

## **ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE**

Estas orientações surgem da necessidade de se estabelecer um conjunto de medidas que garantam condições de **higiene, segurança e saúde** a todos aqueles que desenvolvem as suas atividades em espaços físicos que são da responsabilidade da Politécnico de Coimbra.

Para tal, é indispensável o cumprimento destas diretrizes, por forma a minimizar o risco de infeção e propagação da COVID-19.

### **Normas Gerais**

#### **1. Equipamentos de Proteção Individual**

- Garantir que todos os estudantes e trabalhadores docentes e não docentes têm acesso aos Equipamentos de Proteção Individual (EPI) adequados às atividades e funções que desempenham;
- Garantir que nenhum EPI é partilhado. No caso dos equipamentos:
  - Reutilizáveis: devem ser guardados separados do vestuário do dia-a-dia (em saco isolado e devidamente fechado);
  - Descartáveis:
    - Numa situação normal, depois de utilizados, devem ser colocados num compartimento à parte, num saco devidamente fechado, e colocados no contentor de resíduos indiferenciados, não devendo ser encaminhados para reciclagem;
    - Se a sua utilização ocorreu em situações de contacto com caso confirmado de COVID-19, todos os EPI descartáveis devem ser colocados em, pelo menos, dois sacos de plástico, que não devem exceder os 2/3 da sua capacidade e devem ser bem fechados e colocados no contentor de resíduos indiferenciados;



- A lavagem regular da roupa utilizada para o trabalho e/ou estudo em qualquer instalação do Politécnico de Coimbra deve ser garantida e assegurada pelos trabalhadores e estudantes que devem ser informados das regras de lavagem do seu vestuário em casa;
- Dar formação e/ou informação aos trabalhadores e estudantes sobre a correta utilização dos EPI em função de cada atividade específica, mantendo os procedimentos sobre a utilização de máscaras, luvas e outros EPI que se verifiquem aplicáveis acessíveis a todos.

### **1.1. Máscaras**

- O uso de máscaras sociais ou comunitárias deve ser permanente e é obrigatório para todos, de modo a reduzir os riscos de transmissão da infeção (de acordo com o artigo 13º-B do Decreto-Lei n.º 20/2020, de 1 de maio).

### **1.2. Viseiras**

O uso de **viseira de proteção** é obrigatório:

- Em todas as aulas onde a expressão facial seja importante, uma vez que permite a visibilidade de expressões faciais e movimentos labiais para a perceção da fala;
- Em todas as atividades que o justifiquem, nomeadamente laboratórios e/ou oficinas. Nestes casos, para além da viseira de proteção, o trabalhador e/ou estudante deverá, também, utilizar máscara social ou comunitária, ou cirúrgica;
- Em todas as zonas/balcões de atendimento ao público, quando não exista barreira de proteção em acrílico acoplada na secretária e/ou balcão. Nestes casos, para além da viseira de proteção, o trabalhador deverá, também, utilizar máscara social ou comunitária.

#### **Notas:**

- Antes e depois de qualquer manuseamento da viseira, ou para a colocar no rosto ou para a retirar, é crucial lavar e/ou desinfetar as mãos;
- Após cada utilização, ou sempre que se justifique, a viseira deve ser corretamente higienizada e/ou desinfetada;
- O uso de viseira, deve ser **sempre** complementar ao uso de máscara, exceto no que está referenciado no primeiro ponto, deste tópico.



### **1.3. Medição de Temperatura**

É recomendada a monitorização da temperatura corporal diariamente (preferencialmente à entrada do serviço), devendo cada trabalhador ou estudante registá-la. Na linha do que são as recomendações da DGS, qualquer trabalhador ou estudante que apresente desvio dos valores normais da temperatura, ou qualquer outro sintoma compatível com a doença (febre, tosse, dificuldade respiratória, cansaço, desconforto físico, náuseas, perturbações gastrointestinais ou outros menos frequentes) não podem deslocar-se às instalações dos serviços e/ou das escolas e devem seguir as recomendações da DGS.

## **2. Disponibilização de Solução Antisséptica de Base Alcoólica**

### **2.1. Dispositivos**

- Serão disponibilizados dispensadores de Solução Antisséptica de Base Alcoólica (SABA) em locais estratégicos das instalações, entre os quais à entrada de edifícios e de cantinas/cafetarias, bem como nos corredores de circulação;
- Sempre que possível, os dispensadores deverão ser de acionamento automático;
- Todos os trabalhadores e estudantes devem lavar/desinfetar as mãos, obrigatoriamente, nas seguintes situações:
  - Assim que chegam ao local de trabalho e/ou estudo;
  - Imediatamente antes de saírem;
  - Com frequência ao longo do dia;
  - Antes e após remover a máscara;
  - Sempre que contactarem com outros trabalhadores, estudantes e/ou visitantes, bem como com equipamentos de uso partilhado (por exemplo: fotocopiadoras, telefones, máquinas de *vending*, maçanetas, corrimãos, ferramentas ou outros utensílios);
  - Após o contacto com objetos de trabalhadores/alunos, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros;
  - Após um contacto com secreções respiratórias, antes e após comer.

### **2.2. Toalhetes**

O recurso ao uso de toalhetes desinfetantes deve ser obrigatório na:

- Utilização de veículos de transporte do Politécnico de Coimbra ou de qualquer uma das suas Unidades Orgânicas;



- Movimentação de trabalhadores para o exterior dos edifícios do Politécnico de Coimbra ou de qualquer uma das suas Unidades Orgânicas, nomeadamente para participação em reuniões de trabalho;
- Desinfeção de equipamentos, nomeadamente telemóveis, visores das impressoras, zona dos botões das máquinas de *vending* e multibanco, antes da sua utilização.

**Notas:**

- Estes toalhetes devem ser usados exclusivamente numa única superfície, não devendo nunca ser reutilizado em qualquer outra, uma vez que a sua utilização favorece a disseminação dos agentes contaminantes.
- Deve ser usado um toalhete para cada superfície.
- Cada toalhete deve ser de imediato descartado para o contentor dos resíduos indiferenciados.

### **3. Limpeza e desinfeção**

#### **3.1. Espaços de trabalho, estudo e lazer**

- Disponibilizar produtos adequados para limpeza e desinfeção dos postos de trabalho e estudo;
- Limpar e desinfetar, várias vezes ao longo do dia e no final do dia, os locais de trabalho e estudo, bem como os espaços, equipamentos, objetos e superfícies com os quais haja um contacto regular, especialmente, mesas de trabalho/estudo, maçanetas, telefones e telemóveis, impressoras, máquinas de *vending*, entre outros;
- Adotar práticas reforçadas de higienização de utensílios e superfícies mobiliárias de contacto direto com as pessoas;
- Reforçar o Plano de Limpeza e Desinfeção.

#### **3.2. Salas/Laboratórios de Aulas**

- Deve ser criado um horário de ocupação para cada sala e/ou laboratório;
- Devem ser garantidos intervalos de, pelo menos, 30 minutos entre aulas e/ou momentos de ocupação de sala/laboratório de aula, de forma a garantir que é efetuada uma correta higienização/desinfeção entre utilizações e após a sua utilização.



### **3.3. Salas de Reuniões**

Quando não for, de todo, possível a realização de reuniões não presenciais, devem-se ter em conta os seguintes aspetos:

- Criar um horário de ocupação da sala(s) de reunião(ões);
- Garantir, intervalos de, pelo menos, 30 minutos entre as reuniões, para limpeza e desinfeção dos espaços;
- Garantir que, após o término da última reunião, é efetuada uma correta higienização/desinfeção da sala.

### **3.4. Elevadores**

- Devem apenas ser usados por pessoa com mobilidade reduzida ou quando existir necessidade de transportar grandes/pesados volumes;
- Reforçar o Plano de Limpeza e Desinfeção dos elevadores.

## **4. Comportamento nos espaços comuns**

### **4.1. Cafetarias, refeitórios e salas de refeição de trabalhadores**

- A disposição dos locais de trabalho, estudo e lazer deve ser tal que permita a redução de contacto pessoal e o necessário distanciamento físico: pelo menos dois metros em ambientes fechados e um metro quando se trate de ambiente aberto.
- Os utilizadores não se podem sentar uns em frente aos outros, nem no lugar imediatamente ao lado. Devem sentar-se de forma alternada, garantindo uma distância de, pelo menos, 2 metros entre utilizadores;
- No caso dos refeitórios, entre turnos de ocupação, deve ser assegurada a sua correta higienização/desinfeção;
- Devem ser retirados os utensílios/objetos de uso comum, como, por exemplo, as jarras de água.

#### **Notas:**

- Nos casos em que não seja possível assegurar a distância recomendada entre pessoas, sugere-se a criação de uma barreira física utilizando, por exemplo, divisórias.
- Se não for possível usar uma barreira física, recomenda-se a criação de um espaço adicional entre trabalhadores, estudantes e/ou ambos, por exemplo, garantindo que eles tenham pelo



menos duas mesas vazias de cada lado, garantindo a distância de segurança de pelo menos dois metros.

- Se o espaço de trabalho não permitir que o distanciamento físico seja mantido, os horários de utilização dos espaços de trabalho, estudo e/ou lazer devem ser desfasados, redistribuindo-se, no caso dos trabalhadores, as tarefas, o teletrabalho, a rotatividade dos profissionais, ou a definição de diferentes horários para pausas.

#### **4.2. Bibliotecas e Salas de Estudo**

- Os utilizadores não se podem sentar uns em frente aos outros, nem no lugar imediatamente ao lado. Devem sentar-se de forma alternada, garantindo uma distância de, pelo menos, 2 metros entre utilizadores;
- Deve ser reforçada a limpeza/desinfecção destas áreas (no mínimo, duas vezes no período da manhã e duas vezes no período da tarde).

#### **4.3. Instalações sanitárias**

- Reforçar e ajustar a limpeza/desinfecção das instalações sanitárias tendo em conta a sua utilização.

#### **4.4. Corredores de Circulação**

- Reforçar e ajustar a limpeza/desinfecção dos corredores de circulação tendo em conta a sua utilização (no mínimo, duas vezes no período da manhã e duas vezes no período da tarde).

#### **4.5. Residências**

- Reforçar o Plano de Limpeza e Desinfecção nos espaços comuns tendo em conta a sua utilização;
- Sensibilizar os estudantes residentes para a importância do reforço da limpeza e desinfecção dos espaços privados (quarto, casa de banho privativa e cozinha), bem como das medidas de etiqueta respiratória e lavagem/desinfecção das mãos;
- Quando um residente der saída de um quarto, deve ser efetuada uma limpeza e desinfecção geral ao mesmo.



## **5. Espaços de atendimento ao público – Medidas adicionais**

- Deve manter-se uma distância de segurança de, pelo menos, dois metros de outras pessoas. Quando não for possível assegurar esta distância, devem adotar-se medidas de proteção alternativas, como, por exemplo, a colocação de divisórias entre os postos de trabalho e os locais frequentados pelo público.
- A limitação da capacidade máxima dos espaços deve ter em consideração as regras de distanciamento físico, devendo ser ativados os mecanismos necessários para controlar e restringir o acesso das entradas.
- O acesso de pessoas externas deve ser evitado ou reduzido ao mínimo e, quando acontecer, deve ser feito um registo da entrada e saída dos mesmos e estes devem ser informados sobre as medidas de controlo de infeção por COVID-19 em vigor no IPC.

## **6. Deslocações**

### **6.1. Recomendações Gerais**

- Sempre que possível, os trabalhadores e estudantes devem ser incentivados a evitar as horas de ponta e a respeitar os circuitos adaptados, normas, medidas de segurança e de higiene recomendadas em cada meio de transporte;
- Nos meios de transporte coletivos, devem ser observadas as medidas adicionais de higiene e saúde correspondentes;
- Em táxis ou transporte individual e remunerado de passageiros, devem ser observadas as medidas adicionais de higiene e saúde que estejam definidas;
- Como princípio geral, sempre que possível deve ser minimizado o contacto entre os trabalhadores, entre os quais motoristas, e os passageiros, recorrendo, sempre que possível, ao pagamento com utilização de cartões de débito com tecnologia *contactless*.

### **6.2. Viagens de trabalho**

- Evitar as viagens de trabalho não essenciais;
- Para as viagens essenciais para o desempenho da atividade, sempre que possível, a lotação dos veículos deve ser reduzida e, caso não seja possível, deve ser limitada a partilha de veículo: deve-se atribuir, tanto quanto possível, um veículo a equipa fixa e limitar o número de ocupantes;



- Quando os veículos forem utilizados por mais do que uma pessoa, deve ser observado o distanciamento possível e a utilização de máscara pelos ocupantes é de caráter obrigatório e permanente;
- Os veículos devem estar equipados com produtos de higiene e desinfecção das mãos, toalhetes de papel, sacos para os resíduos;
- No interior dos veículos deve constar um folheto com as instruções de utilização, nomeadamente: desinfetar as mãos antes de colocar as mãos no volante, optar sempre por garantir distanciamento, no caso de serem duas ou mais pessoas, uso obrigatório de máscaras.

### **6.3. Deslocações de/para o trabalho**

- Evitar, sempre que possível, o ajuntamento de pessoas, nomeadamente nos transportes coletivos e no acesso aos locais de trabalho;
- Sempre que possível, deve dar-se prioridade às opções de mobilidade que melhor garantam o distanciamento físico adequado.

**Nota:** entenda-se distanciamento físico como uma pessoa estar afastada de outra(s), pelo menos, dois metros quando se trate de ambiente fechado.

## **7. Responsabilidades Partilhadas: IPC, trabalhadores e estudantes**

### **7.1. IPC**

- Assegurar as condições de segurança e saúde necessárias, devendo, por isso, garantir a implementação das medidas essenciais à prevenção da transmissão da COVID-19;
- Informar e consultar os trabalhadores e estudantes sobre a aplicação das medidas de prevenção.

### **7.2. Trabalhadores e Estudantes**

- Têm direito a prestar o trabalho e/ou estudar em condições de segurança e saúde, devendo cumprir as respetivas indicações e cooperar, ativamente, na implementação das mesmas, devendo, por isso, nesta situação da pandemia por COVID-19, adotar rigorosamente as práticas recomendadas e ter um comportamento responsável.



## **8. Recomendações Gerais**

Nas atividades ou situações em que seja necessário o exercício de funções de forma presencial, seja a tempo completo ou a tempo parcial, adotar medidas técnicas e organizacionais que garantam o distanciamento físico e a proteção dos trabalhadores.

O exercício da atividade é orientado pelo princípio da minimização de risco, devendo, tanto quanto possível, evitar-se a realização de atividades que impliquem ajuntamentos de pessoas e adotar-se, sempre que aplicáveis, as prescrições e recomendações das entidades competentes, nomeadamente quanto à ocupação máxima dos espaços.

Nesse sentido, indicam-se abaixo, outras medidas a implementar:

- Reforçar a informação sobre a higiene das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico;
- Ventilar os locais de trabalho e estudo interiores, preferencialmente, por meio de ventilação natural, através do arejamento dos espaços, sempre que possível, mas, pelo menos, duas vezes por dia (por exemplo, à hora de almoço e ao final do dia);
- Reforçar a manutenção e limpeza dos sistemas de ventilação e ar condicionado;
- Devem ser consideradas medidas alternativas ao registo biométrico utilizado para controlo de assiduidade;
- Recomenda-se a realização de reuniões por telefone ou videoconferência, especialmente, se o local de trabalho não dispuser de espaços que permitam garantir o necessário distanciamento físico;
- Deve permitir-se, quando possível, o isolamento dos trabalhadores que possam realizar as suas tarefas sozinhos com segurança.

Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental do Politécnico de Coimbra

4 de maio de 2020