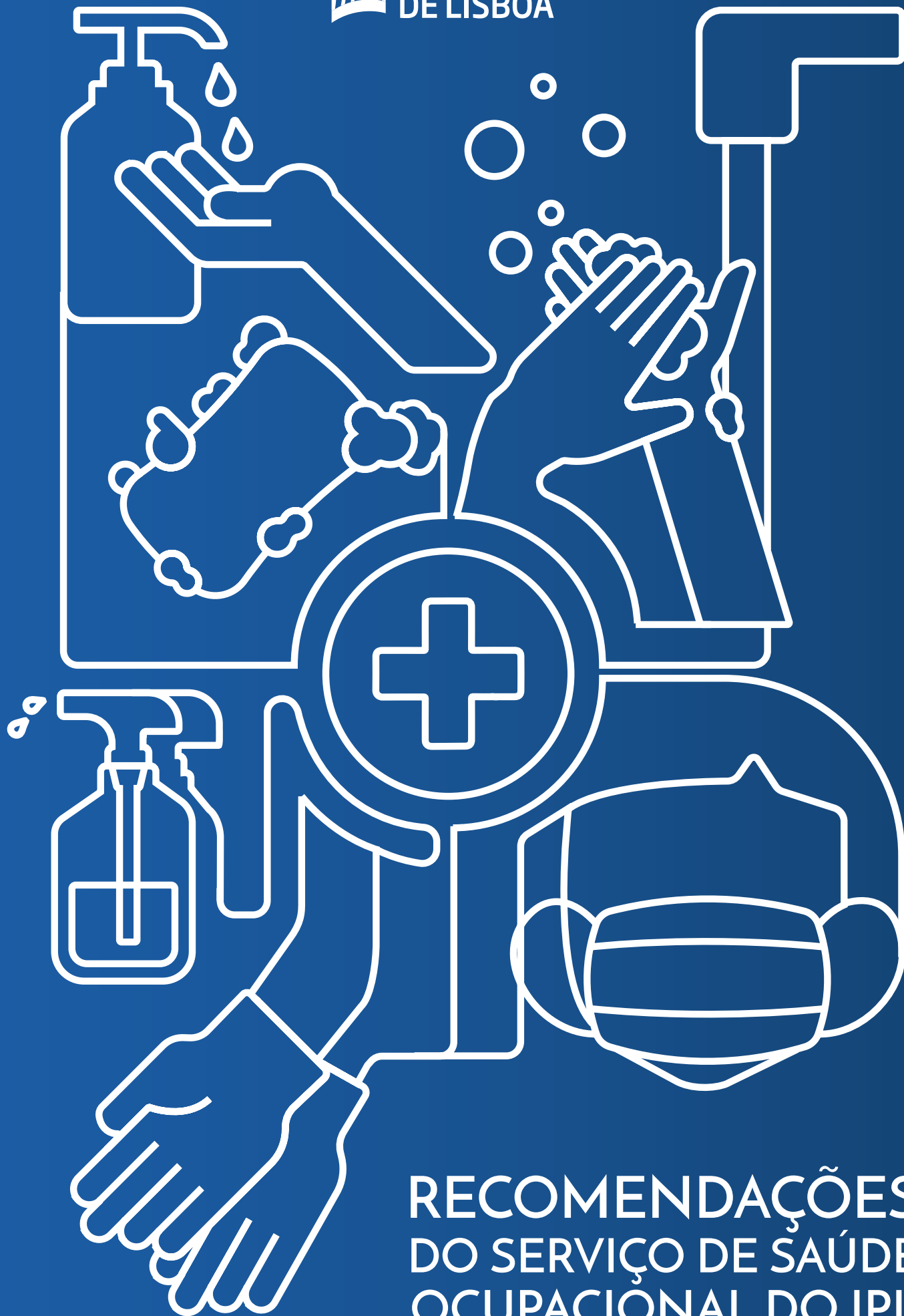




POLITÉCNICO  
DE LISBOA



RECOMENDAÇÕES  
DO SERVIÇO DE SAÚDE  
OCUPACIONAL DO IPL  
PARA OS TRABALHADORES

## RECOMENDAÇÕES

Quando regressar ao trabalho, tenha em atenção algumas recomendações:

- Avalie a sua temperatura corporal;
- Confirme a ausência de tosse persistente e de dificuldade respiratória, ou outro sintoma associado à COVID-19;
- Confirme 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 deve deslocar-se à Escola/ Instituto, contacte com a linha [SNS 24 - 808 24 24 24](tel:242424).

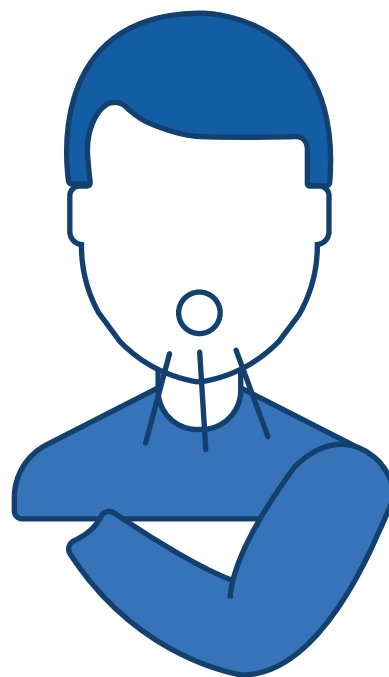
### Nas deslocações para o trabalho

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 membro da mesma família.

- Se for utilizado um transporte público e/ou outro coletivo, cumpra o definido na Orientação 27/2020 da DGS, nomeadamente o distanciamento social de 2 metros e o uso de máscara de proteção individual.

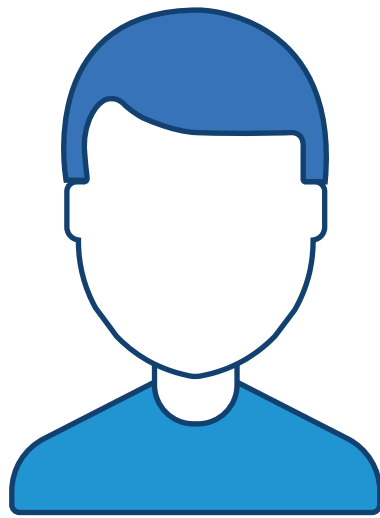


**“AVALIE A SUA  
TEMPERATURA CORPORAL”**



**“SE APRESENTAR  
SINTOMAS  
ASSOCIADOS À COVID-19,  
CONTACTE O SNS 24”**

## BOAS PRÁTICAS



**“MANTENHA O  
DISTANCIAMENTO  
FÍSICO DE 2 METROS”**

### No local de trabalho:

- Mantenha, sempre que possível, o distanciamento social de 2 metros.
- No interior das instalações, utilize máscara de proteção individual.
- Lave as mãos frequentemente, pelo menos durante 20 segundos, com água e sabão ou desinfete com uma SABA
- Mantenha as medidas de etiqueta respiratória, designadamente cobrindo o nariz e a boca com um lenço descartável quando tossir ou espirrar e deite de imediato o lenço no lixo, num saco fechado, após o que deve lavar as mãos com água e sabão. Em alternativa use o antebraço.
- Não cumprimente outras pessoas com contato físico, incluindo os apertos de mãos.
- Evite tocar nos olhos, no nariz ou na boca.
- 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.
- Higienize frequentemente o seu posto de trabalho. Humedeça o toalhete e passe na superfície a desinfetar. Deixe evaporar ou limpe com toalhetes de papel.
- Não partilhe objetos pessoais ou materiais como canetas ou lápis.

- Evite confraternizações sociais que propiciem a formação de aglomerados de pessoas (ex. junto à máquina do café).
- Sempre que possível prefira a utilização das escadas ao invés dos elevadores.
- Se no local de trabalho apresentar algum dos sintomas associados à COVID-19, contacte de imediato o responsável da sua Unidade Orgânica/Serviço.
- Na Área de Isolamento deve ligar para o [SNS24 - 808 24 24 24](tel:808242424).

## ESPAÇOS PARA REFEIÇÕES/COPA

Garanta, sempre, os requisitos de distanciamento social de, pelo menos, 2 metros.

Não se sente em lugares frente a frente.

Higienize o microondas 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.

Limpe com água e sabão, ou desinfetante apropriado, o local onde vai colocar os seus utensílios.

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. Descarte para o contentor de resíduos a máscara de proteção individual imediatamente antes da toma da refeição. Se for uma máscara de tecido guarde num saco fechado.

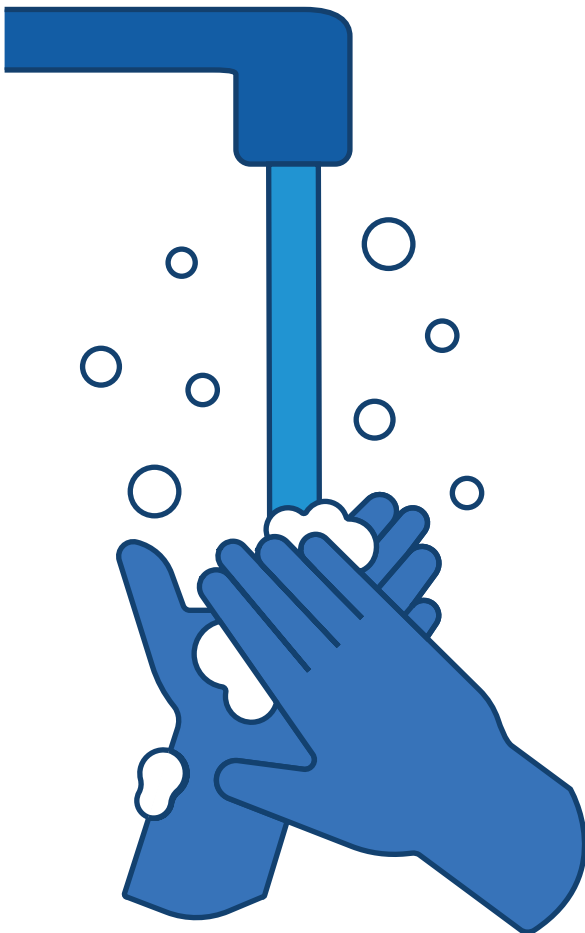
Após a refeição coloque uma máscara nova ou, no caso de ser de tecido, uma máscara lavada.

No final da refeição limpe o local que usou com água e sabão (detergente), ou use desinfetante apropriado.



# INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

- 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.
- Feche sempre a tampa da sanita antes de acionar o autoclismo.
- Deite no lixo, em saco fechado, qualquer desperdício de higiene pessoal, em especial lenços/ toalhetes descartáveis.



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

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



- Lave 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.
- Mantenha a porta das instalações sanitárias fechada.

## COMO USAR A MÁSCARA DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

No seu local de trabalho pode 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. Lave bem as mãos com água e sabão, ou usa SABA, antes de colocar a máscara;
2. Segurando nos elásticos, coloque a máscara sobre a boca e o nariz com a face interna virada para o rosto, e a face externa virada para fora;
3. Verifique se a máscara está ajustada ao rosto, não devem ficar espaços entre o rosto e a máscara;
4. Evite tocar na máscara durante a sua utilização, se isso acontecer lave-as com água e sabão ou desinfete-as com SABA.
2. Lave bem as mãos antes de retirar a máscara;
3. A máscara deve ser removida pela parte de trás, 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° ou esterilizadas, fervendo em água durante 15 minutos. Caso queira substituir a máscara de tecido, deve guardá-la num saco fechado até chegar a casa;
6. Deve 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;

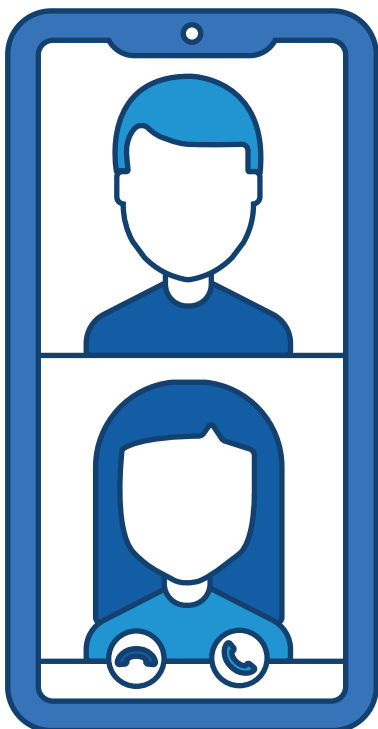


**“VERIFIQUE SE A MÁSCARA ESTÁ AJUSTADA AO ROSTO”**



## MANTENHA A SUA SAÚDE PSICOLÓGICA

- É natural sentir ansiedade no regresso ao local de trabalho. Importa promover, adaptar e aplicar estratégias que ajudem a lidar com as novas rotinas;
- Concentre-se no que consegue controlar;
- Mantenha as suas rotinas;
- Mantenha os contactos sociais, de preferência, através de meios à distância;
- Sinta orgulho em estar a cumprir todas as medidas preventivas;
- Aceda à plataforma moodle do SSO-IPL, <https://moodle2.ipl.pt/sso/> para aceder a um conjunto de materiais de apoio.



### 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**.

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