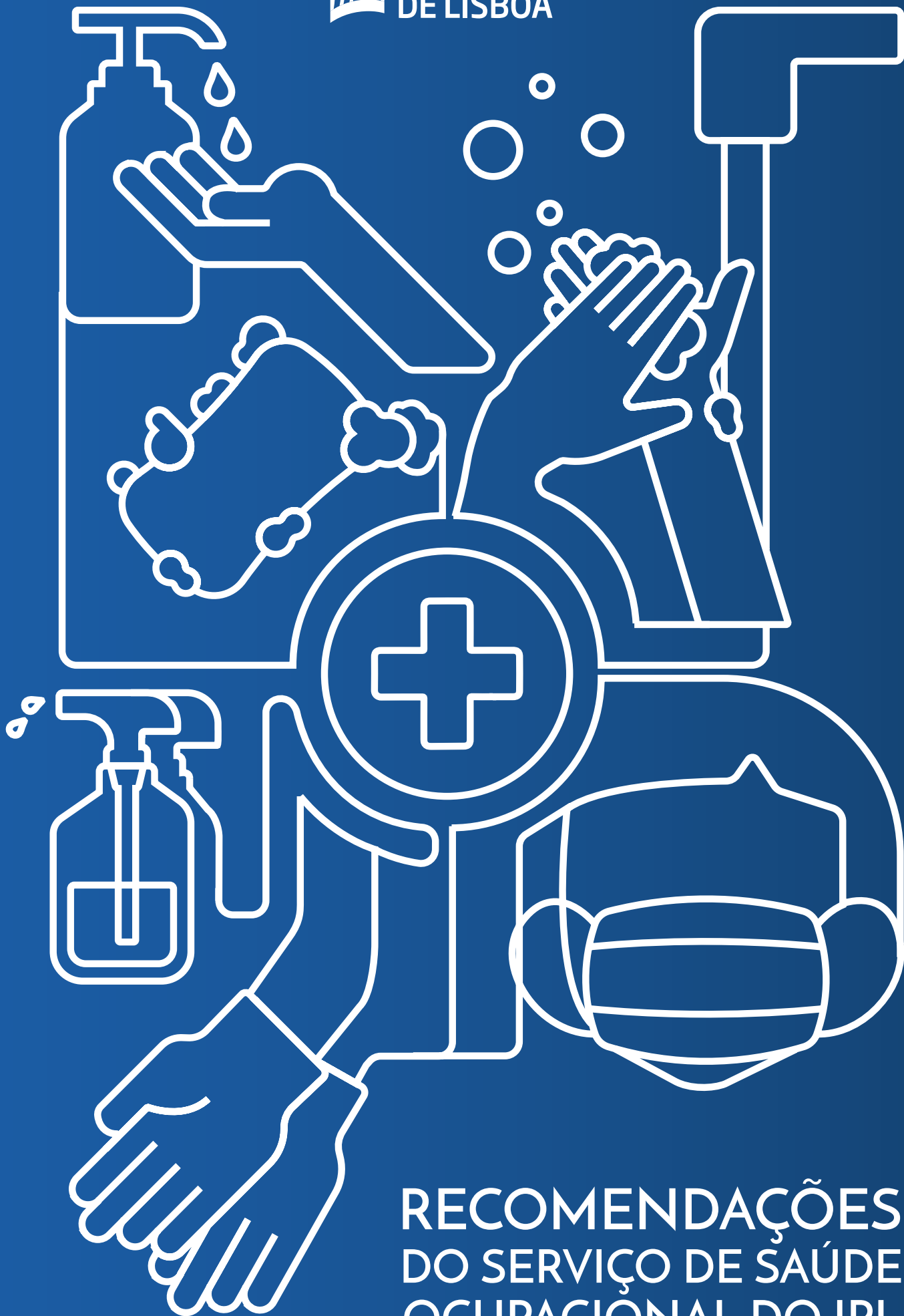




POLITÉCNICO  
DE LISBOA



RECOMENDAÇÕES  
DO SERVIÇO DE SAÚDE  
OCUPACIONAL DO IPL  
PARA OS ESTUDANTES

## RECOMENDAÇÕES

**Quando regressares ao ensino presencial, tem em atenção algumas recomendações:**

- Avalia a tua temperatura corporal;
- Confirma a ausência de tosse persistente e de dificuldade respiratória, ou outro sintoma associado à COVID-19;
- Na presença de algum sintoma (tosse, febre, dificuldade respiratória) não deves deslocar-te à Escola/ Instituto, contacta com a linha [SNS 24 - 808 24 24 24](tel:242424).

**Nas deslocações para o Instituto/ Escola:**

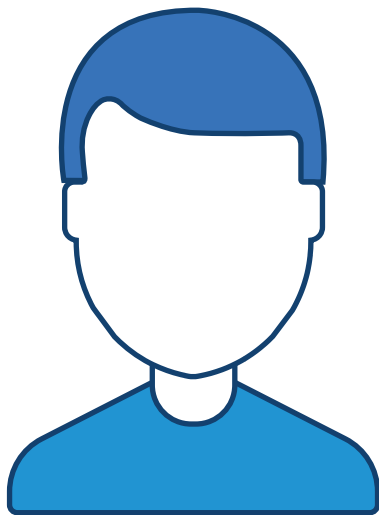
- O transporte individual é a solução mais segura. O automóvel deve ser limpo, com regularidade, e deve ser evitado o transporte de mais do que uma pessoa para além do condutor, exceto membros da mesma família;
- Se te deslocares a pé, de bicicleta, ou de veículo motorizado, deves usar máscara de proteção individual;
- Se usares transporte público e/ou outro coletivo, mantém o distanciamento físico de 2 metros e usa máscara de proteção individual;
- Desinfeta as mãos após viagens em transportes públicos e contacto com objetos de utilização frequente.



**“AVALIA A TUA  
TEMPERATURA  
CORPORAL”**



## BOAS PRÁTICAS



**"MANTÉM O  
DISTANCIAMENTO  
FÍSICO DE 2 METROS"**

**Nas instalações da tua Escola/  
Instituto ou serviço do Politécnico  
de Lisboa:**

- Desinfeta as mãos com a solução antisséptica, de base alcoólica (SABA), disponível na entrada dos edifícios;
- Usa, sempre, a máscara de proteção individual, no interior das instalações;
- Mantém o distanciamento social de 2 metros
- Evita contribuir para concentração de pessoas nas áreas comuns
- Respeita a sinalização de prevenção necessária para o atendimento do público, marcas e sinalética no chão;
- Lava e/ou desinfeta as mãos após utilização de instalações sanitárias e após tocar em maçanetas/corrimãos e objetos de contacto frequente;
- Fecha, sempre, a tampa da sanita antes de acionares o autoclismo
- Depois de usar materiais de higiene pessoal como lenços/ toalhetes descartáveis, máscaras e luvas, deita no lixo de uso doméstico, num saco fechado;
- Mantém abertas as portas de acesso aos edifícios;
- Se tiveres algum dos sintomas associados à COVID-19, contacta, de imediato, o responsável da Escola/Serviço.

# COMO USAR A MÁSCARA DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Na tua escola/instituto podes ter acesso a dois tipos de máscaras de proteção individual: máscaras cirúrgicas ou máscaras de tecido.

As máscaras cirúrgicas são de uso único.

## Colocação da máscara:

1. Lava bem as mãos com água e sabão, ou usa SABA, antes de colocar 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 ajustada ao rosto, não devem ficar 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.
5. Lava bem as mãos antes de retirar a máscara;
6. A máscara deve ser removida pela parte de trás, segurando nos atilhos ou elásticos;
7. As máscaras cirúrgicas devem ser descartadas para um contentor de resíduos;
8. As máscaras de tecido devem ser lavadas com água e detergente a 60° ou esterilizadas, fervendo em água durante 15 minutos. Caso queiras substituir a máscara de tecido, debes guardá-la num saco fechado até chegar a casa;
9. Deves fazer nova higienização das mãos, no final do processo de remoção da máscara.

## Remoção da máscara:

1. As máscaras devem ser mudadas quando estiverem sujas ou húmidas;



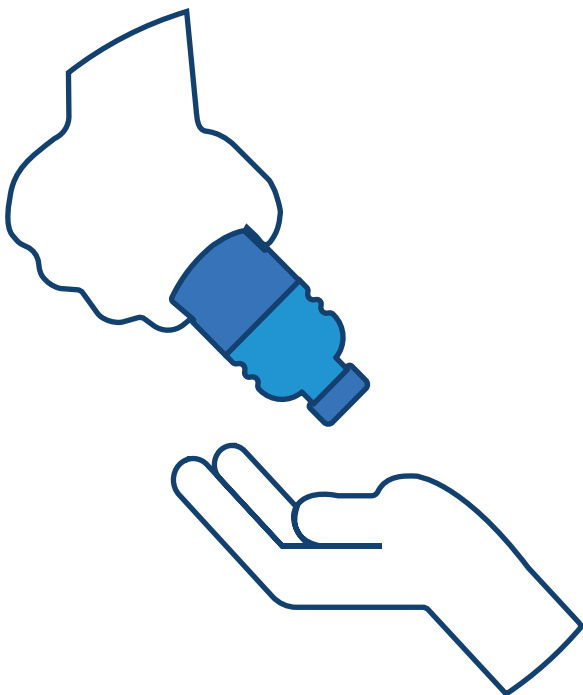
**“VERIFICA SE A MÁSCARA ESTÁ AJUSTADA AO ROSTO”**



## CUIDADOS GERAIS

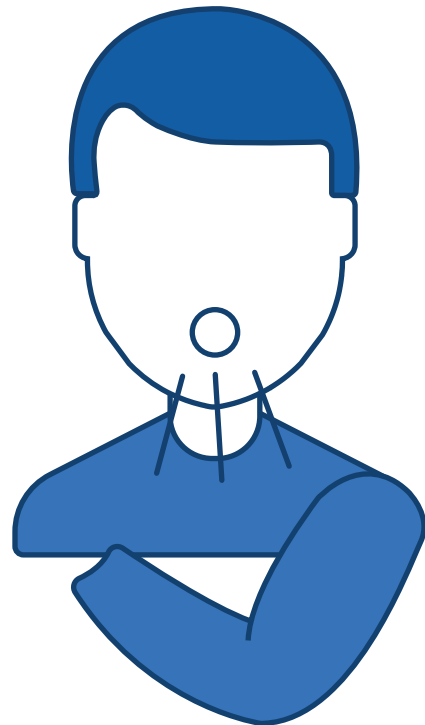
### Evita partilhar objetos:

- Telemóveis, auscultadores/auriculares, teclados, instrumentos musicais ou outros objetos similares;
- Loiças 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;
- Bebidas ou alimentos embalados.



**“EVITA  
PARTILHAR  
OBJETOS”**

**“CUMPRE A ETIQUETA  
RESPIRATÓRIA, TAPANDO  
O NARIZ E A BOCA  
QUANDO TOSSIRES OU  
ESPIRRARRES”**

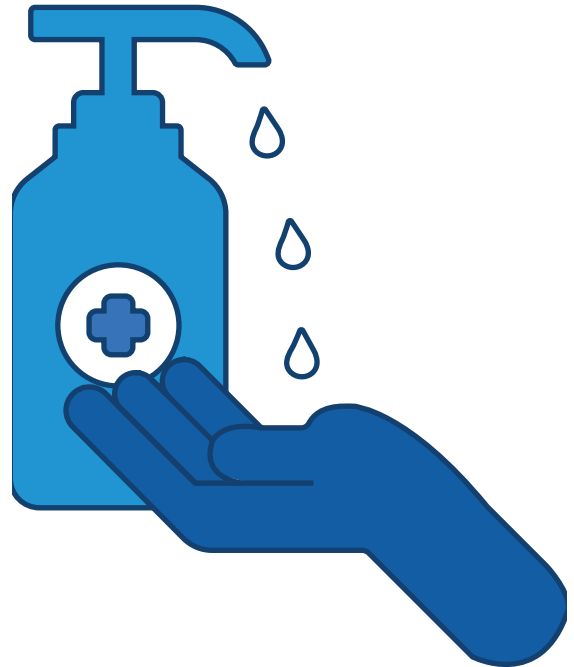


### Mais...

1. Não deves usar o contacto físico para cumprimentar as outras pessoas;
2. Cumpre a etiqueta respiratória, tapando o nariz e a boca com um lenço descartável quando tossires ou espirrares. Deita de imediato o lenço no lixo, num saco fechado, e em seguida lava as mãos com água e sabão. Em alternativa usa o antebraço;
3. Evita tocar nos olhos, nariz ou boca.

## MAIS...

4. Lava as mãos com frequência, com água e sabão ou com uma SABA. É importante lavar as mãos depois de tossir ou espirrar ou depois de tocar em superfícies potencialmente contaminadas, como é o caso das maçanetas das portas. Usa, diariamente, creme hidratante para prevenir que a pele seque;
5. Evita a utilização de adornos pessoais;



**“PREFERE ÓCULOS ÀS LENTES DE CONTACTO”**

**“LAVA AS MÃOS COM FREQUÊNCIA, COM ÁGUA E SABÃO OU COM UMA SABA”**

6. Prefere os óculos às lentes de contacto;
7. Mesmo em casa, tem em atenção as medidas de prevenção, como o distanciamento social e medidas de higiene, principalmente se vives com pessoas pertencentes a grupos de risco.

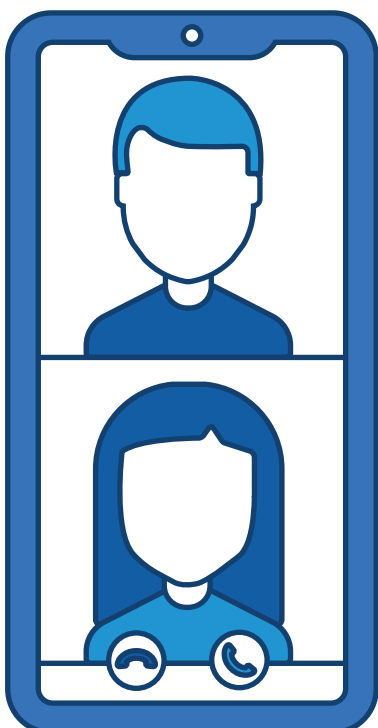
## APOIO SOCIAL

Se tens dificuldades sociais e económicas, consequência da pandemia, ou se estas se agravaram, impossibilitando o pagamento das propinas e/ou a frequência do curso, **deves:**

**1.** Contactar com os SAS IPL para saber o tipo de apoio que podes requerer através do email [benefícios\\_sociais@sas.ipl.pt](mailto:beneficios_sociais@sas.ipl.pt);

**2.** Requerer o pedido de apoio de auxílio de emergência ou de reapreciação de bolsa. Qualquer um destes pedidos tem efeito suspensivo sobre pagamento da prestação seguinte das propinas;

**3.** Se o pedido anterior for indeferido, podes ainda requerer, junto da direcção da Escola/Instituto, um plano de pagamento das prestações em falta.



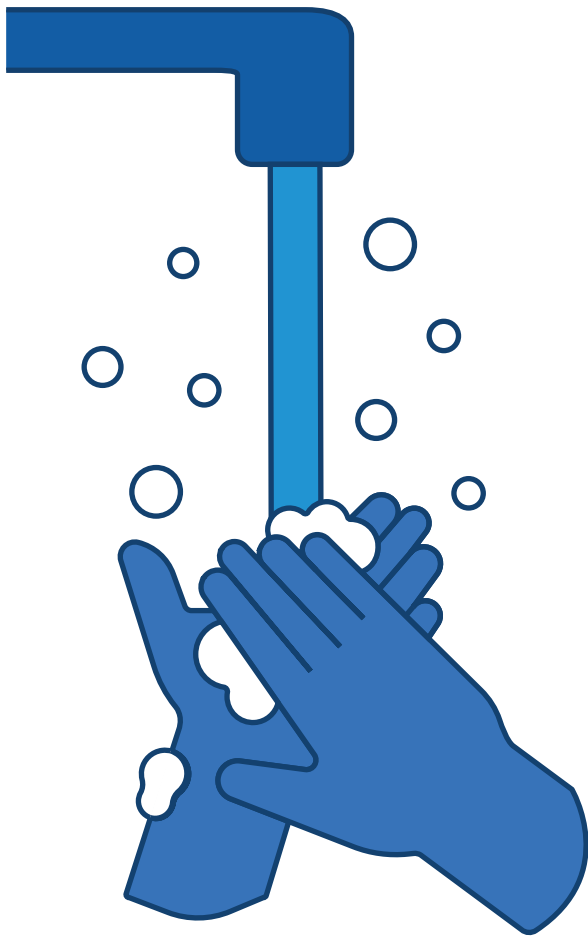
## MANTÉM A TUA SAÚDE PSICOLÓGICA

- É natural sentires ansiedade. Concentra-te no que consegues controlar;
- Mantém as tuas rotinas;
- Mantém os contactos sociais, de preferência, através de meios à distância;
- Sente orgulho em estar a cumprir todas as medidas preventivas;
- Identifica e reconhece sinais de alerta face à tua Saúde Psicológica. Se precisares contacta o Gabinete de Apoio Psicológico através do email [covid19@sas.ipl.pt](mailto:covid19@sas.ipl.pt).

**“MANTÉM OS CONTACTOS SOCIAIS, DE PREFERÊNCIA, ATRAVÉS DE MEIOS À DISTÂNCIA”**

## INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

- Tem 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;
- Fecha sempre a tampa da sanita antes de acionar o autoclismo;
- Deita no lixo, em saco fechado, qualquer desperdício de higiene pessoal, em especial lenços/ toalhetes descartáveis;



**“LAVA AS MÃOS IMEDIATAMENTE ANTES DE SAIR DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS”**

**“FECHA SEMPRE A TAMPA DA SANITA ANTES DE ACIONAR O AUTOCOLISMO”**



- Lava as mãos imediatamente antes de sair das instalações sanitárias;
- Não utilize secador automático de mãos, prefira a utilização de toalhetes de papel, de forma a evitar a dispersão de partículas no ar;
- Mantém a porta das instalações sanitárias fechada.