

Homologo  
02.11.2020



# **Plano de Contingência COVID-19**

Ginásio do Politécnico de Coimbra

Homologado em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Versão	Data	Alteração	Elaborador por:	Revisto por:	Aprovado por:
1.0	2020.03.06	Criação do Procedimento	Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (sSOA): António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
2.0	2020.03.13	Suspensão de atividades e encerramento do edifício	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
3.0	2020.10.30	Reabertura do Ginásio. Atualização com medidas implementadas	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde

## Índice

Promulgação .....	3
1. Introdução .....	4
2. Descrição .....	5
3. Âmbito .....	5
4. Objetivo .....	5
5. Definições .....	5
5.1. Contacto próximo: alto risco de exposição .....	5
5.2. Contacto próximo: baixo risco de exposição (contacto casual) .....	7
5.3. Quarentena (“isolamento profilático”) ou o isolamento .....	7
5.4. Uso de máscaras na comunidade.....	8
6. Responsabilidades .....	9
6.1. Coordenação .....	9
6.2. Equipa de Gestão Operativa.....	9
6.3. Gestão Operativa .....	13
7. Medidas de Manutenção da atividade do IPC em situação de crise .....	14
8. Medidas de Prevenção e Controlo da infeção por COVID-19.....	14
8.1. Informação e Capacitação .....	15
8.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços .....	15
8.3. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social .....	16
8.4. Regras de utilização do Ginásio de Bencanta.....	17
9. Recomendações.....	19
9.1. Deslocações.....	19
9.2. Viagens de Trabalho .....	19
9.3. Deslocações de/para o trabalho .....	20
9.4. Viajantes do Politécnico de Coimbra.....	20
9.5. Pessoas regressadas de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus .....	21
10. Cumprimento de Requisitos.....	22
11. Elaboração e Divulgação do Plano.....	23
12. Avaliação .....	24
13. Contactos.....	24

## **Promulgação**

O presente Plano de Contingência COVID-19, cumprido que seja o seu conteúdo, pode melhorar o desempenho da função da segurança, higiene e saúde da comunidade académica em situações de risco para a Saúde Pública, tendo em consideração que prepara e organiza os meios, materiais e humanos, com o objetivo de garantir e salvaguardar a saúde dos ocupantes das instalações do Ginásio do Politécnico de Coimbra (IPC).

O Plano deve ser mantido atualizado, por forma a refletir permanentemente práticas e procedimentos adequados à realidade da organização, garantindo o desejado nível de prevenção face à atual evolução do COVID-19.

A divulgação do presente Plano é condição essencial para que haja um envolvimento de toda a comunidade do ginásio de forma a minimizar o impacto do COVID-19 com repercussões sociais e económicas para a comunidade académica e sociedade em geral.

O Plano é de aplicação obrigatória a todas as funções, independentemente dos seus departamentos, serviços e gabinetes, sendo as chefias/responsáveis encarregues de garantir que os procedimentos sejam entendidos e implementados em todos os níveis da organização.

O Presidente do Instituto Politécnico de Coimbra

## 1. Introdução

O presente documento constitui-se na apresentação do Plano de Contingência COVID-19 do Ginásio do Politécnico de Coimbra.

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas (assintomática) mantendo, no entanto, a capacidade de transmitir a doença a outras pessoas.

Com base na evidência científica atual, este vírus 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 de pessoas que estão próximas (via de transmissão mais relevante)
- **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 ainda estudos que sugerem a acumulação de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados sendo por isso, de extrema importância, a adoção de medidas de prevenção e de salubridade.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias. A transmissão do vírus SARS-CoV-2 pode ocorrer cerca de dois dias antes da manifestação de sintomas.

Neste sentido, as estratégias que contenham a disseminação de COVID-19, prevenindo a transmissão pessoa a pessoa e impedindo a formação de cadeias de transmissão na comunidade são particularmente importantes.

O Politécnico de Coimbra assume um papel muito importante na prevenção do COVID-19, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus estudantes e profissionais.

Os diferentes intervenientes deverão assim, estar preparados para adoção de medidas adequadas de prevenção e contenção desta doença, em estreita articulação com as Autoridades de Saúde.

O Plano de Contingência COVID-19, do Ginásio do Politécnico de Coimbra, apresenta as orientações estratégicas que permitem, perante a perspetiva de ocorrência de um surto por infeção pelo novo coronavírus (COVID-19), preparar a resposta tendo em conta as atuais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) e da Direção Geral da Saúde (DGS).

O grande objetivo do Plano de Contingência é manter a atividade, face a possíveis efeitos de surto, nomeadamente o absentismo dos profissionais e dos estudantes e respetivas repercussões em todas as atividades na comunidade académica.

## 2. Descrição

O presente documento, **Plano de Contingência COVID-19**, é um protocolo de atuação do Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental com vista à gestão da pessoa com suspeita de infeção por COVID-19 no Ginásio do IPC.

## 3. Âmbito

Prevenção e controlo da infeção por COVID-19.

## 4. Objetivo

O Plano de Contingência COVID-19 pretende estabelecer estratégias de prevenção da infeção e medidas de atuação em caso de pessoa com suspeita de infeção por COVID-19. No Plano são apresentadas as orientações e procedimentos que visam preparar a resposta do Ginásio do IPC perante a propagação da infeção, tendo em conta as orientações da DGS. Uma vez que atualmente não se dispõe de toda a informação sobre o vírus, este plano é um documento em constante evolução e passível de alterações.

## 5. Definições

A definição que se apresenta de seguida é baseada na Norma nº 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 14/10/2020 - COVID-19 – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2, definida pela DGS.

As pessoas que desenvolvam os sintomas abaixo indicados são consideradas suspeitas de infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19):

- a) **Quadro clínico sugestivo de infeção respiratória aguda** com pelo menos um dos seguintes sintomas:
  - i. **Tosse de novo, ou agravamento do padrão habitual, ou associada a cefaleias ou mialgias**, ou;
  - ii. **Febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ )** sem outra causa atribuível, ou;
  - iii. **Dispneia / dificuldade respiratória**, sem outra causa atribuível.
- b) **Anosmia, ageusia ou disgeusia** de início súbito.

Os doentes com suspeita de infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) contactam a **Linha SNS24 (808 242424)** ou, de forma complementar, outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS), em articulação com os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES), em Unidades de Saúde Familiar (USF) ou Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), divulgadas a nível regional e local.

### 5.1. Contacto próximo: alto risco de exposição

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.

**Nota:** A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

## 5.2. Contacto próximo: baixo risco de exposição (contacto casual)

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).

A duração do contacto com um caso de COVID-19 aumenta o risco de transmissão, pelo que é definido um limite de 15 minutos, de acordo com as recomendações internacionais, por questões de organização e exequibilidade.

## 5.3. Quarentena (“isolamento profilático”) ou o isolamento

A quarentena e o isolamento, são medidas de afastamento social essenciais em Saúde Pública. São especialmente utilizadas em resposta a uma epidemia e pretendem proteger a população pela quebra da cadeia de transmissão entre indivíduos.

A diferença entre a quarentena e o isolamento parte do estado de doença do indivíduo que se quer em afastamento social. Quarentena é utilizada em indivíduos que se pressupõe serem saudáveis, mas possam ter estado em contacto com um doente confirmadamente infeccioso. O isolamento é a medida utilizada em indivíduos doentes, para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos.

Estas medidas de afastamento social são das medidas mais efetivas para quebrar as cadeias de transmissão, e por isso utilizadas pelas Autoridades de Saúde para minimizar a transmissão da COVID-19.

A quarentena ou isolamento podem ser indicadas nas seguintes situações:

- se tiver tido contacto com um doente diagnosticado com COVID-19, e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde (avaliação caso a caso).
- se tiver sido diagnosticada(o) com COVID-19 e se o médico assistente o avaliar determinando que a sua situação clínica não necessita de internamento;



Estas medidas são indicadas após uma avaliação de risco específica, para o proteger, proteger a sua família e manter a comunidade segura.

Se for recomendada a quarentena, é importante que seja seguida esta indicação até ao fim do período indicado, mesmo que a pessoa não tenha qualquer sintoma. O mesmo se aplica se for recomendado o isolamento. O tempo que a pessoa deve permanecer em quarentena ou isolamento será comunicado pela Autoridade de Saúde ou clínico que o acompanha.

#### 5.4. Uso de máscaras na comunidade

A utilização de máscaras como medida complementar para limitar a transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade tem sido considerada de forma diferente pelos vários países e organizações internacionais.

É de sublinhar a existência de três tipos de máscaras:

- **Respiradores** (*Filtering Face Piece, FFP*), um equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma n.º 007/2020 da DGS;
- **Máscaras cirúrgicas**, um dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
- **Máscaras não-cirúrgicas**, comunitárias ou de uso social, dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinadas à população geral, certificadas pelo CITEVE.

A DGS, através da informação n.º 009/2020 de 13/04/2020, e em linha com as recomendações da OMS e ECDC, informa que:

1. De acordo com o Princípio da Precaução em Saúde Pública, e face à ausência de efeitos adversos associados ao uso de máscara, **deve ser considerada a utilização de máscaras por qualquer pessoa em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas** (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.).
2. O uso de máscaras na comunidade constitui uma medida adicional de proteção, pelo que **não dispensa** a adesão às regras de **distanciamento social**, de **etiqueta respiratória**, de **higiene das mãos** e de **utilização de barreiras físicas**, tendo que ser garantida a sua utilização adequada.
3. Segundo o ECDC, não existe evidência científica direta que permita emitir uma recomendação a favor ou contra a utilização de máscaras não cirúrgicas ou comunitárias pela população. Assim, por forma a garantir a priorização adequada da utilização de máscaras cirúrgicas, as **máscaras não cirúrgicas (comunitárias ou de uso social) podem ser consideradas para uso comunitário nas situações aqui identificadas**.

## 6. Responsabilidades

### 6.1. Coordenação

- Jorge Conde – Presidente do IPC
- Sérgio Damásio – Diretor do Desporto do IPC

Responsabilidades atribuídas à coordenação do plano de contingência:

- Ativar e desativar o Plano;
- Garantir que o Plano de Contingência é cumprido, revisto e atualizado;
- Assegurar que são disponibilizados os meios de prevenção e controle de infeção;
- Garantir que é disponibilizada formação aos intervenientes na implementação do presente Plano de Contingência e informação aos utilizadores do espaço;
- Informar todos os envolvidos sobre eventuais novas tomadas de decisão;
- Cooperar com as restantes Unidades Orgânicas, Serviços e Gabinetes do Politécnico de Coimbra;
- Elaborar um relatório, terminada a fase pandémica, que evidencie os aspetos que correram bem e os que necessitam de algum reajustamento, ouvidos os elementos da equipa operativa;
- Solicitar aos fornecedores de bens ou serviços o respetivo plano de contingência;
- Perspetivar as medidas necessárias para o caso de encerramento de serviços essenciais no Ginásio;
- Incentivar os trabalhadores a permanecerem em casa, no caso de apresentarem sintomas de COVID-19, e comunicar ao Chefe de Divisão do Departamento de Gestão de Recursos Humanos essa situação e evolução.

### 6.2. Equipa de Gestão Operativa

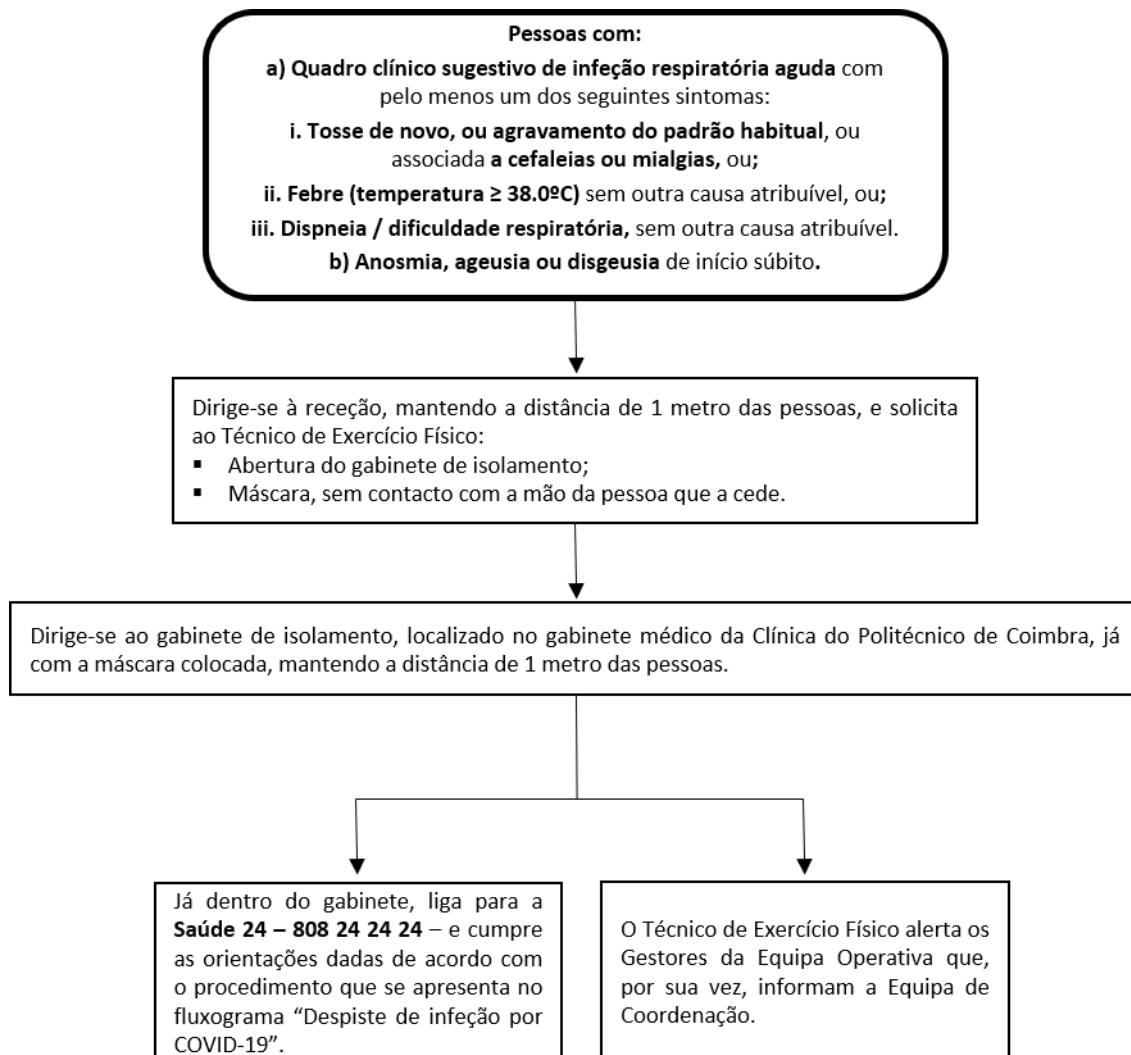
- António Loureiro – elemento da equipa do serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (sSOA) do IPC
- Sílvia Seco – elemento da equipa sSOA IPC

Responsabilidades atribuídas aos gestores da equipa operativa:

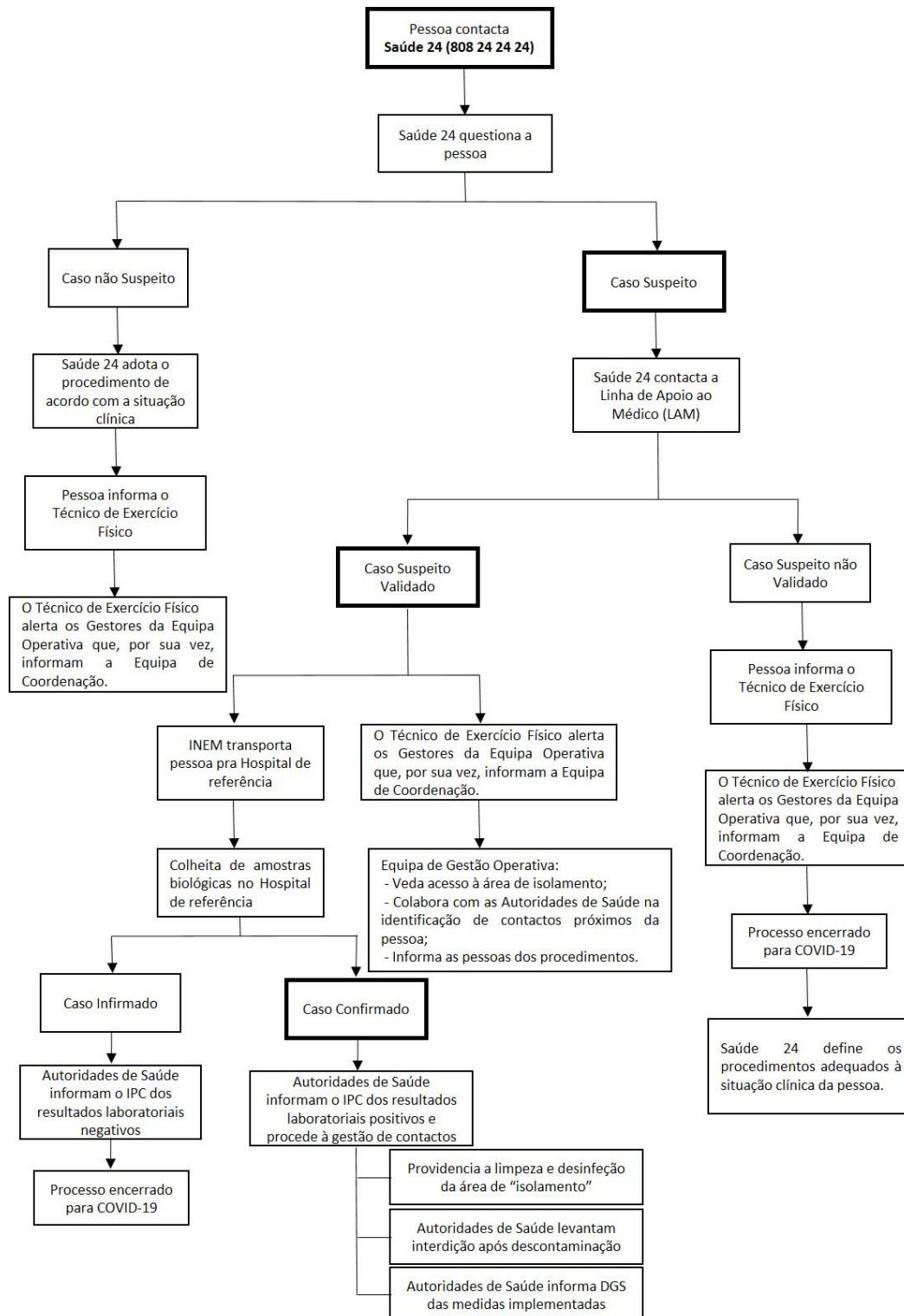
- Implementar, avaliar e atualizar o Plano de Contingência em articulação com as orientações técnicas da DGS;
- Organizar, regular e acompanhar ações entre os diversos intervenientes na gestão da prevenção da infeção por COVID-19;
- Praticar a simulação do Plano de Contingência e ajustá-lo de acordo com os resultados;
- Acompanhar, rever e atualizar o Plano de Contingência;
- Informar a equipa coordenadora da evolução epidemiológica da infeção por COVID-19;
- Articular com toda a comunidade académica do IPC a disseminação de boas práticas de prevenção e controlo do COVID-19;
- Incentivar os estudantes e trabalhadores docentes e não docentes a permanecerem em casa, no caso de apresentarem sintomas de COVID-19, e comunicarem ao Chefe de Divisão do Departamento de Gestão de Recursos Humanos essa situação e evolução;

- Divulgar a aplicação dos fluxogramas de ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19, a seguir apresentados:

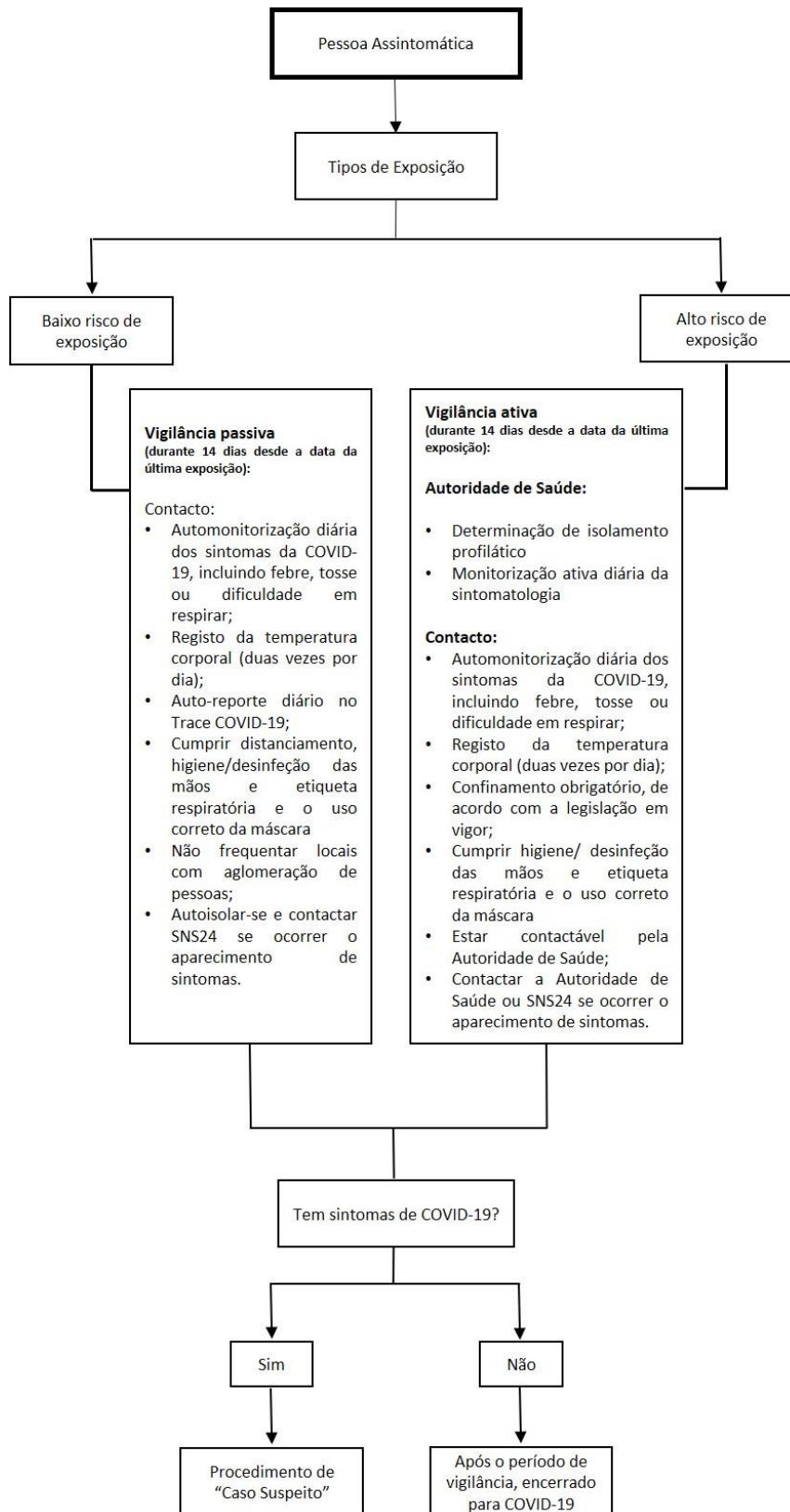
**Fluxograma 1** – Ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19.



**Fluxograma 2 – Ações a implementar para despiste de infeção por COVID-19**



**Fluxograma 3 – Ações a implementar para vigilância de contactos próximos de pessoas com infeção por COVID-19**



(De acordo com o Anexo 2 da Norma n.º 015/2020 de 24/07/2020)

### **6.3. Gestão Operativa**

#### **6.3.1. Geral**

- Bruno Abrantes – Técnico de Exercício Físico

Responsabilidades atribuídas aos gestores da equipa operativa:

- Divulgar a aplicação dos fluxogramas de ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19, a seguir apresentados, com o apoio do sSOA IPC;
- Na situação de alerta de um caso suspeito de infeção por COVID-19 no Ginásio, proceder ao seu encaminhamento para o gabinete de isolamento – Gabinete Médico localizado na Clínica do Politécnico de Coimbra, cumprindo as medidas de prevenção e controle de infeção e informando, posteriormente, o Coordenador.

#### **6.3.2. Equipa de Prevenção e Controlo de Infeção**

- Trabalhadoras da limpeza destacadas pela empresa responsável pela higienização e limpeza das instalações do Ginásio do IPC.

Funções atribuídas à equipa Prevenção e Controlo de Infeção:

- Instituir medidas de prevenção e controle de infeção, nomeadamente de desinfeção frequente das superfícies de contacto com as mãos (corrimãos, mesas, cadeiras, maçanetas/puxadores, ratos, e teclados de computador, telefones e telemóveis) e de arejamento natural dos espaços do Ginásio do IPC, entre outros;
- Verificar e repor toalhetes individuais descartáveis, desinfetantes e recolher os resíduos de lenços de papel usados;
- Intensificar as ações relativas a medidas de prevenção, higienização e controle de infeção (higiene das instalações).

#### **6.3.3. Questões Legais**

- Sandra Simões – Técnica Superior do Serviço de Compras e Aprovisionamento

Compete:

- Discutir e implementar as bases legais e éticas para as medidas que venham a ser tomadas no âmbito do plano de contingência, nomeadamente as relacionadas com encerramento dos serviços; isolamento ou quarentena de pessoas infetadas, ou pessoas com suspeita de estarem infetadas, entre outras;
- Será aplicada a legislação vigente e os casos omissos serão decididos no âmbito das competências do Presidente do IPC, ouvidas as Autoridades de Saúde.

#### 6.3.4. Informação/Comunicação

- António Loureiro e Sílvia Seco – elementos da equipa sSOA IPC
- Cristina Matos – Comunicação Institucional

Funções a desempenhar:

- Desenvolver um plano de comunicação e garantir a sua divulgação a toda a comunidade académica através dos veículos de informação existentes ou outros que porventura possam vir a ser criados especificamente para a prevenção do COVID-19;
- Definir as estruturas e vias de comunicação interna e externa e manter uma atualização da informação da situação nacional e internacional;
- Atualizar a informação patente no site <https://www.ipc.pt/>;
- Articular a comunicação com a informação proveniente das entidades responsáveis, utilizando uma linguagem semelhante.

### 7. Medidas de Manutenção da atividade do IPC em situação de crise

Num cenário de elevado absentismo dos funcionários do Ginásio do IPC serão diligenciadas medidas de trabalho à distância (teletrabalho), através de VPN. Esta articulação passará pelos Chefes de Divisão ou Coordenadores de Serviço, conforme aplicável, que agirão em consonância com a situação.

No caso de um cenário de elevado absentismo dos funcionários, no que concerne aos serviços de *outsourcing*, será realizado um reforço através dos adjudicatários de forma a minimizar os impactes do COVID-19 nestes serviços. Os restantes serviços serão mantidos de acordo com as opções internas, privilegiando os meios informáticos ou telefónicos. Será garantido um reforço dos produtos de higiene e limpeza.

No caso de encerramento do Ginásio do IPC, o veículo de informação privilegiado como interface de comunicação será o site do Instituto: <https://www.ipc.pt/>.

### 8. Medidas de Prevenção e Controlo da infeção por COVID-19

O Politécnico de Coimbra, enquanto Instituição de Ensino Superior altamente qualificada, nomeadamente, na área das Ciências Aplicadas na Saúde, tem responsabilidades acrescidas na prevenção e controlo da infeção por COVID-19. Nesse sentido, salientam-se, de seguida, as medidas que visam capacitar trabalhadores do Ginásio do IPC para a adoção de comportamentos preventivos adequados e as medidas que visam intervir no ambiente laboral, no sentido de facilitar esses mesmos comportamentos.

### 8.1. Informação e Capacitação

O IPC considera fundamental a informação e formação de toda a comunidade académica, pelo que serão realizadas ações de sensibilização e formação baseada nas orientações da DGS, além das ações seguidamente descritas:

- Disponibilização do Plano de Contingência do Ginásio do Politécnico de Coimbra, através do seu *site*: <https://www.ipc.pt/>;
- Disponibilização de informação sobre o COVID-19 nos diversos veículos de informação internos;
- Distribuição pelo Ginásio do IPC, especialmente nas zonas comuns, de cartazes da DGS sobre o COVID-19;
- Afixação, nas instalações sanitárias, de indicações sobre a correta lavagem das mãos;
- Afixação, junto aos dispensadores de Solução Antisséptica de Base de Álcool (SABA), de indicações sobre a correta desinfecção das mãos;
- Promoção de rotinas de lavagem das mãos ou desinfecção regulares em locais estratégicos;
- Entrega de um panfleto sobre a existência de um Plano de Contingência e as medidas preventivas a adotar;
- Realização de ações de formação aos intervenientes na implementação do presente Plano de Contingência sobre as medidas de prevenção e atuação em caso de suspeita de infeção por COVID-19.

### 8.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços

O IPC compromete-se a sensibilizar toda a comunidade académica para a necessidade de adoção de boas práticas de higiene pessoal e adaptar as suas instalações de modo a garantir a operacionalização do presente Plano de Contingência, nomeadamente:

- No ginásio existem dispensadores de SABA em locais estratégicos, entre os quais à entrada do edifício e nas várias zonas de prática desportiva:
  - Todos os técnicos de exercício físico, docentes do IPC e utilizadores em geral devem lavar/desinfetar as mãos, obrigatoriamente, nas seguintes situações:
    - Assim que chegam ao ginásio;
    - Imediatamente antes de saírem do ginásio;
    - Com frequência ao longo do treino;
    - Antes e após remover a máscara;
    - Após um contacto com secreções respiratórias, antes e após comer.
- Disponibilização de máscaras de proteção para casos de suspeita de infeção por COVID-19;
- Promoção de condições de higiene e limpeza dentro das instalações, tais como, limpeza frequente das superfícies de trabalho e outros objetos que entrem em contacto com as mãos (por exemplo: torneiras, telefones, teclados, ratos de computadores, puxadores/maçanetas, balcões, corrimãos, entre outros);
- Na limpeza e desinfecção dos espaços prática de atividade física serão observadas as seguintes recomendações:



- Limpeza e desinfecção, várias vezes ao longo do dia e no final do dia, bem como os espaços, equipamentos, objetos e superfícies com os quais haja um contacto regular;
- Para desinfecção e limpeza dos equipamentos de cardiofitness e outros equipamentos (pesos livres e estações multifunções) serão disponibilizados e colocados borrifadores com solução *D-Bacter Plus* e rolos de papel, a fim de que os utilizadores procedam à limpeza e desinfecção dos equipamentos antes e após a sua utilização.
- A limpeza e desinfecção dos corredores de circulação será reforçada tendo em conta a sua utilização.
- A limpeza e desinfecção das instalações sanitárias será reforçada e ajustada tendo em conta a sua utilização.
- Nos balneários será respeitada a distância de 2 metros entre utilizadores nos duches e na utilização dos cacifos, sendo reforçada a higienização e limpeza dos duches e cacifos.
- Promoção do arejamento de todos os locais, mantendo as janelas abertas sempre que possível.

### **8.3. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social**

- A fim de evitar o contágio de terceiros, são instituídas e divulgadas regras claras de não permanência de pessoas que manifestem sintomas compatíveis com a infeção por COVID-19;
- Caso alguém tenha os sintomas da infeção por COVID-19 fora das instalações do IPC, não se deve deslocar às mesmas, devendo ligar para a Saúde 24 (808 24 24 24) e aguardar por instruções destes profissionais, informando, à *posteriori*, os Gestores da Equipa Operativa sobre a sua situação e eventual evolução;
- Será designado um gabinete na Clínica do Politécnico de Coimbra — Gabinete Médico para isolamento de pessoas que evidenciem sinais de infeção por COVID-19, devidamente dotado com telefone, toalhetes descartáveis, soluções antissépticas de base alcoólica, contentores com tampa acionada por comando não manual e máscaras;
- Será, ainda, facultada a instalação sanitária imediatamente próxima do gabinete médico (a de uso comum, ficando livre a de mobilidade condicionada) para utilização restrita de pessoas com sintomas suspeitos de infeção por COVID-19;
- No caso de suspeita de infeção por COVID-19, o Técnico de Exercício Físico, mantendo sempre a distância mínima de 1 metro, disponibilizará uma máscara de proteção a essa mesma pessoa e encaminhá-la-á, imediatamente, para o gabinete de isolamento – gabinete médico da Clínica do Politécnico de Coimbra, cuja porta deve ser mantida fechada;
- No gabinete de isolamento será estabelecido, pelo suspeito de infeção por COVID-19, o contacto com a Saúde 24 (808 24 24 24) e serão aguardadas indicações fornecidas pelos profissionais de saúde;
- O gabinete de isolamento e a instalação sanitária serão higienizadas e arejadas após a sua utilização por casos suspeitos;

- O uso de máscaras sociais ou comunitárias:
  - Deve ser **permanente** e é **obrigatório** para o acesso ou permanência nos espaços e estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços, nos serviços e edifícios de atendimento ao público e nos estabelecimentos de ensino e creches pelos funcionários docentes e não docentes e pelos alunos, 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, na sua atual redação).
  - É obrigatório para pessoas com idade a partir dos 10 anos para o acesso, circulação ou permanência nos espaços e vias públicas sempre que o distanciamento físico recomendado pelas autoridades de saúde se mostre impraticável (de acordo com o artigo 3º da Lei n.º 62-A/2020, de 27 de outubro).

#### **8.4. Regras de utilização do Ginásio de Bencanta**

No Ginásio de Bencanta do Instituto Politécnico de Coimbra (IPC), considerando a Orientação n.º 030/2020: COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto, de 29/05/2020, atualizada a 20/07/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS) e de acordo com o artigo 34º-B do Decreto-Lei n.º 20/2020, de 01 de maio, na sua atual redação, estabelecem-se as seguintes adaptações/recomendações (regras de utilização), a adotar pelos técnicos de exercício físico, docentes do IPC, utilizadores em geral, pessoal de limpeza e outros colaboradores:

1. Afixação de cartazes de sensibilização para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como a adoção de medidas de higienização e controlo ambiental.
2. Disseminação de documentação e formação pelo Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental do IPC sobre a avaliação de risco da infeção por COVID-19 e do Plano de Contingência COVID-19 do Ginásio de Bencanta do IPC, garantindo que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas e ações nele descritas.
3. Garantir que todos os funcionários e colaboradores utilizam os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e informar todos os funcionários e utentes de que não devem frequentar ou aceder ao Ginásio de Bencanta do Instituto Politécnico de Coimbra, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19.
4. Afixar as normas de funcionamento do Ginásio de Bencanta do IPC em situação de pandemia causada pelo COVID-19, quer quanto à lotação máxima instantânea, quer quanto às normas de utilização dos equipamentos de cardiofitness e de outros equipamentos (pesos livres e estações multifunções).
5. A lotação máxima instantânea do Ginásio de Bencanta do IPC é definida, face à natureza e característica do espaço, com base na adaptação da Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020, atualizada em 20/07/2020 da DGS - pelo menos 3 metros de distância entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto.
6. A sala de cardiofitness/musculação terá uma lotação máxima instantânea de 10 utilizadores, em situação de exercício intenso, sem máscara, sendo possível em situação de ensino, com máscara, a permanência de 15

utilizadores, desde que se garanta que os mesmos, incluindo o professor ou técnico de exercício físico, mantêm entre si pelo menos dois metros e que os equipamentos são utilizados apenas para demonstração, ou exploração de situação de exercitação no âmbito dos programas de Unidades Curriculares das Unidades Orgânicas de Ensino (UOE) do IPC, sendo permitida apenas uma a duas repetições nos equipamentos multifunções e nos pesos livres e a possibilidade de experiência do manuseamento/programação dos equipamentos de cardiofitness.

7. De forma a evitar momentos de espera e aglomerações, todos os utilizadores terão de estar inscritos, utilizando para o efeito o formulário disponível no site do IPC (<https://www.ipc.pt/ipc/viver/desporto/atividades/>) e realizar a reserva/marcação da sessão de treino (cardiofitness, pesos livres, estações multifunções e/ ou aulas de grupo), com uma antecedência mínima de 24 horas, via e-mail ([bruno.abrantes@ipc.pt](mailto:bruno.abrantes@ipc.pt)) e/ou telemóvel 916755610, apenas nos horários disponíveis para o efeito e com supervisão do Técnico de Exercício físico ao Gabinete de Desporto do IPC.
8. O Ginásio de Bencanta do IPC terá dois períodos de funcionamento, de segunda-feira a sexta-feira: 10h00 – 13h00 e 17h00 – 20h00.
9. Todos os utilizadores do Ginásio do IPC devem substituir o calçado que vem do exterior por outro devidamente higienizado antes de entrarem nas salas dedicadas à prática de atividade física.
10. As sessões de treino individuais ou de grupo terão um tempo horário máximo de 50 minutos, devendo os utilizadores cujas marcações estejam para a mesma hora estar no espaço de prática conforme reserva efetuada previamente, não sendo permitida a entrada de outros utilizadores antes do término da mesma.
11. Os espaços e equipamentos comuns são desinfetados antes e depois de serem utilizados.
12. Para desinfeção e limpeza dos equipamentos de cardiofitness e outros equipamentos (pesos livres e estações multifunções) serão disponibilizados e colocados borrifadores com solução *D-Bacter Plus* e rolos de papel, a fim de que os utilizadores procedam à limpeza e desinfeção dos equipamentos antes e após a sua utilização.
13. São disponibilizados dispensadores de Solução Antisséptica de Base Alcoólica (SABA) à entrada do ginásio e nas várias zonas de prática desportiva.
14. Será privilegiado o arejamento natural dos espaços, não sendo utilizado o Sistema de Ar Condicionado.
15. Nos balneários é respeitada a distância de 2 metros entre utilizadores nos duches e na utilização dos cacifos, sendo reforçada a higienização e limpeza dos duches, cacifos e WC.
16. A utilização dos cacifos está limitada, existindo uma fita de isolamento, respeitando uma lotação adaptada à Orientação da DGS.

## 9. Recomendações

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;
- Reforçar a manutenção e limpeza dos sistemas de ventilação e ar condicionado;
- 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.

### 9.1. Deslocações

- 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*.

### 9.2. 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.

### 9.3. 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.

### 9.4. Viajantes do Politécnico de Coimbra

Considerando o comunicado do Conselho de Ministros de 12 de março de março, a declaração pelo Ministério da Administração Interna e do Ministério da Saúde do estado de alerta para todo o país e as orientações das autoridades de saúde nacionais e internacionais, a movimentação de pessoas deverá ser limitada.

O Comunicado do Conselho de Gestão do Politécnico de Coimbra de 12 de março de 2020, determina o adiamento/suspensão das deslocações não essenciais, em serviço em Portugal e no estrangeiro. Determina ainda, o adiamento das visitas de estudo e mobilidades previstas para estudantes, trabalhadores docentes, não docentes, ou em regime de Contrato Emprego-Inserção (CEI), bem como qualquer bolsheiro de investigação ou estagiário (*incoming e outgoing*)

Os viajantes que se encontrem em trânsito, de regresso ao País, **devem:**

- Seguir as recomendações das autoridades de saúde **do país destinatário**;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos parecerem sujas;
- Pode também usar-se em alternativa uma Solução Aquosa à Base de Álcool (SABA);
- Evitar contacto próximo com pessoas com sinais e sintomas de infeções respiratórias agudas;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto com animais;

- Adotar medidas de etiqueta respiratória:
  - Lave frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
  - Reforce a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
  - Pode também usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução SABA;
  - Use lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
  - Deite os lenços usados num caixote do lixo e lave de seguida as mãos;
  - Tussa ou espirre para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
  - Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

Os viajantes **que regressem de áreas afetadas** e/ou que apresentem sinais e sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória súbita e nenhuma outra causa que explique a sintomatologia devem seguir o Plano de Contingência COVID-19, nomeadamente **realizar quarentena/isolamento por um período mínimo de 14 dias**.

Relativamente às viagens e, segundo as recomendações do Portal das Comunidades Portuguesas (<https://www.portaldascomunidades.mne.pt>), é aconselhado que todos os viajantes (que se irão deslocar ou que estejam em viagem) façam o registo das suas viagens na aplicação “**Registo Viajante**” (<https://www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/gabinete-de-emergencia-consular-gec>) sendo este voluntário e gratuito, facilitando a ação das autoridades portuguesas perante a ocorrência de eventuais situações de emergência com cidadãos nacionais no estrangeiro.

### **Registo Viajante**

O registo na aplicação “**Registo Viajante**” permite receber informações sobre as condições de segurança, ter acesso aos contactos das representações diplomáticas e consulares de Portugal e tem ligação direta ao Gabinete de Emergência Consular.

O registo pode ser efetuado no Formulário online (<https://www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/registo-do-viajante>) , ou através da Aplicação que poderá descarregar em:

*Android:* <https://play.google.com/store/apps/details?id=pt.armis.appregistoviajante>

*Aplicação iOS:* <https://itunes.apple.com/pt/app/registo-viajante/id1194007356?l=en&mt=8>

### **9.5. Pessoas regressadas de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus**

Aos estudantes, trabalhadores docentes, não docentes, ou em regime de Contrato Emprego-Inserção (CEI), bem como aos bolseiros de investigação ou estagiários que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, a DGS aconselha que nos próximos 14 dias (consultar informação em <https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx>):

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde nem para o local de trabalho;
- Telefonar antes para a Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações.

Recomenda-se também:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Nos 14 dias após o regresso:
  - Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades letivas e profissionais);
  - Evitar cumprimentos com contacto físico.

## **10. Cumprimento de Requisitos**

A OMS decretou, a 30 de janeiro de 2020, o surto por COVID-19 como emergência de Saúde Pública Internacional, o que supõe a adoção de medidas de prevenção e coordenação à escala mundial.

Em Portugal a DGS emanou as seguintes orientações:

- Orientação nº 004/2020 de 01/02/2020 - Infeção por novo Coronavírus (2019-nCoV). Procedimentos de vigilância de aeroportos e viajantes por via aérea.
- Orientação nº 005/2020 de 26/02/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos para portos e viajantes por via marítima.
- Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.
- Orientação nº 008/2020 de 10/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis.

- Orientação nº 010/2020 de 16/03/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de distanciamento individual; Isolamento; Quarentena.
- Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020 – Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público.
- Orientação nº 012/2020 de 19/03/2020 – Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Recolha, Transporte e Tratamento dos Resíduos Hospitalares.
- Orientação nº 013/2020 de 21/03/2020 – Profissionais de Saúde com Exposição a SARS-CoV-2 (COVID-19).
- Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 – Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.
- Orientação nº 015/2020 de 23/03/2020 atualizada a 24/04/2020 – COVID-19: Diagnóstico Laboratorial.
- Norma nº 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 14/10/2020: COVID-19 – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infecção por SARS-CoV-2.
- Norma n.º 007/2020 de 29/03/2020: Prevenção e Controlo de Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI)
- Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020: COVID-19: Fase de Mitigação – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde.
- Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020: COVID-19: Fase de Mitigação – Uso de Máscaras na Comunidade.
- Orientação n.º 023/2020 de 08/05/2020, atualizada a 20/07/2020: COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.
- Orientação nº 027/2020 de 20/05/2020, atualizada a 20/07/2020: COVID-19: Procedimentos nos Transportes Públicos
- Orientação nº 028/2020 de 28/05/2020, atualizada a 20/07/2020: COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – RECUPERAÇÃO – Utilização de equipamentos culturais.
- Guia de Recomendações por tema e setor de atividade de 09/06/2020.
- Norma nº 015/2020 de 24/07/2020: COVID-19: Rastreio de contactos.
- Infografia da DGS sobre Sistemas AVAC de 20/07/2020.
- Norma nº 019/2020 de 26/10/2020: COVID-19: Estratégia Nacional de Testes para SARS-CoV-2.

## **11. Elaboração e Divulgação do Plano**

A elaboração do presente Plano de Contingência teve sob a responsabilidade do Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental do IPC e foi baseado nas recomendações da OMS, do ECDC e das orientações divulgadas pela DGS.

O Plano deve ser amplamente divulgado.



## **12. Avaliação**

O plano será reavaliado e atualizado sempre que necessário, tendo sido revisto a 02 de novembro de 2020. Terminada a fase pandémica, após informação veiculada pelo Presidente do IPC, ouvido o Delegado de Saúde da respetiva Unidade de Saúde Pública, será elaborado um breve relatório que evidencie o real impacte da Epidemia no Ginásio do IPC realçando os aspetos que correram bem e os que necessitam de algum reajustamento. Esta análise permitirá melhorar o Plano de Contingência e a capacidade de resposta a situações de crise que possam vir a ocorrer no futuro.

## **13. Contactos**

**Gestores da Equipa Operativa (sSOA)**

*e-mail:* [saudeocupacional@ipc.pt](mailto:saudeocupacional@ipc.pt)

Telef.: 239 791 250 / Ext.: 30 10 56