



COVID-19

Plano de Contingência do Politécnico de Lisboa

setembro 2020



**POLITÉCNICO
DE LISBOA**



SERVIÇO DE SAÚDE OCUPACIONAL – IPL

Plano de Contingência do IPL para a COVID-19

Índice

1. Enquadramento.....	4
1.1. Contexto Epidemiológico	4
1.2. Níveis de alerta e resposta.....	5
1.2. Vias de transmissão do Vírus SARS-CoV-2	7
1.3. Sinais e Sintomas da COVID-19	7
1.4. Definição de Caso e Contacto	7
2. Objetivos e Divulgação do Plano de Contingência	9
2.1. Objetivo Geral.....	9
2.1. Objetivos Específicos.....	9
2.2. Divulgação.....	10
3. Medidas Gerais de Prevenção da Infecção por SARS-CoV-2.....	10
3.1. Medidas de Contingência e Procedimentos na Comunidade IPL.....	11
3.1.1. Identificação trabalhadores/estudantes em maior risco de exposição ..	12
3.1.2. Identificação das actividades/serviços prioritários a manter em contexto de pandemia	12
3.2. Organização do ensino	12
3.3. Organização do trabalho.....	13
3.4. Limitação de Deslocações	13
3.5. Grupos de Risco.....	14
3.6. Criação de uma área de isolamento.....	14
3.7. Procedimentos Específicos a implementar	17
3.7.1. Boas Práticas de Desinfeção de Superfícies.....	17
3.7.2. Boas Práticas de Higiene das Mãos	18
3.7.3. Boas Práticas de Etiqueta Respiratória.....	19
3.7.4. Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção	19
3.8. Disponibilização de equipamentos e produtos	20
4. Gestão face a um Caso Suspeito ou Confirmado	22
4.1. Gestão face a um Caso Suspeito de COVID-19 nas instalações do IPL	22
4.1.1. Ativação do Plano de Contingência do IPL	22
4.1.2. Encaminhamento até à “Área de Isolamento” da Unidade Orgânica/Serviço	23
4.1.2. Contacto com o SNS24 ou outras linhas	23

4.1.3. Contacto com a Autoridade de Saúde Local e comunicação ao SSO-IPL.	24
4.1.4. Implementação de medidas face a um Caso Suspeito.....	25
4.2. Gestão face a um Caso Confirmado de COVID-19	25
4.2.1. Ativação do Plano de Contingência do IPL	26
4.2.2. Contacto com Autoridade de Saúde Local e comunicação ao SSO-IPL .	26
4.2.3. Investigação epidemiológica	26
4.2.4. Implementação de medidas face a um Caso Confirmado	27
4.2.5. Medidas a adotar pelo Caso Confirmado	27
5. Gestão do Rastreio de Contactos	28
5.1. Identificação dos Contactos	29
5.2. Classificação dos Contactos.....	29
5.2.1. Exposição de Alto Risco.....	29
5.2.2. Exposição de Baixo Risco.....	30
5.3. Implementação de Medidas no Rastreio de Contactos	31
5.3.1. Medidas Individuais a Aplicar aos Contactos	31
5.3.2. Medidas Coletivas	33
6. Gestão de Eventuais Surtos em Sala de Aula e Implementação de Medidas.....	33
7. Responsabilidades/Funções.....	35
Anexo I – Regresso ao Trabalho.....	37
Anexo II - Recomendações para os Estudantes para Regresso à Atividade Académica Presencial	51
Anexo III – Sinalização Vertical	56
Anexo IV – Contactos Autoridade de Saúde Local.....	58
Anexo V – Coordenadores Operacionais das Unidades Orgânicas/Serviços do IPL...	59
Anexo VI - Fluxograma de Atuação Perante um Caso Suspeito de COVID-19	60
Anexo VII - Boas Práticas de Higiene das Mãos - Lavagem das Mãos com Água e Sabão.....	61
Anexo VIII – Boas Práticas de Higiene das Mãos - Desinfecção com SABA.....	62
Anexo IX – Boas Práticas de Etiqueta Respiratória.....	64
Anexo X - Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção	65

1. Enquadramento

O Plano de Contingência do Instituto Politécnico de Lisboa (IPL), define a resposta para a prevenção da propagação do vírus SARS-CoV-2, agente causador da doença designada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) de Coronavirus Disease 2019 - **COVID-19**, nas instalações do IPL e na Comunidade Académica. Este Plano tem como referencial as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (CDC) e da Direção-Geral da Saúde (DGS), sendo o documento de referência institucional no que respeita ao planeamento da resposta à COVID-19 nas Unidades Orgânicas e Serviços do IPL.

As medidas definidas no Plano de Contingência carecem de acompanhamento e atualização, considerando as orientações disponibilizadas pela OMS, CDC, DGS de relevância para o público-alvo do presente Plano de Contingência, de acordo com a evolução epidemiológica.

1.1. Contexto Epidemiológico

Em dezembro de 2019 as autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus – **SARS-CoV-2**, como agente causador da doença, designada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) de Coronavirus Disease 2019 - **COVID-19**. Embora o epicentro da epidemia tenha iniciado em Wuhan, Província de Hubei, China, onde foram, inicialmente, relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limitou a Wuhan, propagando-se a nível mundial nos meses que se seguiram.

Em 24 de janeiro, foram confirmados os dois primeiros casos importados na Europa, em França.

A 30 de janeiro, o Diretor-Geral da Organização Mundial de Saúde declarou a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional e no dia 11 de março, a COVID-19 foi reconhecida como Pandemia pela Organização Mundial de Saúde.

Em Portugal os dois primeiros casos foram confirmados no dia 2 de março.

As medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de evolução da doença, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes protegendo a Saúde Pública.

Aproximadamente 80% dos doentes com confirmação laboratorial de COVID-19 apresentam doença ligeira a moderada, 13,8% apresentam formas graves da doença e 4,7% estado crítico, incluindo insuficiência respiratória, choque séptico e/ou falência orgânica múltipla.

1.2. Níveis de alerta e resposta

O Plano Nacional de Preparação e Resposta à COVID-19, publicado a 10 de março de 2020 pela DGS, define os Níveis de Alerta e Resposta para Portugal, integrando evidência técnica e científica, nacional e internacional (Figura 1).

Fase de preparação			Não existe epidemia ou epidemia concentrada fora de Portugal
Fases de resposta	1 - Contenção	1.1	Epicentro identificado fora de Portugal, com transmissão internacional
		1.2	Casos importados na Europa
	2 - Contenção alargada	2.1	Cadeias secundárias de transmissão na Europa
		2.2	Casos importados em Portugal, sem cadeias secundárias
	3 - Mitigação	3.1	Transmissão local em ambiente fechado
		3.2	Transmissão comunitária
Fase de recuperação			Atividade da doença decresce em Portugal e no Mundo

Figura 1 - Níveis das fases de preparação, resposta e recuperação

O nível de alerta e resposta 1 corresponde a uma situação em que o risco de COVID-19 em Portugal é baixo, sendo por isso uma Fase de Contenção, com concentração de meios de resposta em contingência.

Caracterização Fase de Resposta 1:

Existência de transmissão sustentada de coronavírus capaz de causar graves problemas de saúde em humanos, em locais fora de Portugal, com propagação internacional.

O nível de alerta e resposta 2 corresponde a uma situação em que o risco de COVID-19 em território nacional é moderado, iniciando uma Fase de Contenção Alargada com reforço da resposta/contingência. O necessário é a deteção precoce de casos COVID-19 e o reforço de medidas de contenção para evitar cadeias secundárias em Portugal.

Caracterização Fase de Resposta 2:

- Presença de cadeias de transmissão na Europa
- Presença de casos importados em Portugal, sem cadeias secundárias
- Risco moderado de propagação local da doença em Portugal.

O nível 3 corresponde à presença de casos de COVID-19 em território nacional, e divide-se em dois subníveis, nível 3.1 cadeias de transmissão em ambientes fechados, e nível 3.2 cadeias de transmissão em ambientes abertos. É a **Fase de Mitigação**.

Caracterização Fase Resposta 3:

As cadeias de transmissão do COVID-19 já se encontram estabelecidas em Portugal, tratando-se de uma situação de epidemia/pandemia ativa. Neste contexto, as medidas de contenção da doença são insuficientes e a resposta é focada na mitigação dos efeitos do COVID-19 e na diminuição da sua propagação, de forma a minimizar a morbimortalidade e/ou até ao surgimento de uma vacina ou novo tratamento eficaz.

A evolução epidemiológica da infeção determinará o ajustamento imediato das respostas. Estas, são continuamente atualizadas e ajustadas à medida que surjam conhecimentos mais precisos sobre o comportamento do vírus nas comunidades humanas, dinâmica de transmissão e diversidade de respostas e consequências clínicas em função das características pessoais de cada pessoa infetada.

Portugal está na **Fase de Mitigação** da pandemia da Covid-19 desde 26 de março por determinação da Direção-Geral da Saúde (DGS).

1.2. Vias de transmissão do Vírus SARS-CoV-2

Com base na evidência científica atual, o vírus SARS-CoV-2 transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto - disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas.
- Contacto indireto - contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Existem estudos que sugerem a transmissão através de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados e a transmissão vertical da mãe para o feto durante a gravidez.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias.

Nos doentes sintomáticos a transmissão do SARS-CoV-2 pode ocorrer cerca de dois dias antes da manifestação de sintomas.

1.3. Sinais e Sintomas da COVID-19

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, anosmia (perda do olfato), ageusia (perda do paladar), odinofagia (dor de garganta), mialgias (dores musculares generalizadas), cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas, vómitos, diarreia e alterações cutâneas.

Alguns indivíduos, apesar de estarem infetados, não desenvolvem sintomas. Embora assintomáticos podem transmitir o vírus a outras pessoas e, assim, contribuir para a propagação da doença.

1.4. Definição de Caso e Contacto

Considerando o disposto na Orientação 2A/2020, atualizada a 9 de março e na Norma 015/2020 da DGS, a definição de Caso e classificação de Contacto, baseada no ECDC, é decorrente da informação disponível à data.

Caso Suspeito

Infecção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro	+	História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa ¹ nos 14 dias antes do início de sintomas <p style="text-align: center;">OU</p> Contacto com caso confirmado ou provável de infecção por COVID-19, nos 14 dias anteriores ao início dos sintomas
OU		
Doente com infecção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.		

Caso Provável

Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para *pan-coronavírus*, sem outra etiologia que justifique o quadro.

Caso Confirmado

Caso com confirmação laboratorial para SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas

Contacto

Um contacto é uma pessoa que esteve exposta a um caso confirmado de COVID-19, ou a material biológico infetado com SARS-CoV-2, dentro do período de transmissibilidade (estende-se desde 48 horas antes da data de início de sintomas do caso de COVID-19 sintomático, ou da data da colheita do produto biológico do teste laboratorial do caso de COVID-19 assintomático, até ao dia em que é estabelecida a cura do caso, definida nos termos das Normas 004/2020 e 010/2020 da DGS).

¹ Áreas com transmissão comunitária disponíveis em <https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/coronavirus/organizacoes-internacionais.aspx>

2. Objetivos e Divulgação do Plano de Contingência

Este Plano de Contingência destina-se a preparar a resposta e prevenir a infeção pelo **SARS-CoV-2** na Comunidade Académica do IPL e aplica-se a toda a Comunidade Académica, Unidades Orgânicas e Serviços do IPL, bem como aos:

- Prestadores de serviços;
- Visitantes.

2.1. Objetivo Geral

Prevenir e limitar a probabilidade de infeção pelo **SARS-CoV-2** na Comunidade Académica do IPL.

2.1. Objetivos Específicos

Definir responsabilidades na implementação das medidas e disponibilizar meios e produtos, incluindo Equipamentos de Proteção Individual (EPI).

Identificar os possíveis efeitos que a infeção de pessoas por **SARS-CoV-2** pode causar no IPL.

Face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2:

- Estabelecer uma área de "isolamento" e o(s) circuito(s) até à mesma;
- Estabelecer procedimentos gerais de auto-proteção a adotar;
- Estabelecer procedimentos específicos perante um Caso Suspeito, um Caso Suspeito validado, um Caso Confirmado fora das instalações do IPL, para o Rastreio de Contactos e para a Gestão de Surtos.

Informar e formar os trabalhadores sobre cuidados e medidas a tomar.

2.2. Divulgação

O IPL, através do Serviço de Saúde Ocupacional e do Gabinete de Comunicação e Imagem divulga informação que reforça a importância da adoção das medidas a adotar, nomeadamente:

- a. Divulga o Plano de Contingência específico do IPL a toda a Comunidade Académica através da sua página na Internet.
- b. Divulga junto da Comunidade Académica as partes mais relevantes do plano de contingência através de diversos meios (Mensagens eletrónicas, cartazes, etc.)
- c. Promove a literacia: divulgação e reforço das recomendações preconizadas pela DGS, através dos meios disponíveis, pela comunicação interna.

3. Medidas Gerais de Prevenção da Infecção por SARS-CoV-2

Para minimizar o risco de infeção por SARS-CoV-2, é fundamental adotar medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.

A definição destas medidas, deve ter por base as vias de transmissão do vírus e as atividades desenvolvidas na Instituição.

Nesse sentido, foram elaborados e disponibilizados aos Presidentes/Diretores das UO/Serviços, as **Avaliações da Exposição ao Fator de Risco SARS-CoV-2**, as **Recomendações para o Regresso Progressivo ao Trabalho Presencial** (Anexo I), **Recomendações para os Estudantes para Regresso à Atividade Académica Presencial** (Anexo II) e o **Plano de Contingência da Unidade Residencial Maria Beatriz**.

Neste sentido, destacam-se as seguintes medidas:

- Distanciamento entre pessoas;
- Higienização das mãos (**Ponto 4.8.2 Procedimento – Boas Práticas de Higiene das Mãos**)

- Adoção de medidas de etiqueta respiratória (**Ponto 4.8.3 Procedimento – Boas Práticas de Etiqueta Respiratória**);
- Utilização de equipamentos de proteção individual - EPIs (máscara, óculos, viseira).
- Usar máscara de proteção (cirúrgica ou reutilizável) em todos os espaços do Instituto/Escola/Serviço a que pertence (**Ponto 4.8.4 Procedimento – Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção**);
- Higiene ambiental, como a limpeza, desinfecção e ventilação adequada dos espaços;
- Automonitorização de sintomas, não se deslocando para o IPL pessoas com sintomas sugestivos de COVID-19
- Evitar o contacto direto com alguém que tenha sintomas, como febre, tosse e dificuldade respiratória;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Respeitar a sinalização vertical e horizontal das instalações (Anexo III);
- Promover a renovação do ar dos locais interiores – Renovar regularmente o ar interior (arejamento/ventilação por sistemas de renovação do ar interior com ar proveniente do exterior).

Não havendo ainda uma vacina ou tratamento específico para esta doença, as medidas preventivas assumem um papel crucial no combate à COVID-19.

3.1. Medidas de Contingência e Procedimentos na Comunidade IPL

O IPL está preparado para a fase de contingência ou outra que venha a ser declarada após a abertura do ano académico 2020/2021, assim como para a possibilidade de parte, ou a totalidade, dos seus trabalhadores e estudantes poder ficar impedida de exercer a atividade presencial devido à suspensão de transportes públicos ou mesmo ao encerramento de instalações.

Para que as atividades decorram de acordo com as medidas de prevenção aqui preconizadas, o SSO-IPL elaborou o documento **Recomendações para o Trabalho Presencial** onde constam as medidas de prevenção gerais e específicas da infeção por SARS-CoV-2 (Anexo I).

Neste contexto, e de modo geral, destacam-se algumas medidas:

3.1.1. 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;
- Os trabalhadores do Serviço de Saúde Ocupacional;
- Os trabalhadores que acompanham/prestam assistência a Caso Suspeito de **COVID-19**;
- Estudantes e docentes de programas de mobilidade com história de viagem recente para áreas com transmissão comunitária ativa¹ de **SARS-CoV-2**;
- Trabalhadores e estudantes que realizem atividades laboratoriais com potencial de contacto com produtos eventualmente contaminados por SARS-CoV-2.

3.1.2. Identificação das actividades/serviços prioritários a manter em contexto de pandemia

Definem-se como atividades prioritárias a manter em contexto de pandemia as seguintes:

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

3.2. Organização do ensino

Devem ser criadas condições para que as aulas presenciais possam decorrer assegurando todas as medidas preventivas indicadas pela DGS, nomeadamente de higienização e distanciamento físico. Estas aulas, em turmas maiores, podem também funcionar em sistema

misto, parte dos alunos na sala de aula e outros à distância, de modo a ser possível cumprir o distanciamento necessário.

Paralelamente, devem também ser criadas condições que possibilitem a realização de atividades académicas a distância (p.e. Moodle, videoconferência, transmissões por *streaming*) de modo a que em isolamento os estudantes possam manter a atividade de aprendizagem e os docentes a atividade de ensino. Sempre que possível, deve ser dada opção aos estudantes e docentes em grupos de risco para terem um regime de ensino à distância.

3.3. Organização do trabalho

Devem ser criadas condições que permitam, nos casos em que tal seja possível, formas alternativas de trabalho, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências, de modo a que, sempre o governo ou a DGS o recomende, possa ser promovido o regime de teletrabalho quando a natureza da atividade o permitir, ou que trabalhadores em isolamento possam manter a atividade profissional.

Sempre que clinicamente comprovado e o trabalho o possibilite, deve ser dada opção aos funcionários não docentes em grupos de risco a possibilidade de teletrabalho.

Devem ser criadas condições que possibilitem um menor número de funcionários em simultâneo nas instalações. Assim, dentro do que seja possível, podem ser possibilitadas medidas como:

- Criar equipas estáveis, de modo a que o contacto aconteça apenas entre trabalhadores de uma mesma equipa (por exemplo, escalas de rotatividade entre teletrabalho e trabalho presencial);
- Desfasamento de horários de entrada e de saída e de pausas e refeições;
- Possibilidade de horários contínuos de modo a possibilitar turnos de manhã e turnos de tarde.

3.4. Limitação de Deslocações

Desaconselha-se a realização de missões académicas/estudantis ou outras ao estrangeiro, e em particular as deslocações, em contexto de trabalho, para áreas com transmissão comunitária ativa¹ de **SARS-CoV-2**.

Recomenda-se que os estudantes, docentes e não docentes que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa¹ de **SARS-CoV-2**, cumpram um período de isolamento social de 14 dias, durante o qual deve ser facilitada a realização de atividades académicas a distância ou formas alternativas de trabalho, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências.

Devem ser adiados eventos que pressuponham grande aglomeração de pessoas, sobretudo com participantes estrangeiros.

3.5. Grupos de Risco

Os grupos de Risco para COVID-19 incluem:

- Pessoas idosas;
- Pessoas com doenças crónicas - doença cardíaca, pulmonar, neoplasias ou hipertensão arterial, entre outras;
- Pessoas com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças auto-imunes (artrite reumatóide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino), infeção VIH/sida ou doentes transplantados.

3.6. Criação de uma área de isolamento

A **área de “isolamento”** (sala, gabinete, secção, zona) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto das pessoas com o caso suspeito (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente, às restantes pessoas.

Requisitos da área de “isolamento”:

- Ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- Possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).

Equipamentos e materiais da área de "isolamento":

- Telefone;
- Contactos telefónicos do SNS24 808 24 24 24 e da Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública Local (Anexo IV);
- Contacto do Coordenador Operacional da Unidade Orgânica/Serviço para acompanhamento da situação (Anexo V);
- Fluxograma de atuação perante um caso suspeito de COVID-19 (Anexo VI);
- Cadeira ou marquesa para descanso e conforto do utilizador , enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM;
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis, nomeadamente:
 - 3 garrafas de água de 0,5l;
 - 3 mini pacotes de bolacha "Maria";
 - 3 mini pacotes de bolacha de "Água e Sal";
 - 3 pacotes individuais de sumo;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) que tenha pelo menos 70% de álcool (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- 5 Máscaras cirúrgicas;
- 2 Pares de luvas de nitrilo descartáveis;
- Termómetro.

Instalação sanitária da área de "isolamento":

- Na "área de isolamento", ou na sua proximidade, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, com doseador de sabão, toalhetes de papel e dispensador de solução antisséptica de base alcoólica, para a utilização exclusiva do Caso Suspeito.

Deve ser definido em planta o circuito a realizar pelo Caso Suspeito até à "área de isolamento", considerando que na deslocação do Caso Suspeito, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

Para limpeza e desinfeção da "área de isolamento", existe um Kit de Descontaminação com o seguinte material:

- Luvas de nitrilo descartáveis;
- Óculos proteção;
- Máscara de proteção FFP2;
- Toalhetes de papel;
- Dispensador de solução antisséptica de base alcoólica;
- Desengordurante de superfícies;
- Desinfetante de superfícies;
- Balde, esfregona e material de limpeza.

A Autoridade de Saúde Local informa o estabelecimento de ensino, sobre quais as **medidas coletivas a implementar**, nomeadamente:

- Limpeza e desinfeção das superfícies e ventilação dos espaços utilizados pelo caso suspeito, bem como da área de isolamento (Orientação n.º 014/2020 da DGS);
- Acondicionamento dos resíduos produzidos pelo caso suspeito em dois sacos de plástico, resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e colocação dos mesmos em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

Considerando o definido anteriormente, 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 0.11
SP	Sala Piso 1

URMB	Quartos 1 a 9 – R/c Esquerdo Quarto 27 – R/c Direito
------	---

3.7. Procedimentos Específicos a implementar

3.7.1. Boas Práticas de Desinfecção de Superfícies

A limpeza e desinfecção das instalações deve ser realizada de acordo com o preconizado na [Orientação 14/2020](#) da DGS. Recomenda-se a todos os utilizadores o reforço da higienização de superfícies, com incidência especial nas que são mais frequentemente manuseadas/tocadas como mesas de trabalho, apoios para os braços, equipamentos de trabalho partilhados, fechos de janelas e maçanetas das portas, entre outros, de acordo com o definido na tabela abaixo.

LOCAIS	ÁREAS A DESINFETAR	PERIODICIDADE	QUEM
Instalações Sanitárias	Maçanetas interiores e exteriores das portas de entrada da Inst. Sanitária	Sempre que a instalação sanitária for limpa	Equipa de limpeza
Salas de Aula	Mesas de trabalho e equipamentos partilhados	Antes e após a utilização da sala	Equipa de Limpeza Utilizadores
	Interruptores das luzes		
	Manípulos dos estores		
Estúdios	Equipamentos partilhados - computador, telefone, rádio, mesa, cadeira, barras, colchões, equipamento ginásio, equipamento áudio/vídeo, estantes de partituras, biombos de vidro/acrílico	Antes e após a utilização do estúdio	Equipa de Limpeza Utilizadores
Laboratório e Oficinas	Equipamentos partilhados - computador, telefone, mesa, cadeira, bancadas, equipamento e material de laboratório, equipamento áudio/vídeo, máquinas e ferramentas	Antes e após a utilização do laboratório e oficina	Equipa de Limpeza Utilizadores
Gabinetes	Mesas de trabalho, impressoras e outros equipamentos partilhados	Sempre que necessário	Equipa de Limpeza Utilizadores
	Maçanetas interiores e exteriores das portas		
	Interruptores das luzes		
Áreas de estudo	Equipamentos partilhados - computador, mesa, cadeira	Antes e após a utilização	Equipa de Limpeza Utilizadores
Bares e Cantinas	Zonas de atendimento e Balcão	Sempre que necessário	Trabalhadores da Cantina/cafetaria
	Mesas e cadeiras Equipamentos partilhados - microondas	Antes e após a utilização	Equipa de Limpeza Utilizadores
Atendimento ao Público	Balcão de atendimento	Antes e após a utilização	Equipa de Limpeza Utilizadores

LOCAIS	ÁREAS A DESINFETAR	PERIODICIDADE	QUEM
	Equipamentos partilhados – mesa, computador, cadeira, telefone, impressora, caneta		

Todas as Unidades Orgânicas/Serviços devem disponibilizar, em locais estratégicos, dispensadores de SABA. Devem também estar afixados materiais informativos da DGS sobre a correta higienização das mãos junto de todas as instalações sanitárias e dispensadores de SABA (Anexos VII e VIII). Sempre que possível e com o objetivo de minimizar o contacto com superfícies de grande utilização (maçanetas de portas), manter as portas dos Serviços abertas.

3.7.2. Boas Práticas de Higiene das Mãos

Preferencialmente, a higienização das mãos deve ser feita através da lavagem com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Quando não for possível, utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool.

Descrevem-se, de seguida, os procedimentos básicos preconizados para uma correta higienização das mãos:

a. Com água e sabão:

- I. Molhar as mãos em água à temperatura corporal;
- II. Aplicar a quantidade de sabão suficiente para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e os punhos;
- III. Friccionar as mãos durante no mínimo 15 segundos;
- IV. Enxaguar bem as mãos;
- V. Não tocar na torneira após Higiene das Mãos (usar um toalhete de papel para fechar a torneira de acionamento manual);
- VI. Secar bem as mãos com toalhete de uso único;
- VII. Depositar os toalhetes usados em contentor de acionamento por pedal;
- VIII. A duração do procedimento deve ser de pelo menos 20 segundos.

b. Por desinfecção com SABA:

- I. Não usar SABA nas mãos visivelmente sujas (incluindo o pó de luvas);
- II. Aplicar a quantidade suficiente de SABA para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e punhos;

- III. Friccionar as mãos entre 20 a 30 segundos, até evaporar completamente a SABA, garantindo a secagem das mãos.

Todas as Unidades Orgânicas/Serviços devem disponibilizar em locais estratégicos dispensadores de SABA, todas as instalações sanitárias em uso devem dispor de sabão e toalhetes. Devem também estar afixados materiais informativos da DGS sobre a correta higienização das mãos junto de todas as instalações sanitárias e dispensadores de SABA (Anexos VII e VIII). Consulte o vídeo [DGS - Técnica de lavagem das mãos](#).

3.7.3. Boas Práticas de Etiqueta Respiratória

Identificam-se, de seguida, as Boas Práticas relativas a Etiqueta Respiratória:

- I. Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- II. Usar lenços de papel (de utilização única) para assoar o nariz, e deitar os lenços usados num caixote do lixo;
- III. Após tossir e/ou espirrar, lavar as mãos de acordo com o definido no **Ponto 4.8.2 Procedimento - Boas Práticas de Higiene das Mãos**;
- IV. Na presença de sintomas respiratórios, em contexto social, assegurar uma distância mínima de um a dois metros entre as pessoas;
- V. Não cumprimentar com apertos de mão, abraços ou beijos.

Todas as Unidades Orgânicas/Serviços devem disponibilizar em locais estratégicos material informativo, sobre Boas Práticas de Etiqueta Respiratória (Anexo IX).

3.7.4. Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção

Considerando o disposto no Decreto-Lei n.º 10-A/2020, e suas alterações, é obrigatório o uso de máscara para o acesso e permanência nas instalações dos estabelecimentos de ensino, pelos funcionários docentes e não docentes e pelos estudantes.

Na Unidade Orgânica/Serviço poderá usar dois tipos de máscaras de proteção individual, máscaras cirúrgicas ou máscaras de tecido.

- As **máscaras cirúrgicas são de uso único**, não devem ser reutilizadas ou lavadas.

- As **máscaras de tecido reutilizável**, devem cumprir os requisitos da [Orientação 19/2020](#) "Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde", informação da [CITEVE](#) e as especificações técnicas do [IPQ/INFARMED](#).

A utilização de máscara apenas será eficaz se a sua utilização for antecedida de uma lavagem adequada das mãos, e de serem tomadas as devidas precauções, nomeadamente:

- Antes de colocar a máscara, lave as mãos com sabão e água durante pelo menos 20 segundos, ou utilize um desinfetante à base de álcool.
- Coloque a máscara, ajustando-a à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em pessoas com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel.
- Evite tocar na máscara durante a utilização. Caso o faça, lave as mãos com sabão e água, ou utilize um desinfetante à base de álcool.
- Sempre que a máscara estiver húmida, deve substituí-la por outra.
- Para retirar a máscara, comece pela parte posterior e descarte para o recipiente de resíduos.
- Não reutilize máscaras de utilização única. Caso utilize máscara de tecido reutilizável, guarde num saco de pano fechado.
- Lave as mãos com sabão e água ou utilize um desinfetante à base de álcool.

Consulte o vídeo [DGS - Como utilizar corretamente a máscara](#).

Todas as Unidades Orgânicas/Serviços devem disponibilizar em locais estratégicos material informativo, sobre Boas Práticas de Utilização de Máscara (Anexo X).

3.8. Disponibilização de equipamentos e produtos

Serão disponibilizados e repostos, pelo Serviço de Logística dos Serviços da Presidência, ao cuidado dos Coordenadores Operacionais de cada U.O./Serviços, os seguintes equipamentos e produtos:

- a. SABA a disponibilizar em sítios estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área de “isolamento” da Unidade Orgânica/Serviço, entrada e saída das instalações, salas e espaços comuns), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos (**Ponto 4.8.2 Procedimento – Boas Práticas de Higiene das Mãos**);
- b. Máscaras cirúrgicas para utilização do Caso Suspeito;
- c. Máscaras FFP2 e luvas descartáveis de nitrilo, a utilizar, enquanto medida de precaução, para os trabalhadores que acompanham/prestam assistência ao Caso Suspeito;
- d. Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- e. Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);
- f. Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado no IPL. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- g. Produtos de higiene e limpeza: O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante (**Ponto 4.8.1 Procedimento – Boas Práticas de Desinfeção de Superfícies**).

O IPL deve divulgar informação que reforce a importância da adoção destas medidas.

4. Gestão face a um Caso Suspeito ou Confirmado

4.1. Gestão face a um Caso Suspeito de COVID-19 nas instalações do IPL

Na presença de um caso suspeito de COVID-19 no IPL devem ser tomados os seguintes passos:

Presidência/Direção da UO ou Serviço

1. Ativação do Plano de Contingência do IPL

2. Encaminhamento até à "Área de Isolamento"

3. Contacto com o SNS24 ou outras linhas

4. Contacto com a Autoridade de Saúde Local e SSO-IPL

Autoridade de Saúde e SSO-IPL

5. Gestão do Caso Suspeito

6. Investigação epidemiológica

7. Implementação de medidas

4.1.1. Ativação do Plano de Contingência do IPL

Perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19 numa pessoa presente nas instalações do IPL, devem ser imediatamente ativados todos os procedimentos constantes no Plano de Contingência e contactado o coordenador operacional da UO/Serviço previamente designado (Anexo V).

4.1.2. Encaminhamento até à “Área de Isolamento” da Unidade Orgânica/Serviço

O caso suspeito de COVID-19 deve dirigir-se sempre que possível sozinho, desde que o seu estado clínico o permita, para a “**área de isolamento**”, através dos circuitos próprios definidos previamente na UO/Serviço, que deverão estar visualmente assinalados. Caso seja necessário o acompanhamento do caso suspeito, o acompanhante deve usar uma máscara FFP2 de utilização única para a prestação de cuidados/acompanhamento (**Ponto 4.8.4 Procedimento – Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção**).

A colocação de um trabalhador/estudante na “**área de isolamento**” visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas, tendo como principal objetivo evitar a propagação da doença na Comunidade do IPL.

A **área de “isolamento”** (sala, gabinete, secção, zona) tem assim como finalidade evitar ou restringir o contacto direto das pessoas com o caso suspeito (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente, às restantes pessoas.

4.1.2. Contacto com o SNS24 ou outras linhas

Na “**área de isolamento**”, o caso suspeito contacta o SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito e segue as indicações que lhe forem dadas.

Na sequência da triagem telefónica:

- Se o caso não for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas), a pessoa segue as recomendações recebidas, de acordo com o quadro clínico apresentado. Terminam os procedimentos constantes no Plano de Contingência para COVID-19 e não se aplica o restante “Fluxograma de atuação perante um caso suspeito de COVID-19”.
- Se o caso for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas) será encaminhado de uma das seguintes formas:
 - Autocuidado: isolamento em casa;
 - Avaliação Clínica nas Áreas Dedicadas COVID-19 nos Cuidados de Saúde Primários;
 - Avaliação Clínica em Serviço de Urgência.

Devem ser prosseguidos os procedimentos do ponto 5 do “Fluxograma de atuação perante um caso suspeito de COVID-19” (Anexo VI).

4.1.3. Contacto com a Autoridade de Saúde Local e comunicação ao SSO-IPL

Caso exista um caso suspeito de COVID-19 triado pela SNS 24 ou outras linhas de triagem telefónica, é contactada de imediato a Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública Local, cujos contactos telefónicos devem constar num documento visível na “área de isolamento”, e estar gravados no telemóvel do coordenador operacional e do presidente/diretor da UO/Serviço.

A Autoridade de Saúde Local:

- Prescreve o teste para SARS-CoV-2 e encaminha para a sua realização;
- Esclarece o caso suspeito sobre os procedimentos seguintes (no que for aplicável da Orientação n.º 10/2020 da DGS).
- A deslocação para casa, para os serviços de saúde ou para o local de realização de teste deve ser feita em viatura própria. Se tal não for possível, deve ser utilizada uma viatura de transporte individual, não devendo recorrer-se a transporte público coletivo. Durante todo o percurso o caso suspeito e deve manter a máscara devidamente colocada.
- No primeiro contacto com a UO/Serviço, procede a uma rápida avaliação da situação/risco, para decidir a celeridade e amplitude das medidas a adotar. Caso considere necessário, pode implementar medidas de proteção, enquanto aguarda confirmação laboratorial, nomeadamente, o isolamento dos contactos que estiveram sentados em proximidade na sala de aula ou no refeitório ou outros contactos identificados. Após confirmação laboratorial do caso, a Autoridade de Saúde Local deve prosseguir com a investigação epidemiológica (in loco, se necessário), incluindo o inquérito epidemiológico, o rastreio de contactos e a avaliação ambiental.

4.1.4. Implementação de medidas face a um Caso Suspeito

A Autoridade de Saúde informa o caso, os contactos de alto e baixo risco e a UO/Serviço sobre as medidas individuais e coletivas a implementar, de acordo com a avaliação da situação/risco efetuada, nomeadamente:

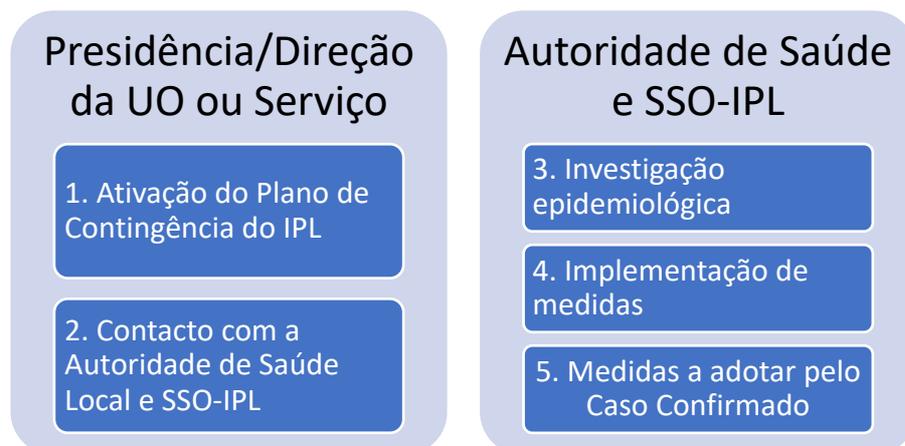
- Isolamento de casos e contactos, encerramento da turma, de áreas ou, no limite, de toda a UO/Serviço;
- Limpeza e desinfeção das superfícies e ventilação dos espaços mais utilizados pelo caso suspeito, bem como da **"área de isolamento"** (Orientação n.º 014/2020 da DGS);
- Acondicionamento dos resíduos produzidos pelo caso suspeito em dois sacos de plástico, resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e colocação dos mesmos em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

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

O Caso Suspeito só deve regressar às instalações do IPL após parecer da Autoridade de Saúde para o efeito.

4.2. Gestão face a um Caso Confirmado de COVID-19

Após um caso confirmado de COVID-19 ter sido identificado devem ser observados os seguintes procedimentos:



4.2.1. Ativação do Plano de Contingência do IPL

Perante um caso confirmado de COVID-19 de uma pessoa que tenha frequentado o estabelecimento, devem ser imediatamente ativados todos os procedimentos constantes no Plano de Contingência e ser contactado coordenador funcional da respetiva UO/Serviço (Anexo V).

4.2.2. Contacto com a Autoridade de Saúde Local e comunicação ao SSO-IPL

O responsável pela UO/Serviço ou o coordenador funcional designado contacta de imediato a Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública Local e o SSO-IPL, a informar da situação.

4.2.3. Investigação epidemiológica

A Autoridade de Saúde Local, apoiada pela Unidade de Saúde Pública Local assegura a investigação epidemiológica (*in loco*, se necessário):

- Inquérito epidemiológico;
- Rastreio de contactos;
- Avaliação Ambiental.

4.2.4. Implementação de medidas face a um Caso Confirmado

De acordo com a avaliação de risco efetuada, a Autoridade de Saúde Local informa os contactos de alto e de baixo risco e a UO/Serviço, sobre quais as medidas individuais e coletivas a implementar, nomeadamente:

- Isolamento de contactos, encerramento da turma, de áreas ou, no limite, de toda a UO/Serviço;
- Limpeza e desinfeção das superfícies e ventilação dos espaços utilizados pelo caso suspeito, bem como da área de isolamento (Orientação n.º 014/2020 da DGS);
- Acondicionamento dos resíduos produzidos pelo caso suspeito em dois sacos de plástico, resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e colocação dos mesmos em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

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

4.2.5. Medidas a adotar pelo Caso Confirmado

Perante um caso com teste laboratorial (rRT-PCR) positivo para COVID-19, o mesmo deve permanecer em isolamento até cumprir com os critérios de cura documentada (Norma n.º 004/2020 da DGS). A definição do local de isolamento dependerá da gravidade do quadro clínico e das condições de habitabilidade de cada pessoa.

As pessoas com COVID-19, são consideradas **curadas** quando:

- Apresentam ausência completa da febre (sem recurso a medicação) e melhoria significativa dos sintomas durante 3 dias consecutivos, e
- Apresentam teste laboratorial (rRT-PCR) negativo, realizado, no mínimo, 14 dias após o início dos sintomas (nos doentes sem internamento hospitalar por COVID-19) ou dois testes laboratoriais (rRT-PCR) negativos, com pelo menos 24 horas de diferença,

realizados, no mínimo, 14 dias após o início dos sintomas (nos doentes com internamento hospitalar por COVID-19).

Após determinação de cura e indicação da Autoridade de Saúde Local, o trabalhador/estudante pode regressar à sua atividade académica habitual.

No caso dos **trabalhadores, devem contactar o SSO-IPL a fim de ser agendado um Exame Ocasional de Regresso ao Trabalho Após Doença.**

5. Gestão do Rastreio de Contactos

O rastreio de contactos é uma medida de saúde pública cujo objetivo é a rápida identificação de pessoas que estiveram em contacto com um caso confirmado de COVID-19, garantindo a identificação de possíveis casos secundários, com vista à interrupção da transmissão da doença.

Este rastreio compreende três passos (Norma n.º 015/2020 da DGS):



5.1. Identificação dos Contactos

O rastreio de contactos deve ser iniciado prontamente após a confirmação de um caso de COVID-19, preferencialmente nas 12 horas seguintes à identificação do caso, incluindo os contactos na UO/Serviço (alunos, pessoal docente, pessoal não docente), os coabitantes e contactos de outros contextos que possam ser relevantes (Norma n.º 015/2020 da DGS).

5.2. Classificação dos Contactos

O risco de contrair infeção por SARS-CoV-2 é dependente do nível de exposição, sendo os contactos classificados, de acordo com esse nível, em exposição de alto risco e de baixo risco. Esta estratificação de risco é realizada pela Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública no decurso da investigação epidemiológica, de acordo com a Norma n.º 015/2020 da DGS.

5.2.1. Exposição de Alto Risco

Pessoa com:

- Contacto frente a frente com um caso de COVID-19 a uma distância de menos de 2 metros e durante 15 minutos ou mais;
- Contacto físico direto com um caso de COVID-19;
- Contacto direto desprotegido com secreções contaminadas de um caso de COVID-19;
- Contacto em ambiente fechado com um caso de COVID-19 (ex. coabitação, sala de aula, sala de reuniões, sala de espera) durante 15 minutos ou mais;
- Viagem com caso de COVID-19
 - Numa aeronave em que:
 - Esteja sentada até 2 lugares para qualquer direção em relação ao caso (2 lugares a toda a volta do caso);
 - Seja companheira de viagem;
 - Efetue prestação direta de cuidados ao caso;
 - Seja tripulante de bordo e sirva a secção do caso;
 - Se caso com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas podem ser consideradas como contacto;

- Num navio em que:
 - Seja companheira de viagem;
 - Partilhe a mesma cabine;
 - Efetue prestação direta de cuidados;
 - Seja tripulante de bordo e sirva a cabine do caso;
 - Aplicam-se também as condições descritas nos pontos acima não referentes às viagens;
- Em qualquer outro meio de transporte que:
 - Não tenha boa ventilação;
 - Não efetue paragens frequentes com abertura de portas;
 - Não tenha redução da lotação máxima;
- Exposição associada a cuidados de saúde, com prestação direta, desprotegida, de cuidados a casos de COVID-19 (isto é, sem uso de EPI adequado à atividade assistencial respetiva, de acordo com a Norma 007/2020 ou a Orientação 019/2020, ou quando houver indícios de utilização/remoção incorreta);
- Contacto desprotegido, em ambiente laboratorial ou locais de colheita, com produtos biológicos infetados com SARS-CoV-2.

5.2.2. Exposição de Baixo Risco

Pessoa com:

- Contato frente a frente com um caso de COVID-19 a uma distância de menos de 2 metros e durante menos de 15 minutos;
- Contacto em ambiente fechado com caso de COVID-19 durante menos de 15 minutos ou contacto protegido durante 15 minutos ou mais;
- Viagem com caso de COVID-19 em qualquer meio de transporte, com exceção dos referidos na exposição de alto risco;
- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, sem prestação direta de cuidados a casos de COVID-19 sem utilização de EPI.
- Exposição associada a cuidados de saúde, com prestação direta, protegida, de cuidados a casos de COVID-19 (isto é, com uso de EPI adequado à atividade assistencial respetiva, de acordo com a Norma 007/2020 ou a Orientação 019/2020).

5.3. Implementação de Medidas no Rastreamento de Contactos

A Autoridade de Saúde Local, após identificação e classificação do nível de risco dos contactos do caso de COVID-19, e de acordo com a avaliação de risco efetuada, implementa um conjunto de medidas individuais e coletivas (Norma n.º 015/2020 da DGS).

5.3.1. Medidas Individuais a Aplicar aos Contactos

Contactos de Alto Risco

Os contactos classificados como tendo exposição de alto risco ficam sujeitos aos procedimentos de:

- Isolamento profilático no domicílio ou noutra local definido pela Autoridade de Saúde, até ao final do período de vigilância ativa (Despachos n.º 2836-A/2020 e/ou n.º 3103-A/2020);
- Teste laboratorial para deteção de SARS-CoV-2;
- Vigilância ativa durante 14 dias, desde a data da última exposição.

O contacto de alto risco deve ser informado das seguintes medidas a adotar durante o período de vigilância ativa:

- Auto monitorizar diariamente sintomas compatíveis com COVID-19, através da funcionalidade de auto reporte, disponível no Registo de Saúde Eletrónico ou no portal COVID-19 e cujos dados migram para a plataforma Trace COVID-19, de acordo com a indicação da Autoridade de Saúde, se esta considerar que estão reunidas condições para um reporte fidedigno;
- Medir e registar a temperatura corporal, duas vezes por dia;
- Estar contactável;
- Implementar rigorosamente as medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória;
- Estar em isolamento/confinamento obrigatório, nos termos definidos na legislação em vigor, no domicílio ou outro local designado para o efeito, e em cumprimento das regras e medidas definidas na Orientação 10/2020 da DGS;

- Contactar, preferencialmente, a Autoridade de Saúde responsável pela vigilância ativa (através do número telefónico fornecido por esta ao utente, no primeiro contacto), ou o SNS24, se surgirem sintomas compatíveis com COVID-19.

NOTA: A realização de teste molecular com resultado negativo não invalida a necessidade do cumprimento do período de isolamento profilático e vigilância ativa de 14 dias desde a data da última exposição.

Se o resultado do teste molecular for positivo, considera-se como caso confirmado e iniciam-se os procedimentos relativos à abordagem do caso confirmado de COVID-19 e rastreio de contactos referidos neste documento.

Contactos de Baixo Risco

Os contactos classificados como tendo exposição de baixo risco ficam sujeitos aos procedimentos de:

- Vigilância passiva, com monitorização de sintomatologia pelo próprio, durante 14 dias desde a data da última exposição.

O contacto de baixo risco deve ser informado das seguintes medidas a adotar durante o período de vigilância passiva:

- Auto monitorizar diariamente sintomas compatíveis com COVID-19;
- Medir e registar a temperatura corporal, duas vezes por dia;
- Implementar rigorosamente as medidas de distanciamento, higiene das mãos e etiqueta respiratória e a utilização de máscara de acordo com a Orientação 019/2020 e Informação 009/2020 da DGS;
- Não frequentar locais com aglomerações de pessoas, mantendo a atividade laboral e assegurando o cumprimento da alínea anterior;
- Autoisolar-se e contactar a Autoridade de Saúde responsável pela vigilância passiva (através do número telefónico fornecido por esta ao utente, no primeiro contacto), ou o SNS24, se surgirem sintomas compatíveis com COVID-19.

Importa referir que:

- A auto monitorização diária, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação da presença de tosse, dificuldade em respirar ou outros sintomas compatíveis com COVID-19;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e a pessoa se encontrar numa Unidade Orgânica/Serviço, devem-se iniciar os procedimentos definidos em **16.5 Procedimento – Caso Suspeito de COVID-19 nas instalações do IPL ou Unidades Orgânicas**, estabelecidos no Plano de Contingência do IPL;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

5.3.2. Medidas Coletivas

A Autoridade de Saúde pode determinar, além das medidas individuais a adotar pelos contactos, outras medidas coletivas a aplicar na Instituição, em obediência do Princípio da Proporcionalidade:

- Encerramento de uma ou mais turmas;
- Encerramento de uma ou mais zonas da UO/Serviço;
- Encerramento de toda a UO/Serviço.

6. Gestão de Eventuais Surtos em Sala de Aula e Implementação de Medidas

Será considerado um surto, qualquer agregado de 2 ou mais casos com infeção ativa e com ligação epidemiológica. Numa situação em que existam dois ou mais casos com origens diferentes, a atuação é análoga.

Perante casos de COVID-19, podem verificar-se diferentes cenários:

- A. “Surto” numa turma: casos numa turma ou turmas que partilhem atividades em comum;

- B. “Surto” em várias turmas sem ligação epidemiológica: casos que ocorrem em diferentes turmas no mesmo período temporal, mas sem ligação epidemiológica entre eles;
- C. “Surto” em várias turmas com ligação epidemiológica: casos que ocorrem em diferentes turmas, resultantes de transmissão secundária ou terciária dentro da comunidade académica;
- D. “Surto” sem controlo de transmissão: elevado número de casos em diferentes grupos da comunidade escolar (alunos, pessoal docente e não docente) com transmissão não controlada.

Perante a existência de um “surto”, será necessário uma rápida atuação e aplicação de medidas individuais e coletivas pela Autoridade de Saúde Local.

Após a realização da investigação epidemiológica, a Autoridade de Saúde Local decidirá, de acordo com a avaliação de risco, quais as medidas de controle a implementar, podendo determinar:

Cenários	Eventuais Medidas a Implementar
A	A Autoridade de Saúde Local decidirá de acordo com a avaliação de risco quais as medidas de controle a implementar, incluindo: <ul style="list-style-type: none"> • Isolamento dos casos; • Rastreio de contactos; • Isolamento profilático dos contactos de alto risco; • Realização de testes laboratoriais aos contactos de alto risco.
B	A Autoridade de Saúde Local estuda a relação entre os casos e serão avaliadas medidas adicionais em relação ao cenário A, incluindo: <ul style="list-style-type: none"> • Encerramento das turmas com casos confirmados, durante 14 dias desde a data de início de isolamento profilático de todos os contactos; • Encerramento de uma ou mais zonas da escola, durante 14 dias desde a data de início de isolamento profilático de todos os contactos.
C	A Autoridade de Saúde Local estuda a relação entre os casos e serão avaliadas medidas adicionais em relação ao cenário B, incluindo: <ul style="list-style-type: none"> • Alargamento das medidas de isolamento a contactos de baixo risco.
D	A Autoridade de Saúde Local, em articulação com as Autoridades de Saúde Regional e Nacional, pode considerar a necessidade de escalar as medidas, avaliando o encerramento temporário da UO/Serviço. A sua reabertura deverá ocorrer quando a Autoridade de Saúde assim o determinar, com base no controlo da situação epidemiológica e quando esta não representar risco para a comunidade académica.

O encerramento eventual de parte ou da totalidade da UO não deve implicar necessariamente a interrupção do processo de aprendizagem, devendo, sempre que possível, ser assegurada a continuidade das atividades letivas à distância.

7. 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. Manuel Correia, 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	<ul style="list-style-type: none"> • Integram o grupo de trabalho de conceção do Plano de Contingência; • Elaboram material informativo;

Elementos	Funções
SSO-IPL Dra. Rita da Silva Pereira, Médica do Trabalho	<ul style="list-style-type: none"> • Identificam, elaboram listagem e classificam os contactos; • Procedem ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonema diário, informam, aconselham e referenciam, se necessário); • 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, listam e classificam 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 Dra. Tânia Silva, 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; • Apoiam na seleção de material consumível para prevenção; • 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 V	<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.

COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA O TRABALHO PRESENCIAL

2ª Revisão

16.09.2020

A. Medidas Organizacionais

1. A retoma da atividade deve ser orientada pelo princípio da minimização do risco.
2. Devem estabelecer-se os serviços essenciais a prestar presencialmente, de forma a que o trabalho realizado seja efetuado pelo número de trabalhadores estritamente necessário.
3. Recomenda-se que, quando possível, se continue a privilegiar a realização das atividades em regime de teletrabalho parcial, especialmente no caso dos grupos vulneráveis e de risco, e a realização de reuniões por meios telemáticos, em especial as reuniões de júris de mestrado e de doutoramento, júris dos concursos no âmbito das carreiras docentes do ensino superior e da carreira de investigação científica, realização de provas públicas e reuniões de órgãos de governo. Esta recomendação deve ainda ser considerada para o alargamento do âmbito de processos administrativos por via digital para estudantes, bem como docentes, investigadores e funcionários.
4. O **horário de trabalho** deve ser reorganizado de forma a manter e a respeitar o distanciamento físico entre os trabalhadores:
 - a. Rotatividade dos trabalhadores nas instalações/teletrabalho (p.e. de 15 em 15 dias), de modo a reduzir o número de trabalhadores por gabinete ou em *open space*.
 - b. Ou divisão dos trabalhadores em horários desfasados ou equipas em espelho - manhã *vs* tarde - para diminuir a possibilidade de contacto entre estes.
5. Os processos de trabalho devem ser planeados para que os trabalhadores possam manter o distanciamento físico, de aproximadamente 2 metros, sempre que possível. Quando existam barreiras físicas entre postos de trabalho, deve ser garantido o distanciamento físico de 1,5m-2m, sempre que possível.

6. Em todos os espaços do Instituto/Escola/Serviço a que pertence é obrigatória a utilização de máscara de proteção individual.
7. Deve manter-se o lançamento manual dos registos de picagens no Portal do Trabalhador.
8. Nos locais onde é necessário proceder à receção de chaves de gabinetes de trabalho, o procedimento deve ser realizado com a menor frequência possível (p.e. semanalmente). Antes e após a entrega das chaves deve proceder-se à sua desinfeção.
9. Devem ser assegurados locais para higienização das mãos, dotados, se possível, de torneira de comando não manual (p.e. acionadas por pedal) junto dos quais deverá existir sabão em doseador e toalhetes de papel para a secagem das mãos. Se tal não for possível, deve ser disponibilizada solução antisséptica de base alcoólica (SABA).
10. A higienização das mãos deve ser assegurada à entrada e à saída das Unidades Orgânicas/Serviços (U.O./S.), salas, espaços comuns, bares e cantinas e zonas críticas - locais com atendimento ao público e postos de trabalho onde o trabalhador está em contacto com objetos de outros colegas/estudantes/prestadores de serviços (p.e. telemóveis, dinheiro, canetas).
11. Devem ser definidos sentidos para a circulação na Instituição.
12. O distanciamento físico deve ser garantido nas áreas comuns, evitando-se aglomerados de pessoas nesses pontos.
13. A entrada e saída das instalações deve ser organizada de forma disciplinada, para evitar aglomerações.
14. Deve ser afixada informação relativa às medidas preventivas a adotar - Vias de circulação, Higienização das mãos, Distanciamento físico, Etiqueta respiratória, Utilização das máscaras, entre outras.
15. Devem ser colocadas barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo), para o atendimento ao público e, sempre que aplicável, estabelecer uma distância apropriada (pelo menos 1 metro, idealmente 2 metros) e sinalização complementar (nomeadamente através de marcas no chão) para determinar a distância de prevenção necessária para o atendimento do público.
16. Deve ser incentivado o contacto por telefone ou email e, em casos excecionais, efetuar o atendimento presencial por marcação ou agendamento prévio.
17. A capacidade máxima da cantina/cafetaria/espço de refeições deve ser limitada, visando garantir os requisitos de distanciamento físico de pelo menos 2 metros nas filas para acesso às linhas e balcões de serviço e entre lugares sentados.

18. Devem ser criados horários alargados do serviço de refeições e horários de almoço desfasados, de modo a limitar o número de utilizadores da cantina/cafetaria/espço de refeições. Se possível, os trabalhadores devem sentar-se sempre no mesmo lugar.
19. A cantina/cafetaria/espço de refeições, deve ser de utilização exclusiva para refeições ou serviços de cafetaria, não sendo permitida a permanência de pessoas para outros efeitos.
20. Poderá ser permitida a utilização das cantinas, fora dos horários de refeição, como espaço de estudo, desde que seja observado o distanciamento físico entre pessoas.
21. As atividades que envolvam risco de aglomeração devem ser evitadas.
22. Deve ser privilegiada a renovação frequente do ar, de acordo com o definido pelas entidades competentes para o efeito – *Federation of European Heating, Ventilation and Air Conditioning Associations* - REHVA e Direção-Geral da Saúde - DGS. Pode também ser utilizada a ventilação mecânica de ar (Sistema AVAC). Nestes casos deve ser solicitada à empresa de manutenção dos sistemas de climatização e ar condicionado, contratada, a verificação da possibilidade de utilização dos equipamentos em segurança e a adaptação necessária dos equipamentos, de acordo com o definido pelas entidades competentes para o efeito – REHVA e DGS.
23. As portas/portões de acesso aos edifícios e serviços devem manter-se abertas em permanência.
24. Deve disponibilizar-se desinfetante de superfícies e toalhetes descartáveis na proximidade dos postos de trabalho.
25. Deve ser garantido o aprovisionamento e a disponibilização de equipamentos de proteção individual aos trabalhadores (p.e. máscaras de proteção individual, viseira ou óculos, luvas...), bem como de todos os materiais desinfetantes e de limpeza necessários para garantir a concretização das medidas de higiene recomendadas no **Plano de Contingência**. Deverão constar desse aprovisionamento produtos de desinfeção autorizados pela DGS (Orientação 14/2020, DGS).

B. Recomendações aos Trabalhadores

Antes do Regresso ao Trabalho

Na presença de algum sintoma (tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, perda do olfato, perda do paladar, dores musculares, dores de cabeça intensas, diarreia, fadiga) que possa estar associado à COVID-19, ou caso tenha estado em contato com alguém infetado

com COVID-19, não se deve apresentar ao trabalho e deve estabelecer contato imediato com a linha **SNS 24 – 808 24 24 24** e observar as recomendações que lhe forem transmitidas.

Diariamente avalie a temperatura corporal (ausência de febre < 38°C), de tosse persistente ou agravamento de tosse habitual, dificuldade respiratória ou outra sintomatologia associada à COVID-19, antes de se deslocar para o trabalho e no regresso a casa.

É muito importante que conheça e respeite o Plano de Contingência definido e divulgado pelo IPL.

Nas Deslocações Para o Trabalho

1. A opção pelo transporte individual é a solução mais segura. O automóvel deve ser limpo com regularidade e deve ser evitado o transporte de mais do que uma pessoa para além do condutor, exceto se se tratar de membros da mesma família.
2. No caso das deslocações a pé, de bicicleta, ou de veículo motorizado, mantenha o distanciamento físico de 2 metros.
3. Se for utilizado um transporte público e/ou outro transporte coletivo, cumpra o definido na [Orientação 27/2020](#) da DGS, nomeadamente o distanciamento físico de 2 metros e o uso de máscara de proteção individual.
4. Na utilização de táxi/veículos TVDE nas deslocações, cumpra o definido na [Orientação 27/2020](#) da DGS, nomeadamente o distanciamento físico e o uso de máscara de proteção individual.
5. Tenha especial cuidado com a **higienização das mãos** antes e após viagens em transportes públicos e contacto com objetos de uso frequente.

Recomendações Gerais - na Instituição

1. Cumpra as medidas gerais de segurança e saúde definidas no Plano de Contingência e suas atualizações, bem como as que lhe forem indicadas na sua Unidade Orgânica/Serviço.
2. Recomenda-se a medição voluntária da temperatura corporal, a efetuar à entrada da Instituição.
3. Mantenha, sempre que possível, o distanciamento físico de 2 metros.
4. Em todos os espaços do Instituto/Escola/Serviço a que pertence, utilize máscara de proteção individual.

- a) As **máscaras cirúrgicas são de uso único**, não as deve reutilizar ou lavar.
 - b) As máscaras de tecido reutilizáveis devem cumprir os requisitos da [Orientação 19/2020](#), da DGS. Pode obter informação através da página oficial da [CITEVE](#) ou das especificações técnicas do [IPQ/INFARMED](#).
 - c) Utilize a máscara de acordo com as indicações da [DGS](#).
5. [Lave as mãos](#) frequentemente, pelo menos durante 20 segundos, com água e sabão ou [desinfete](#) com uma SABA. É especialmente importante lavar as mãos depois de tossir ou espirrar ou depois de tocar em superfícies potencialmente contaminadas. Utilize diariamente creme hidratante para proteção da pele.
 6. Cumpra as medidas de etiqueta respiratória. Se necessitar de tossir ou espirrar, não retire a máscara. A mesma deve ser substituída sempre que tal ocorra.
 7. Não cumprimente outras pessoas com contato físico, incluindo os apertos de mãos.
 8. Evite tocar nos olhos, no nariz ou na boca.
 9. Proceda à ventilação natural das instalações, com frequência, através da abertura das portas e janelas, de forma a promover a renovação do ar interior do seu local de trabalho. Se o sistema de ventilação da Instituição estiver em funcionamento, pode também ser utilizada a ventilação mecânica de ar.
 10. Higienize frequentemente o seu posto de trabalho. Humedeça o toalhete e passe na superfície a desinfetar. Deixe evaporar ou limpe com toalhetes de papel. [Consulte o vídeo da DGS](#) para mais informação.
 11. Não partilhe objetos pessoais ou materiais, caso não seja possível, proceda à lavagem das mãos com água e sabão ou desinfete as mãos com solução SABA com a maior brevidade possível após o contacto. Consulte o vídeo da DGS alusivo à [limpeza dos telemóveis](#).
 12. Evite confraternizações sociais que propiciem a formação de aglomerados de pessoas (ex. junto à máquina do café).
 13. Sempre que possível prefira a utilização das escadas ao invés dos elevadores.
 14. Se no local de trabalho apresentar algum dos sintomas associados à COVID-19, contacte de imediato o responsável da sua Unidade Orgânica/Serviço e tome as precauções necessárias de distanciamento físico e de higiene, enquanto aguardar o encaminhamento para a **Área de Isolamento**, de onde deve ligar para o **SNS 24 - 808 24 24 24** e respeitar as indicações que lhe forem fornecidas.

15. No seu domicílio deve ter em atenção as medidas de prevenção, principalmente se vive com pessoas pertencentes a grupos de risco.

Mantenha a sua Saúde Psicológica:

1. Com o regresso ao local de trabalho, é natural e válido que os níveis de ansiedade e stresse aumentem em todos nós, que enfrentamos este desafio nas diversas circunstâncias do dia-a-dia. Como tal importa promover, adaptar e aplicar estratégias de regulação emocional que ajudem a lidar com as novas rotinas e os efeitos do stresse e da ansiedade.
2. Concentre-se no que consegue controlar, ou seja, **o seu comportamento**, cumprindo as medidas de proteção e a gestão do trabalho da melhor maneira possível.
3. Exercite a sua flexibilidade, visto que é pouco provável que as alterações e as mudanças nas nossas vidas fiquem por aqui. A solução pode passar por ser-se criativo e adaptar-se, um dia de cada vez, aos desafios que esta situação de incerteza lhe coloca.
4. Procure o “lado positivo”, mesmo com toda a gravidade da situação – que motivações encontra no regresso à vida profissional neste momento?
5. Mantenha as suas rotinas, principalmente de pausas e descanso, assim como a alimentação saudável e a prática regular de exercício físico.
6. Mantenha contactos sociais, através de meios à distância de preferência, sem descuidar as medidas de distanciamento físico.
7. Aceda à plataforma moodle do SSO-IPL, <https://moodle2.ipl.pt/sso/>, onde tem à sua disposição um conjunto de materiais aos quais pode recorrer durante os próximos tempos, direcionados para o desenvolvimento e a consolidação de estratégias psicológicas, neste regresso ao trabalho.
8. Identifique e reconheça sinais de alerta face à sua Saúde Psicológica - se apresenta níveis de ansiedade e stresse muito elevados e persistentes; se apresenta níveis de irritabilidade e tensão, elevados; se são frequentes as situações de conflito com colegas; se sente dificuldades de concentração, ou em adormecer/dormir, contacte a **Linha de Apoio Psicológico** do SSO-IPL através do número **210 464 737**.

Gabinetes de trabalho

1. Proceda à ventilação natural do seu gabinete, com frequência, através da abertura das portas e janelas, de forma a promover a renovação do ar interior.

2. Não partilhe o seu material de escritório. Caso não seja possível, desinfete os materiais antes e após o seu uso e, lave as mãos, pelo menos durante 20 segundos, com água e sabão ou utilize uma solução SABA.
3. Caso partilhe equipamentos como o telefone ou o computador, deve [proceder à sua desinfeção](#) com um toalhete embebido em álcool 70° ou outro produto adequado.
4. Os lenços/toalhetes descartáveis usados para secagem das mãos ou como medida de etiqueta respiratória devem ser colocados em recipientes protegidos com tampa e, se possível, acionados por pedal.
5. Todos os materiais de proteção individual (p.e. máscaras, luvas) devem ser depositados no contentor para resíduos indiferenciados.

Atendimento ao público

1. Mantenha, sempre que possível, o distanciamento físico de 2 metros.
2. Adicionalmente à máscara de proteção individual, caso não existam barreiras físicas, deve utilizar viseira de proteção ou óculos com proteção lateral. A viseira não substitui a máscara.
3. Nos locais onde existam barreiras físicas (ex. acrílico), mantenha-se no lado destinado aos funcionários.
4. Não partilhe objetos como canetas ou lápis, deve existir material próprio para o público.
5. Não cumprimente outras pessoas com contato físico, incluindo os apertos de mãos.
6. Higienize o seu posto de trabalho após cada atendimento, se possível. Humedeça o toalhete e passe na superfície a desinfetar.
7. Evite, na medida do possível, utilizar equipamentos e dispositivos da pessoa que está a atender. Caso seja estritamente necessário, deve proceder à higienização das mãos, após a sua utilização.
8. Abra as portas e janelas com frequência, de forma a promover a renovação do ar interior do seu local de trabalho.

Expediente e receção de encomendas

1. Tem disponíveis viseiras ou óculos de proteção, caso necessite.
2. Efetue a receção de encomendas, mantendo o maior afastamento possível do estafeta, pelo menos 1 m.

3. [Lave as mãos](#) com água e sabão ou, caso não seja possível, [desinfete as mãos](#) com uma SABA, de imediato. Se utilizou luvas, descarte as luvas para o contentor de resíduos.
4. Retire a encomenda do interior da embalagem, evitando o contacto com a embalagem.
5. Deite a embalagem para o contentor dos resíduos.
6. Higienize, novamente, as mãos.

Reprografia

1. Tem disponíveis viseiras ou óculos de proteção, caso necessite.
2. Privilegie a entrega dos trabalhos para imprimir, por email.
3. Organize a entrega de trabalho de forma a evitar aglomerados de pessoas. Agende por telefone ou email um dia e hora, para o efeito.
4. [Lave as mãos](#) com água e sabão ou, caso não seja possível, [desinfete as mãos](#) com uma SABA, de imediato.

Laboratórios, Oficinas, Locais de trabalho com utilização de Equipamento de Proteção Individual

1. Além das medidas preconizadas na avaliação de riscos, adote as medidas de proteção de exposição à Covid-19 (viseira/óculos de proteção e máscara cirúrgica).
2. Cumpra as medidas preventivas preconizadas na avaliação dos fatores de risco do seu local de trabalho.
3. Se durante a sua atividade profissional, utiliza máscara FFP1/FFP2/FFP3, neste contexto, mantenha a utilização.
4. Mantenha o distanciamento físico entre pessoas.

Docência

1. Mantenha as portas e janelas abertas de modo a promover a renovação do ar interior da sala.
2. Higienize o seu posto de trabalho.
3. Mantenha, sempre que possível, o distanciamento físico de 2 metros.

4. Em atividades de maior proximidade física (aulas práticas, p.e.), adicionalmente à máscara de proteção individual, deve utilizar viseira de proteção ou óculos com proteção lateral. A viseira não substitui a máscara.
5. Não partilhe objetos, caso seja estritamente necessário, deve proceder à higienização das mãos, antes e após a sua utilização.
6. Não cumprimente outras pessoas com contato físico, incluindo os apertos de mãos.

Motorista

1. O automóvel deve ser limpo com regularidade e deve ser evitado o transporte de mais do que uma pessoa, para além do condutor.
2. No transporte de passageiros deve viajar uma pessoa em cada fila de assentos, ser mantida a maior distância possível entre os ocupantes e ser utilizada máscara de proteção individual. Não deve ser utilizado o assento ao lado do condutor.
3. Tenha especial cuidado com a **higienização das mãos** antes e após as viagens. Deve ter disponível SABA para desinfeção das mãos.
4. Utilize a caixa de transporte para recolha e entrega de expediente.
5. Higienize as mãos após a manipulação do expediente.
6. Mantenha o distanciamento físico.
7. Sempre que possível, deve ser instalada uma barreira física no interior do automóvel (ex. separador de acrílico entre as duas filas de assentos).
8. Promova a renovação do ar interior do automóvel através da abertura frequente das janelas.
9. Proceda à limpeza e desinfeção, de puxadores, portas, botões, banco do condutor, volante, manípulo da alavanca de mudanças e restantes superfícies internas de contacto direto do condutor e passageiros, após cada utilização/mudança de condutor, de acordo com [Orientação 27/2020](#) da DGS.

Biblioteca

1. Tem disponíveis viseiras ou óculos de proteção, caso necessite
2. Efetue a receção de documentos, com o maior afastamento possível do utilizador, pelo menos 1 m.

3. Coloque os documentos devolvidos ou manuseados na biblioteca, pelos utilizadores, de [quarentena](#), num espaço isolado, com boa ventilação. Devem ser criados procedimentos de controlo de acesso ao espaço de forma a não contribuir para o possível contágio.
4. Organize os documentos em quarentena por data de devolução/manipulação (indicando a data da última utilização), por um período mínimo, de acordo com a informação atualmente disponível, de 72 horas.
5. [Lave as mãos](#) com água e sabão ou, caso não seja possível, [desinfete as mãos](#) com uma SABA, de imediato.
6. Registe as entradas e saídas dos documentos, por forma a controlar o cumprimento dos tempos de quarentena dos documentos.
7. Caso se confirme que o documento esteve sem ser manipulado (quarentena ou não utilizado) pelo período definido, o mesmo poderá ser utilizado nos serviços a prestar pela biblioteca.

Auditório/Anfiteatro

1. Garanta as boas práticas relativamente ao distanciamento físico e utilização de máscara.
2. Respeite a marcação dos lugares que podem ser utilizados (lugares distanciados entre 1,5m-2m, com ocupação desencontrada e primeira fila desocupada, se tal for necessário para garantir a distância de 2m, ao orador).
3. Higienize as mãos antes de entrar no espaço e à saída.
4. Respeite os circuitos de circulação definidos para entrada/saída da sala.

Cantina/Cafetaria

1. A capacidade máxima do espaço é limitada.
2. Garanta, sempre, os requisitos de distanciamento físico de, pelo menos, 2 metros.
3. Pague, preferencialmente, com multibanco/MBWay.
4. Lave as mãos ou utilize uma solução SABA após efetuar pagamentos.
5. Respeite a marcação dos lugares que podem ser utilizados.
6. Se usar máscara descartável, descarte para o contentor de resíduos imediatamente antes da toma da refeição. Se for uma máscara de tecido guarde num saco fechado.

7. Após a refeição coloque uma máscara nova ou, no caso de ser de tecido, uma máscara lavada.
16. Cumpra as medidas de etiqueta respiratória. Se necessitar de tossir ou espirrar, não retire a máscara. A mesma deve ser substituída sempre que tal ocorra.
8. Não partilhe utensílios, bebidas ou alimentos embalados cujo exterior seja manipulado com as mãos (ex. batatas fritas, frutos secos e outros snacks).

Utilização de espaços para refeições/Copa

1. A capacidade máxima do espaço é limitada.
2. Garanta, sempre, os requisitos de distanciamento físico de, pelo menos, 2 metros.
3. Não se sente em lugares frente a frente.
4. Higienize o micro-ondas antes de o utilizar, nomeadamente os botões de controlo e a porta. Caso não seja possível, utilize um lenço de papel para o acionar e abrir a porta, e descarte-o para o contentor de resíduos logo de seguida.
5. Limpe com água e sabão (detergente), ou desinfetante apropriado, o local onde vai colocar os seus utensílios (recipiente hermético, prato e talheres). Após utilização, estes devem ser lavados com água quente e sabão (detergente) ou na máquina de lavar loiça. Caso não seja possível, use um saco para guardar os seus utensílios dentro da bolsa de transporte. Não misture estes utensílios com outros alimentos ou embalagens que transporte dentro da bolsa.
9. Se usar máscara descartável, descarte para o contentor de resíduos imediatamente antes da toma da refeição. Se for uma máscara de tecido guarde num saco fechado.
6. Após a refeição coloque uma máscara nova ou, no caso de ser de tecido, uma máscara lavada.
17. Cumpra as medidas de etiqueta respiratória. Se necessitar de tossir ou espirrar, não retire a máscara. A mesma deve ser substituída sempre que tal ocorra.
7. No final da sua refeição limpe o local que utilizou com água e sabão (detergente), ou utilize um desinfetante apropriado.
8. Não partilhe utensílios, bebidas ou alimentos embalados cujo exterior seja manipulado com as mãos (ex. batatas fritas, frutos secos e outros snacks).

Utilização de instalações sanitárias

1. Tenha especial cuidado com a [higienização das mãos](#) antes e após a utilização de instalações sanitárias, após tocar em maçanetas/corrimãos e objetos de contacto frequente.
2. Feche sempre a tampa da sanita antes de acionar o autoclismo.
3. Deite no lixo, em saco fechado, qualquer desperdício de higiene pessoal, em especial lenços/ toalhetes descartáveis.
4. [Lave as mãos](#) imediatamente antes de sair das instalações sanitárias.
5. Não utilize secador automático de mãos, prefira a utilização de toalhetes de papel, de forma a evitar a dispersão de partículas no ar.
6. Os lenços/toalhetes descartáveis usados para secagem das mãos ou como medida de etiqueta respiratória devem ser colocados em recipientes protegidos com tampa e, se possível, acionados por pedal.
7. Mantenha a porta das instalações sanitárias fechada.

De acordo com o definido na [Orientação 30/2020](#) da DGS, a utilização de balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na [Orientação 14/2020](#) da DGS. É recomendada também a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.

C. Medidas Gerais de Higienização das Instalações

1. A empresa de limpeza deve proceder à limpeza e desinfeção das instalações de acordo com o preconizado pela [Orientação 14/2020](#) da DGS. Recomenda-se a todos os utilizadores o reforço da higienização de superfícies, com incidência especial nas que são mais frequentemente manuseadas/tocadas como mesas de trabalho, apoios para os braços, equipamentos de trabalho partilhados, fechos de janelas e maçanetas das portas, entre outros, de acordo com o definido na tabela abaixo.

LOCAIS	ÁREAS A DESINFETAR	PERIODICIDADE	QUEM
Salas de Aula	Mesas de trabalho e equipamentos partilhados	Antes e após a utilização da sala	Equipa de Limpeza Utilizadores
	Interruptores das luzes		
	Manípulos dos estores		
Estúdios	Equipamentos partilhados- computador, telefone, rádio, mesa, cadeira, barras, colchões, equipamento ginásio, equipamento áudio/vídeo, estantes de partituras, biombos de vidro/acrílico	Antes e após a utilização do estúdio	Equipa de Limpeza Utilizadores

LOCAIS	ÁREAS A DESINFETAR	PERIODICIDADE	QUEM
Laboratório e Oficinas	Equipamentos partilhados - computador, telefone, mesa, cadeira, bancadas, equipamento e material de laboratório, equipamento áudio/vídeo, máquinas e ferramentas	Antes e após a utilização do laboratório e oficina	Equipa de Limpeza Utilizadores
Gabinetes	Mesas de trabalho, impressoras e outros equipamentos partilhados	Sempre que necessário	Equipa de Limpeza Utilizadores
	Maçanetas interiores e exteriores das portas		
	Interruptores das luzes		
Áreas de estudo	Equipamentos partilhados - computador, mesa, cadeira	Antes e após a utilização	Equipa de Limpeza Utilizadores
Bares e Cantinas	Zonas de atendimento e Balcão	Sempre que necessário	Trabalhadores da Cantina/cafetaria
	Mesas e cadeiras Equipamentos partilhados – microondas	Antes e após a utilização	Equipa de Limpeza Utilizadores
Atendimento ao Público	Balcão de atendimento Equipamentos partilhados – mesa, computador, cadeira, telefone, impressora, caneta	Antes e após a utilização	Equipa de Limpeza Utilizadores

D. Entidades Externas Prestadoras de Serviços

Limpeza

A empresa de limpeza deve conhecer e respeitar o **Plano de Contingência** definido e divulgado pelo IPL.

A empresa de limpeza deve cumprir e apresentar procedimentos, de acordo com o preconizado pela [Orientação 14/2020](#) da DGS, no que diz respeito à limpeza das instalações, disponibilização e manutenção de equipamento de proteção individual, aos seus funcionários.

Cafetarias/cantinas

A entidade exploradora deve conhecer e respeitar o **Plano de Contingência** definido e divulgado pelo IPL, bem como ter um Plano de Contingência próprio, de acordo com o preconizado pela DGS. A entidade exploradora é responsável por disponibilizar e manter equipamento de proteção individual aos seus funcionários.

1. Os trabalhadores da cafetaria/cantinas devem conhecer e respeitar o **Plano de Contingência** definido e divulgado pelo IPL.
2. A capacidade máxima do espaço de refeições deve ser limitada, visando garantir os requisitos de distanciamento social. Deve ser considerado que:
 - a. O espaço de refeições deve ser reorganizado de modo a permitir uma distância de segurança de, pelo menos, 2 metros entre utilizadores;
 - b. Os utilizadores não devem ficar sentados em lugares frente a frente;
 - c. O espaço de refeições deve ser utilizado por turnos, em função da dimensão do espaço e do número de utilizadores.

3. Deve ser priorizado o pagamento com multibanco, em terminais com tecnologia *contactless*, preferencialmente, ou utilização de *MBWay*.
4. Deve ser disponibilizada uma solução SABA junto aos locais de pagamento.
5. Além das medidas de HACCP (*Hazard Analysis and Critical Control Point*) obrigatórias nas empresas do setor alimentar, devem reforçar os planos de higienização do espaço, de acordo com a [Orientação 23/2020](#).
6. Deve ser promovida a ventilação natural do local, através da abertura das janelas, garantindo a renovação do ar interior em permanência. Caso sejam utilizados meios de climatização mecânica, estes devem cumprir as orientações da REHVA e da DGS.

Vigilância

A empresa de vigilância deve conhecer e respeitar o **Plano de Contingência** definido e divulgado pelo IPL bem como ter um Plano de Contingência próprio, de acordo com o preconizado pela DGS. A entidade exploradora é responsável por disponibilizar e manter equipamento de proteção individual aos seus funcionários.

Anexo II - Recomendações para os Estudantes para Regresso à Atividade Académica Presencial

COVID-19

RECOMENDAÇÕES AOS ESTUDANTES PARA REGRESSO À ATIVIDADE ACADÉMICA PRESENCIAL 16.09.2020

Antes da deslocação à Escola/Instituto, tem em atenção o seguinte:

1. Avalia a tua temperatura corporal (ausência de febre $<38^{\circ}\text{C}$) e confirma a ausência de tosse persistente e de dificuldade respiratória, ou outra sintomatologia associada à COVID-19, antes de te dirigires para o Instituto/Escola.
2. Na presença de algum sintoma (tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, perda do olfato, perda do paladar, dores musculares, dores de cabeça intensas, diarreia, fadiga) que possa estar associado à COVID-19, ou caso tenhas estado em contato próximo com alguém infetado com COVID-19, não deves ir à Escola/Instituto e deves entrar de imediato em contato com a linha SNS 24 – 808242424 e segue as recomendações que te forem transmitidas.
3. É importante conheceres e cumprires com as recomendações do [Plano de Contingência](#) definido e divulgado pelo IPL.

Nas Deslocações para o Instituto/Escola tem em atenção o seguinte:

1. A opção pelo transporte individual é a solução mais segura. O automóvel deve ser limpo com regularidade e deve ser evitado o transporte de mais do que uma pessoa para além do condutor, exceto se se tratar de membros da mesma família.
2. Se te deslocares a pé, de bicicleta, ou de veículo motorizado, deves usar máscara de proteção individual para tua proteção e dos outros, e manter, sempre que possível, o distanciamento físico de 2 metros.
3. Se utilizares um transporte público deves manter, sempre que possível, o distanciamento físico de 2 metros e usar máscara de proteção individual.
4. Se utilizares táxi/veículos TVDE nas deslocações, tem em atenção que só deve viajar uma pessoa em cada fila de assentos, e deve ser mantida a maior distância possível entre os ocupantes. Deves, também, utilizar máscara de proteção individual.
5. Tem especial cuidado com a [higienização das mãos](#) após viagens em transportes públicos e contacto com objetos de utilização frequente.

Nas Instalações da tua Escola ou Serviço do IPL, tem em atenção o seguinte:

1. Cumpre as medidas de prevenção que te sejam indicadas pelo Instituto/Escola.
2. Após entrares nas instalações deves higienizar as mãos com a solução antisséptica de base alcoólica (SABA) disponível na entrada dos edifícios.
3. **É obrigatória a utilização de máscara de proteção individual em todos os espaços do Instituto/Escola/Serviço a que pertence.**
4. Deves ser portador do equipamento de proteção individual específico que te seja indicado pelo Instituto/Escola.
5. Mantém, sempre que possível, o distanciamento físico de 2 metros.
6. Evita contribuir para aglomerados de pessoas nas áreas comuns.
7. Respeita a sinalética existente no pavimento e/ou sinalização vertical, nomeadamente, a que determina o sentido de circulação e o distanciamento físico.
8. Mantém as portas de acesso e as janelas dos edifícios abertas.
9. Prefere a utilização das escadas em detrimento dos elevadores. Além de ser mais seguro, é também mais saudável!
10. Se apresentares algum dos sintomas associados à COVID-19, deves dirigir-te para a **Área de Isolamento** e contactar de imediato o responsável da Escola/Serviço. Mantém a máscara e o distanciamento físico e contacta o **SNS 24 - 808 24 24 24**.

Como Deves Usar a Máscara de Proteção Individual?

As **máscaras cirúrgicas são de uso único**, não as deves reutilizar ou lavar.

As máscaras de tecido reutilizáveis devem cumprir os requisitos da [Orientação 19/2020](#), da DGS. Pode obter informação através da página oficial da [CITEVE](#) ou das especificações técnicas do [IPQ/INFARMED](#).

Deves ter vários cuidados na utilização das máscaras, que se resumem de seguida.

Colocação da máscara:

1. Lava bem as mãos com água e sabão, ou em alternativa utiliza SABA, antes de colocares a máscara;
2. Segurando nos elásticos, coloca a máscara sobre a boca e o nariz com a face interna virada para o rosto, e a face externa virada para fora;
3. Verifica se a máscara está perfeitamente ajustada ao rosto, certificando-te que não ficam espaços entre o rosto e a máscara;
4. Evita tocar na máscara durante a sua utilização, se isso acontecer lava-as com água e sabão ou desinfeta-as com SABA;

Remoção da máscara:

1. As máscaras devem ser mudadas quando estiverem sujas ou húmidas;
2. Lava bem as mãos antes de retirar a máscara;

3. A máscara deve ser removida pela parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
4. As máscaras cirúrgicas devem ser descartadas para um contentor de resíduos;
5. As máscaras de tecido devem ser lavadas com água e detergente a 60°C ou podem mesmo ser esterilizadas fervendo em água durante 15 minutos. Se necessitares substituir a tua máscara de tecido, deves guardá-la num saco fechado até chegar a casa;
6. Deves efetuar nova higienização das mãos, no final do processo de remoção da máscara.

Consulta o [vídeo](#) da DGS sobre a utilização de máscaras de proteção.

Cuidados gerais a ter:

1. Evita, partilhar objetos ou utilizar os de outras pessoas, nomeadamente:
 - Telemóveis, auscultadores/auriculares, teclados, instrumentos musicais ou outros objetos similares. Se tal não for possível, os equipamentos deverão ser desinfetados antes e depois de cada utilização;
 - Bebidas ou alimentos embalados cujo exterior e interior seja manipulado com as mãos (ex. batatas fritas, frutos secos e outros snacks);
 - Loijas e utensílios de cozinha ou outros itens. Após utilização, estes devem ser lavados com água quente e sabão (detergente) ou na máquina de lavar louça. Caso seja necessário, deves proceder à sua desinfeção, antes e depois da sua utilização. Lava as mãos com água e sabão após a sua utilização.
2. Evita cumprimentar outras pessoas com contato físico, incluindo os apertos de mãos.
18. Cumpre as [medidas de etiqueta respiratória](#). Se precisares de tossir ou espirrar, não retires a máscara. A mesma deve ser substituída sempre que tal ocorra.
3. Evita tocar nos olhos, no nariz ou na boca. Se for mesmo necessário, não o faças sem antes lavar ou desinfetar as mãos
4. Prefere a utilização de óculos ao invés de lentes de contacto.
5. Lava as mãos frequentemente com água e sabão ou com uma SABA. É especialmente importante lavares as mãos depois de tossir ou espirrar ou depois de tocares em superfícies potencialmente contaminadas - utilização de instalações sanitárias, após tocar em maçanetas/corrimãos e objetos de contacto frequente. Utiliza diariamente creme hidratante para prevenir que a pele se torne seca.
6. Tem especial cuidado com a lavagem e/ou desinfeção das mãos após.
7. Fecha sempre a tampa da sanita antes de acionares o autoclismo.
8. Deita no lixo, em saco fechado, qualquer desperdício de higiene pessoal, em especial lenços/ toalhetes descartáveis.
9. As máscaras devem ser depositadas no recipiente para resíduos domésticos.
10. Em casa, tem em atenção as medidas de prevenção, como o distanciamento físico, a etiqueta respiratória e as medidas de higiene pessoal, principalmente se vives com pessoas pertencentes a grupos de risco.

Sala de Aula/Auditório/Anfiteatro

1. Cumpre as boas práticas relativamente ao distanciamento físico e utilização de máscara.
2. Respeita a marcação dos lugares que podem ser utilizados (lugares distanciados entre 1,5m-2m, com ocupação desencontrada e primeira fila desocupada, se tal for necessário para garantir a distância de 2m, ao orador).
3. Higieniza as mãos antes de entrar no espaço e à saída.
4. Respeita os circuitos de circulação definidos para entrada/saída do espaço.

Utilização de espaços para refeições/Copa

1. A capacidade máxima do espaço é limitada.
2. Cumpre, sempre, os requisitos de distanciamento físico de, pelo menos, 2 metros.
3. Não te sentes em lugares frente a frente.
4. Higieniza o micro-ondas antes de o utilizar, nomeadamente os botões de controlo e a porta. Caso não seja possível, utiliza um lenço de papel para o acionar e abrir a porta, e descarta-o para o contentor de resíduos logo de seguida.
5. Limpa com água e sabão (detergente), ou desinfetante apropriado, o local onde vais colocar os teus utensílios (recipiente hermético, prato e talheres). Após utilização, estes devem ser lavados com água quente e sabão (detergente) ou na máquina de lavar loiça. Caso não seja possível, usa um saco para guardar os teus utensílios dentro da bolsa de transporte. Não mistures estes utensílios com outros alimentos ou embalagens que transportes dentro da bolsa.
6. Descarta para o contentor de resíduos a máscara de proteção individual imediatamente antes da toma da refeição. Se for uma máscara de tecido guarda num saco fechado.
7. Após a refeição coloca uma máscara nova ou, no caso de ser de tecido, uma máscara lavada.
8. Cumpre as medidas de etiqueta respiratória. Se necessitares de tossir ou espirrar, não retires a máscara. A mesma deve ser substituída sempre que tal ocorra.
9. No final da refeição limpa o local que utilizaste com água e sabão (detergente), ou utilize um desinfetante apropriado.
10. Não partilhes utensílios, bebidas ou alimentos embalados cujo exterior seja manipulado com as mãos (ex. batatas fritas, frutos secos e outros snacks).

Apoio Social:

Uma das consequências da pandemia e da imposição do estado de emergência é o surgimento de dificuldades sociais e económicas em muitos portugueses. Os estudantes cuja sua situação económica se tenha agravado recentemente de modo a impossibilitar o pagamento das

propinas e/ou a frequência dos seus cursos, devem contactar imediatamente os Serviços de Ação Social (SAS).

O [Despacho n.º 5404/2017](#) estabelece que *“podem ser atribuídos aos estudantes auxílios de emergência, de natureza excecional, face a situações económicas especialmente graves que ocorram durante o ano letivo e que não sejam enquadráveis no âmbito do processo normal de atribuição de bolsas de estudo”*.

Este despacho prevê ainda que *“em caso de alteração da composição do agregado familiar e ou de alteração significativa da situação económica do mesmo em relação ao declarado aquando do requerimento da bolsa de estudo, o estudante pode submeter requerimento de reapreciação do processo tendo em vista, conforme os casos, a atribuição de bolsa de estudo ou a alteração do valor da bolsa de estudo atribuída”*.

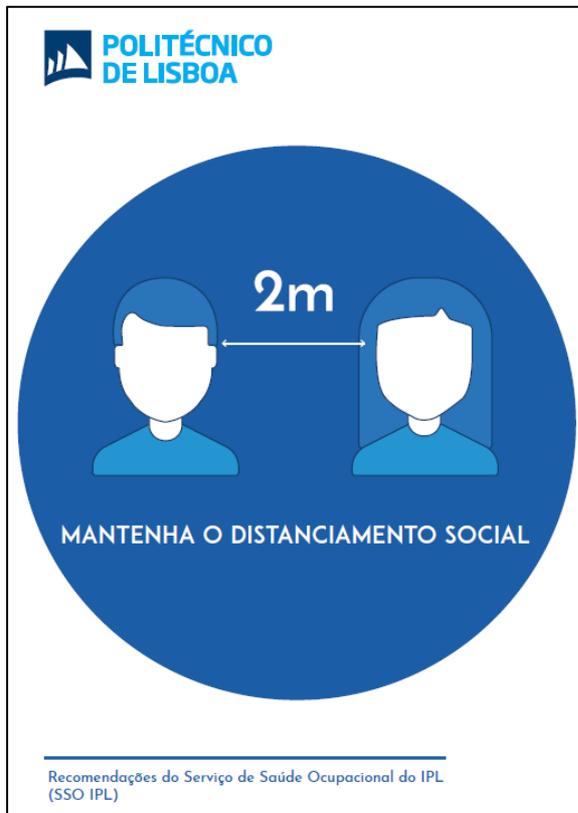
Assim os estudantes que estejam com dificuldades económicas devem:

1. Contactar com os SAS para saber que tipo de apoio podem requerer: correio@sas.ipl.pt ou beneficios.sociais@sas.ipl.pt;
2. Requerer o pedido de apoio de auxílio de emergência ou de reapreciação de bolsa. Qualquer destes pedidos tem efeito suspensivo sobre pagamento da prestação seguinte das propinas;
3. Se o pedido anterior for indeferido, podem ainda requerer, junto da direção da Escola, um plano de pagamento das prestações em falta.

Mantém a tua Saúde Psicológica:

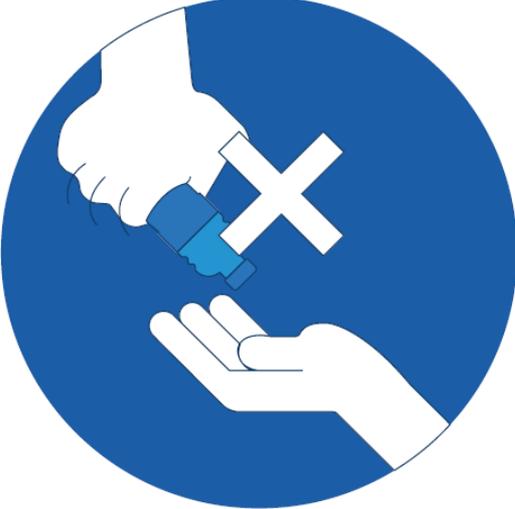
1. Neste período é exetável e natural sentires ansiedade, medo, maior vulnerabilidade e preocupação, pois as exigências são maiores, há adaptação a novas regras, à reorganização da vida familiar e académica e à gestão das emoções.
2. Concentra-te no que consegues controlar, ou seja, o teu comportamento, cumprindo as medidas de prevenção e a gestão do estudo da melhor maneira possível.
3. Mantém as tuas rotinas, principalmente de pausas e descanso, assim como a alimentação saudável e a prática regular de exercício físico.
4. Mantém os contactos sociais, através de meios à distância de preferência, sem descurar as medidas de distanciamento físico.
5. Procura o “lado positivo”, mesmo com toda a gravidade da situação – que motivações encontras no regresso à vida académica neste momento?
6. Identifica e reconhece sinais de alerta face à tua Saúde Psicológica - se apresentares níveis de ansiedade e stresse muito elevados e persistentes; se apresentares níveis de irritabilidade e tensão, elevados; se são frequentes situações de conflito com colegas ou familiares; se sentes dificuldades de concentração, ou em adormecer/dormir, contacta o **Gabinete de Apoio Psicológico** através do email covid19@sas.ipl.pt.

Anexo III – Sinalização Vertical




POLITÉCNICO
DE LISBOA

NÃO PARTILHE
OBJETOS



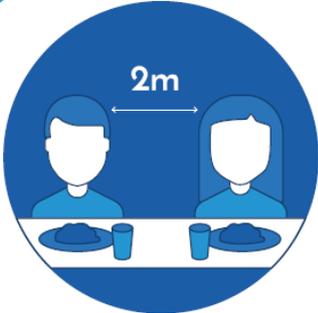
Recomendações do Serviço de Saúde Ocupacional do IPL
(SSO IPL)


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

FECHE A TAMPA
ANTES DE USAR
O AUTOCLISMO



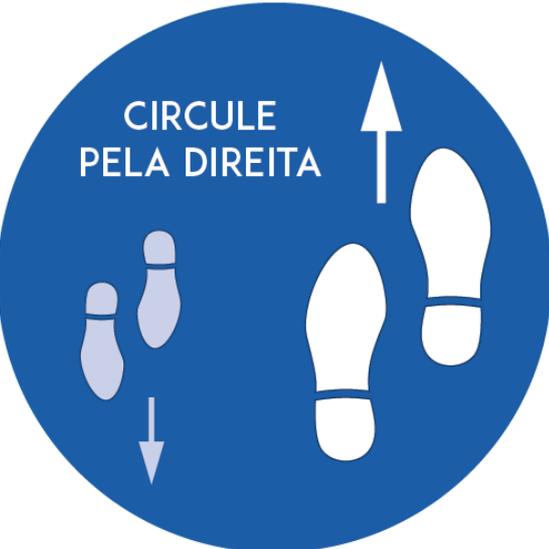
LAVE AS MÃOS
ANTES DE
SAIR DO WC



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


POLITÉCNICO
DE LISBOA

CIRCULE
PELA DIREITA



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

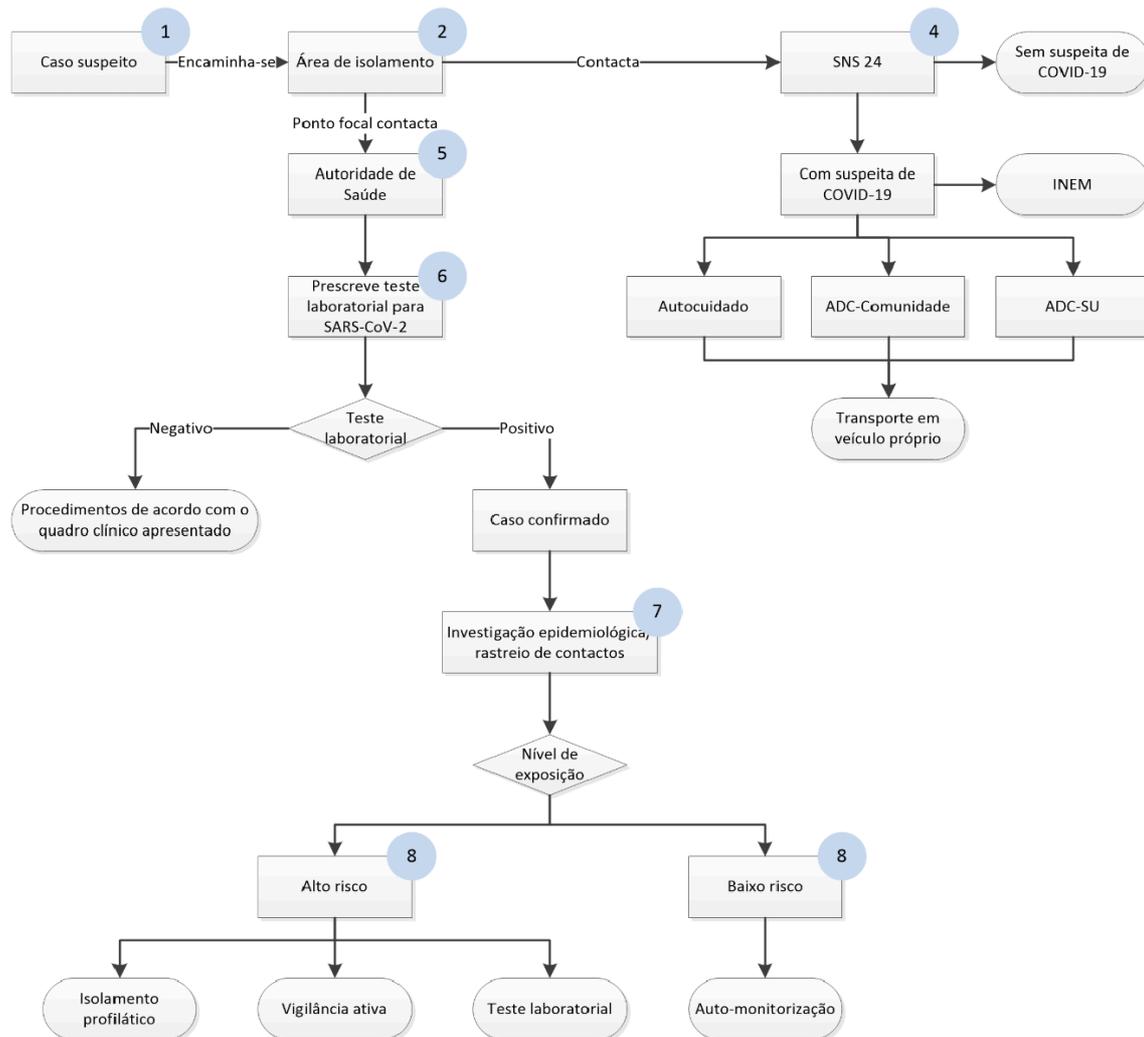
Anexo IV – Contactos Autoridade de Saúde Local

UNIDADE ORGÂNICA/SERVIÇO	ACES A QUE PERTENCE	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 mario.pereira@arslvt.min-saude.pt
ESTC	ACES Amadora	Dra. Etelvina Calé 964 935 756 etelvina.cale@arslvt.min-saude.pt

Anexo V – Coordenadores Operacionais das Unidades Orgânicas/Serviços do Politécnico de Lisboa

Coordenador IPL	António Belo
	Manuel Correia
Coordenador ESCS	Alexandra David
	Sandra Miranda
Coordenador ESD	Ana Marques
	Vanda Nascimento
Coordenador ESELX	Bianor Valente
	Teresa Campanelas
Coordenador ESML	Miguel Henriques
	José Cedoura
Coordenador ESTC	Maria Carlos
	Rute Fialho
Coordenador ESTeSL	Ana Sabino
	Anabela Graça
Coordenador ISCAL	Fernando Carvalho
	Sílvia Ferreira
Coordenador ISEL	Pedro Silva
	Helena Aires
Coordenador SAS	Helena Pires
	Elisa Cruz

Anexo VI - Fluxograma de Atuação Perante um Caso Suspeito de COVID-19



Anexo VII - 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

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

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

DESINFEÇÃO DAS MÃOS



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

Anexo IX – Boas Práticas de Etiqueta Respiratória

COVID-19 MEDIDAS GERAIS 15 DE MAIO 2020

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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



#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA PORTUGUESA
 SNS
 DGS

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 X - 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

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

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS