível em https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_alcool_adultos.pdf

Anexo VI – Boas Práticas de Etiqueta Respiratória

COVID-19 MEDIDAS GERAIS 15 DE MAIO 2020

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando **espirrar** ou **tossir**, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.
Deite o lenço no lixo



#SEJAUAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Fonte: DGS – Materiais de divulgação Medidas Gerais, disponível em <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/08/Etiqueta-Respirat%C3%B3ria.pdf>

Anexo VII - Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

- 1º** LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR 
- 2º** VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima) 
- 3º** COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS 
- 4º** AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo 
- 5º** NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS 

DURANTE O USO

- 1º** TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA 
- 2º** NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR 
- 3º** NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida 

COMO REMOVER

- 1º** LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER 
- 2º** RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS 
- 3º** DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA 
- 4º** LAVAR AS MÃOS 

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





Fonte: DGS – Materiais de divulgação Medidas Gerais, disponível em <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/08/Etiqueta-Respirat%C3%B3ria.pdf>

Anexo VIII – Identificação de Contactos de Caso Confirmado

CASO CONFIRMADO A QUE ESTÃO ASSOCIADOS OS CONTACTOS

Nº de utente	

Nome	Todos os campos referentes ao caso confirmado associado devem ser preenchidos

Morada do utente	

Último dia na escola	

Morada da escola	

Nome da escola e turma	

IDENTIFICAÇÃO DE CONTACTOS DE CASO CONFIRMADO				PREENCHIMENTO OBRIGATÓRIO DE TODOS OS CAMPOS A AZUL											
Nome completo	Nº de utente	Tipo de Documento	Número de Cartão de Cidadão ou Passaporte	Telemóvel (Enc. Educação, pessoal docente ou não docente)	Tipo de Contacto - A preencher pela USP	Concelho de residência	Morada de residência, incluindo código postal	Início do período de isolamento - A preencher pela USP	Final do período de isolamento - A preencher pela USP	Nº de Segurança Social	E-mail (Enc. Educação, docente ou não docente)	Sexo (masculino ou feminino)	Data de nascimento	País de nacionalidade	País de nacionalidade