

Plano de Contingência COVID-19

Clínica do Politécnico de Coimbra



Homologado em 14 / 10 / 2021

Versão	Data	Alteração	Elaborador por:	Revisto por:	Aprovado por:
1.0	2020.03.04	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	2020.03.18	Atualização com medidas implementadas e alteração de conceitos de acordo com a DGS	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
3.0	2020.04.01	Alteração de conceitos de acordo com as Normas e Orientações da DGS. Encerramento do edifício e trabalhadores(as) em regime de teletrabalho	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
4.0	2020.05.14	Atualização com medidas implementadas e alteração de conceitos de acordo com a DGS	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
5.0	2020.06.15	Atualização com medidas implementadas	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
6.0	2020.07.02	Atualização com medidas implementadas	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
7.0	2020.08.10	Atualização com medidas implementadas e alteração de conceitos e do fluxograma 3 de acordo com a DGS	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
8.0	2020.09.24	Atualização com medidas implementadas	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
9.0	2020.10.30	Atualização com medidas implementadas	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde

10.0	2021.01.25	Atualização com medidas implementadas	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
11.0	2021.10.14	Atualização com medidas implementadas, alteração de conceitos e dos fluxogramas de ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde

Índice

Promulgação	6
1. Introdução.....	7
2. Descrição.....	8
3. Âmbito	8
4. Objetivo.....	8
5. Definições	8
5.1. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19	8
5.2. Classificação do Caso de COVID-19	8
5.3. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19	9
5.4. Contactos de alto risco.....	10
5.5. Contacto de baixo risco	10
5.6. Classificação do contacto e medidas a implementar	11
5.7. Quarentena (“isolamento profilático”) ou o isolamento	11
5.8. Uso de máscaras na comunidade.....	12
6. Responsabilidades	14
6.1. Equipa de Coordenação	14
6.2. Equipa de Gestão Operativa.....	14
6.3. Equipa Operativa.....	14
6.3.1. Clínica IPC.....	14
6.3.2. Equipa de Prevenção e Controlo de Infeção.....	15
6.3.3. Equipa de Instalações e Equipamentos	15
6.3.4. Questões Legais	15
6.3.5. Informação/Comunicação.....	15
7. Procedimentos de Atuação em Caso de Suspeita de COVID-19	16
8. Medidas de Manutenção da atividade do IPC em situação de crise	19
9. Regresso à normalidade – Ano letivo 2021/2022.....	19
10. Regime de Teletrabalho	20
11. Medidas de Prevenção e Controlo da infeção por COVID-19	21
11.1. Informação e Capacitação.....	21
11.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços	22
11.3. Registo Biométrico	22
11.4. Vacinação contra a COVID-19	23

11.5.	Medidas de Isolamento e Distanciamento Social	23
11.5.1.	No Local de Trabalho	23
11.5.1.1.	Uso de máscara	24
11.5.1.2.	Uso de viseira de proteção	24
11.5.1.3.	Espaços de atendimento ao público – medidas adicionais	24
12.	Recomendações	24
12.1.	Deslocações.....	25
12.2.	Viagens de Trabalho	25
12.3.	Deslocações de/para o trabalho	25
12.4.	Viajantes do Politécnico de Coimbra.....	25
13.	Plano de Testagem COVID-19.....	27
14.	Cumprimento de Requisitos	28
15.	Elaboração e Divulgação do Plano.....	29
16.	Avaliação	29
17.	Contactos.....	29
18.	Anexos	30
	Anexo I – Infografia da DGS sobre Sistemas AVAC	

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 da Clínica 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 da COVID-19.

A divulgação do presente Plano é condição essencial para que haja um envolvimento de toda a comunidade IPC de forma a minimizar o impacto da 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 da Clínica 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 da 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, da Clínica do IPC, apresenta as orientações estratégicas que permitem, perante a perspetiva de ocorrência de um surto por infeção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), 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 na Clínica 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 da Clínica 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

5.1. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19

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.

5.2. Classificação do Caso de COVID-19

De acordo com a Norma 020/2020 de 09/11/2020 - COVID-19: Definição de Caso de COVID-19, um caso COVID-19 é classificado da seguinte forma:

- **Caso Possível:** pessoa que preencha os critérios clínicos.
- **Caso Provável:** pessoa que preencha um dos seguintes critérios:
 - Critérios clínicos e critérios epidemiológicos;
 - ou
 - Critérios clínicos e critérios imagiológicos.
- **Caso Confirmado:** pessoa que preencha os critérios laboratoriais

5.3. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19

A classificação do risco de o contacto desenvolver infeção por SARS-CoV-2/COVID-19 depende:

a) Nível de exposição

- A **proximidade** entre o contacto e o caso confirmado de infeção pelo SARSCoV-2/ COVID-19: o risco é tanto maior quanto menor for a distância entre as pessoas;
- A **duração** da exposição: o risco é tanto maior quanto mais longa for a exposição, devendo essa duração ser aferida cumulativamente;
- A presença de **sintomas** no caso confirmado e a sua duração: o risco é maior para os contactos com casos confirmados sintomáticos de COVID-19, sobretudo se o contacto ocorrer em torno do primeiro dia de sintomas;
- A probabilidade de geração de **gotículas** ou **aerossóis** pelo caso confirmado de infeção pelo SARS-CoV-2/ COVID-19: o risco é maior se o contacto ocorrer durante atividades com geração de aerossóis pelo caso confirmado, como por exemplo, tosse, canto, grito e exercício físico.
- A **utilização de Equipamento de Proteção Individual (EPI)** adequado, de acordo com a Norma n.º 007/2020 e/ou a Orientação n.º 019/2020 da DGS, no caso dos profissionais de saúde.
- A presença de certas características **ambientais**: o risco é maior em situações de exposição em ambientes fechados e pouco ventilados e em ambientes com aglomerados populacionais.

b) Estado imunitário

- O **esquema vacinal completo**, nos termos da Norma 002/2021 da DGS confere proteção contra a infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, mesmo perante a circulação de novas variantes como a variante Delta.
- A **infeção prévia** por SARS-CoV-2 / COVID-19, nos termos da Norma 020/2020 da DGS, nos últimos 180 dias confere proteção contra nova infeção, mesmo perante a circulação de novas variantes, como a variante Delta, pelo que estas pessoas são excluídas das medidas constantes na Norma 015/2020.

5.4. Contactos de alto risco

Pessoas com um **nível de exposição elevado ao caso confirmado** de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19 (Tabela 1) que:

a) Não apresentem esquema vacinal completo

OU

b) Apresentem esquema vacinal completo, mas:

i. Coabitem com o caso confirmado em contexto de elevada proximidade (por exemplo, partilha do mesmo quarto);

OU

ii. Sejam contacto de caso confirmado no contexto de um surto em Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI) e outras respostas similares dedicadas a pessoas idosas, Unidades de Cuidados Continuados Integrados (UCCI) da Rede Nacional de Cuidados Continuados (RNCCI), instituições de acolhimento de crianças e jovens em risco, estabelecimentos prisionais, Centros de acolhimento de migrantes e refugiados;

OU

iii. Residam ou trabalhem em Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI) e outras respostas similares dedicadas a pessoas idosas

Tabela 1 – Nível de Exposição – Elevado.

ELEVADO
<ul style="list-style-type: none">• Contacto cara-a-cara com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 a uma distância entre 1 e 2 metros e durante 15 minutos ou mais (sequenciais ou cumulativos, ao longo de 24 horas);• Contacto em ambiente fechado com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 (ex. coabitação, sala de reuniões, sala de espera, sala de aula) durante 15 minutos ou mais, incluindo viagem em veículo fechado com caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 (a avaliação de risco em aeronave e navio deve ser remetida para as normas em vigor);• Prestação direta e desprotegida de cuidados de saúde a casos confirmados de infeção pelo SARS-CoV-2/ COVID-19 (isto é, sem uso de EPI adequado à atividade assistencial respetiva, de acordo com a Norma n.º 007/2020 e/ou a Orientação n.º 019/2020 da DGS, ou sempre que houver indícios de utilização/remoção incorreta);• Contacto direto e desprotegido, em ambiente laboratorial ou locais de colheita, com produtos biológicos infetados com SARS-CoV-2;

O uso de máscaras ou outros tipos de EPI não exclui uma pessoa de ser considerada como contacto de alto risco, exceto se usados por profissionais treinados em contexto de prestação direta de cuidados a doentes.

5.5. Contacto de baixo risco

Pessoas que:

- a) Apresentem um nível de exposição de baixo risco (Tabela 2);
- b) Apresentem um nível de exposição de alto risco e não cumpram nenhum dos critérios do ponto anterior do presente Plano.

Tabela 2 – Nível de Exposição – Baixo.

BAIXO
<ul style="list-style-type: none"> • Contacto cara-a-cara, a uma distância entre 1 e 2 metros com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, por período inferior a 15 minutos; • Contacto em ambiente fechado com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 (ex. coabitação, sala de reuniões, sala de espera, sala de aula), incluindo viagem em veículo fechado com caso confirmado de infeção pelo SARS-CoV-2 / COVID-19, por período inferior a 15 minutos (sequenciais ou cumulativos; ao longo de 24 horas).

5.6. Classificação do contacto e medidas a implementar

Na tabela 3 apresentam-se as medidas a implementar de acordo com a classificação do contacto:

Tabela 3 – Classificação do contacto e medidas a implementar

Nível de exposição (Tabela 1 e 2)	Esquema vacinal completo (Norma 002/2021)	Situações excecionais (alínea b. do ponto 5.4)	Classificação do Contacto	Testes (pontos 24 e 25 da Norma 015/2020)	Vigilância (pontos 27 a 29 da Norma 015/2020)	Isolamento Profilático (pontos 35 e 36 da Norma 015/2020)
Elevado	Não	N/A	ALTO RISCO	1.º teste até ao 5.º dia 2.º teste ao 10.º dia	ATIVA	SIM
	Sim	Sim				
		Não	BAIXO RISCO	Teste até ao 5.º dia	PASSIVA	NÃO
Baixo	N/A	N/A				

5.7. 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.

5.8. 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

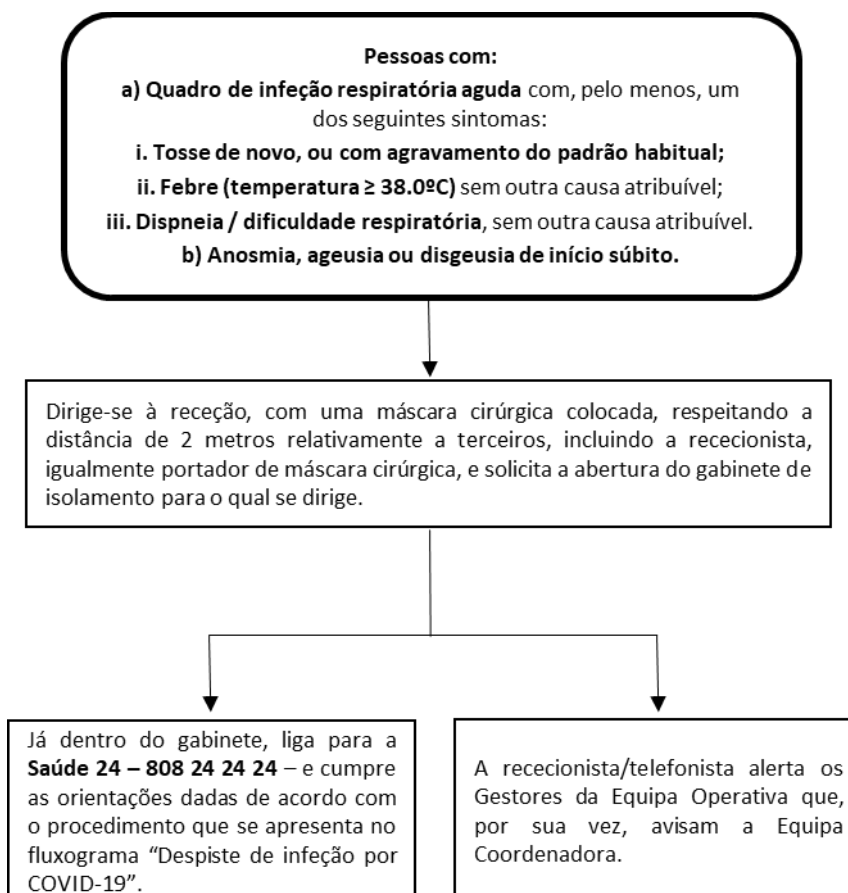
6.1. Equipa de Coordenação	
Jorge Conde – Presidente do IPC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ativar e desativar o Plano; ▪ Garantir que o Plano de Contingência é cumprido, revisto e atualizado; ▪ Assegurar que são disponibilizados os meios de prevenção e controle de infeção;
Ana Ferreira – Vice-Presidente do IPC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garantir que é disponibilizada informação à comunidade académica e formação aos intervenientes na implementação do presente Plano de Contingência; ▪ Informar toda a comunidade académica sobre eventuais novas tomadas de decisão;
João Lobato – Administrador dos Serviços de Ação Social do IPC.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 gestores da equipa operativa.
6.2. Equipa de Gestão Operativa	
António Loureiro – elemento da equipa sSOA IPC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 da COVID-19;
Sílvia Seco – elemento da equipa sSOA IPC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Incentivar os estudantes, trabalhadores docentes, não docentes, ou em regime de Contrato Emprego-Inserção (CEI), bem como qualquer bolsheiro de investigação ou estagiário 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.
6.3. Equipa Operativa	
6.3.1. Clínica IPC	
Maria Silvina Cruz – rececionista/telefonista	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comunicar aos gestores da equipa operativa os casos suspeitos de infeção por COVID-19, entre docentes, não-docentes e estudantes; ▪ Na situação de alerta de um caso suspeito de infeção por COVID-19 na Clínica do IPC, proceder ao seu encaminhamento para o gabinete de isolamento, cumprindo as medidas de prevenção e controle de infeção e informando posteriormente os gestores da equipa operativa.

6.3.2. Equipa de Prevenção e Controlo de Infeção	
Trabalhadoras da limpeza destacadas pela empresa responsável pela higienização e limpeza das instalações da Clínica do IPC.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instituir medidas de prevenção e controlo 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 Clínica 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 controlo de infeção (higiene das instalações).
6.3.3. Equipa de Instalações e Equipamentos	
Daniel Gomes – Administrador do IPC Carla Tomé – Coordenadora do Serviço de Compras e Aprovisionamento do IPC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assegurar a existência de uma “reserva estratégica” de bens ou produtos cuja falta possa comprometer o exercício das atividades mínimas ou consideradas prioritárias; ▪ Prever fornecimento alternativos no caso de incapacidade de algum fornecedor em manter o abastecimento; ▪ Perspetivar as medidas necessárias para o caso de encerramento de serviços essenciais na Clínica do IPC.
6.3.4. Questões Legais	
Sandra Simões – Técnica Superior do Serviço de Compras e Aprovisionamento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.
6.3.5. Informação/Comunicação	
António Loureiro e Sílvia Seco – elementos da equipa sSOA IPC Cristina Matos – Comunicação Institucional e Imagem	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 da 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.

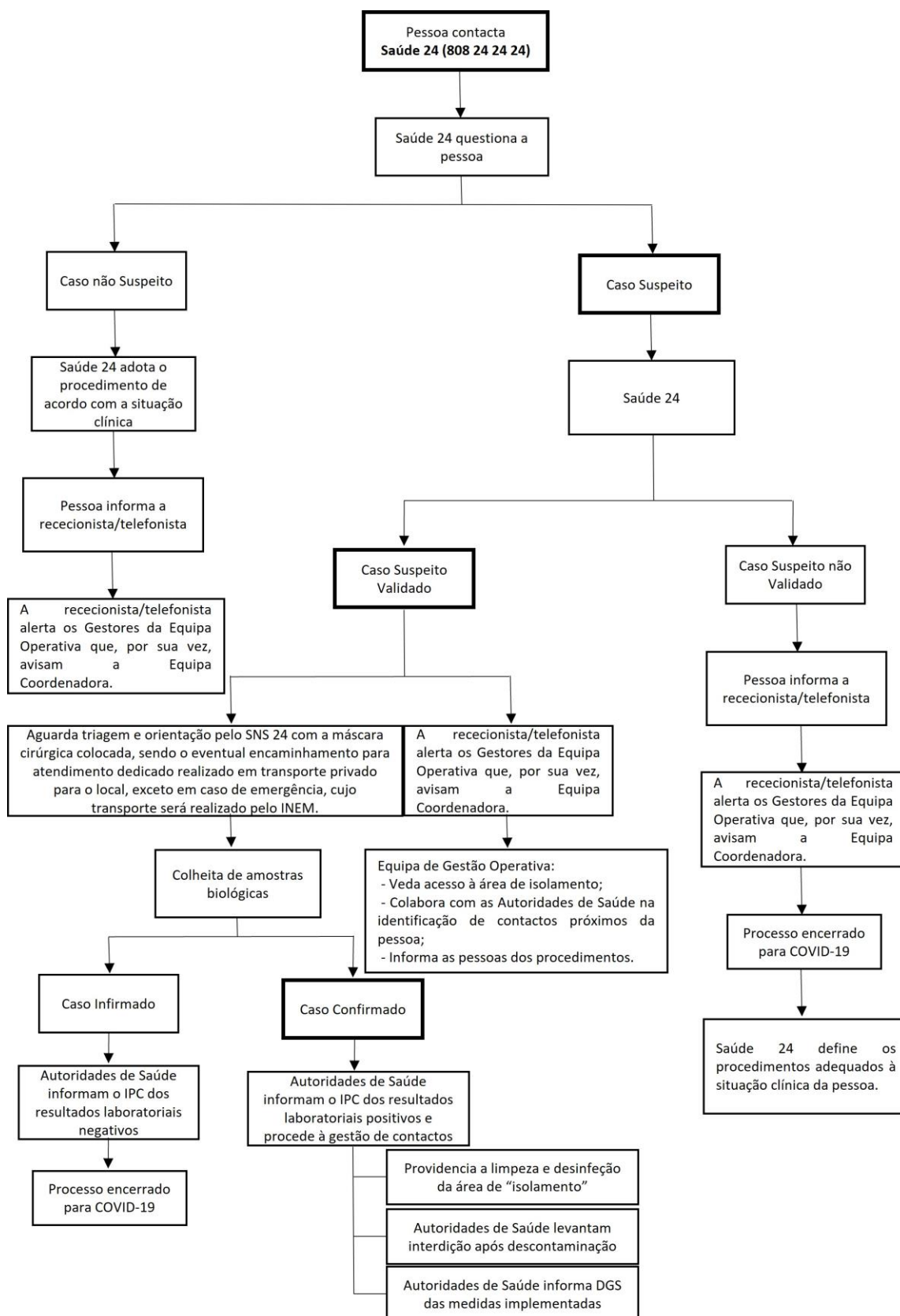
7. Procedimentos de Atuação em Caso de Suspeita de COVID-19

De seguida são apresentados os fluxogramas de ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19.

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.

Fluxograma 3 – Ações a implementar para vigilância de contactos de caso confirmado de COVID-19.

CONTACTOS DE CASO CONFIRMADO DE COVID-19

TODOS OS CONTACTOS DEVEM
ADOTAR AS SEGUINTE MEDIDAS

Gestão de contactos, integra na avaliação do risco:

- Nível de exposição;
- Estado vacinal;
- Contexto de transmissão.

Promove a implementação de medidas de Saúde Pública, adequadas e proporcionadas ao risco, pela Autoridade de Saúde



UTILIZAR MÁSCARA

Utilizar máscara cirúrgica em todos os ambientes (interior e exterior)



MANTER-SE CONTACTÁVEL

O meio de contacto disponível e acessível



MEDIR TEMPERATURA

Medir e registar a temperatura corporal pelo menos uma vez por dia



MONITORIZAR SINTOMAS

Automonitorizar e registar diariamente sintomas compatíveis com COVID-19

www.covid-19.min-saude.pt

Se surgirem sintomas compatíveis com COVID-19, **contactar o profissional de saúde** que o acompanha, o **SNS 24** - 808 24 24 24, ou se a gravidade justificar o **112**

A pessoa com esquema vacinal completo têm maior probabilidade de ser classificada como contacto de baixo risco



CONTACTO DE BAIXO RISCO

LIMITAR CONTACTOS

- Reduzindo as suas deslocações ao indispensável (trabalho, escola, casa) e adotar as medidas preventivas em permanência
- Evitar o contacto com pessoas com condições associados a maior risco de desenvolvimento de COVID-19 grave

TESTES PARA SARS-COV-2

- Até ao 5º dia após exposição ao caso confirmado

Em situações excecionais uma pessoa com esquema vacinal completo pode ser classificada como contacto alto risco



CONTACTO DE ALTO RISCO

ISOLAMENTO PROFILÁTICO

- No domicílio ou noutra local definido pela Autoridade de Saúde
- Fim do isolamento - após resultado negativo no teste realizado ao 10º dia ou até 14 dias se determinado pela Autoridade de Saúde

TESTES PARA SARS-COV-2

- Até ao 5º dia e ao 10º dia após data da última exposição ao caso confirmado

(De acordo com a Norma n.º 015/2020 de 24/07/2020 atualizada a 01/10/2021)

8. Medidas de Manutenção da atividade do IPC em situação de crise

Na sequência das normas emanadas pelo SSOA, sobre comportamento pessoal e institucional a adotar no respeito pelas normas sanitárias e de higiene, devem as unidades orgânicas estabelecer normas internas, por edifício, ou mesmo por espaço, que garantam um retomar da atividade presencial seguro e responsável.

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 da 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 da Clínica do IPC, o veículo de informação privilegiado como interface de comunicação será o site do Instituto: <https://www.ipc.pt/>.

9. Regresso à normalidade – Ano letivo 2021/2022

De acordo com o Despacho SP223/2021, de 14 de setembro, do Sr. Presidente do IPC, considerando que evolução favorável da situação epidemiológica da COVID-19 e o progressivo levantamento das medidas excecionais e temporárias de contenção motivadas pela pandemia, bem como a significativa diminuição do risco de contágio por COVID-19 face à elevada taxa de vacinação;

Considerando que importa retomar o funcionamento regular do Politécnico de Coimbra e assegurar a qualidade da formação que ministramos, sem deixar de acautelar a saúde e o bem-estar dos estudantes e dos trabalhadores docentes e não docentes da instituição;

Considerando as Orientações da DGES/DGS às Instituições Científicas e de Ensino Superior para garantir a realização de atividades letivas e não letivas presenciais em condições adequadas de segurança, no ano letivo 2021-2022;

A presidência do IPC, garantindo a autonomia estatutária de cada unidade orgânica, recomenda:

1. Que sejam retomadas com total normalidade as atividades letivas e não letivas presenciais, observando todas as regras e normas de segurança em vigor, nomeadamente:
 - A obrigatoriedade do uso de máscara em todos os espaços interiores do Politécnico de Coimbra, sendo a sua utilização recomendada nos espaços exteriores sempre que não seja possível manter a distância de segurança;
 - A higienização de todos os espaços;
 - A disponibilização de soluções desinfetantes nos espaços comuns;
 - A manutenção de circuitos de entrada e saída nas instalações;
 - A renovação frequente do ar em todos os recintos fechados;
 - As medidas de ocupação dos espaços, assegurando o distanciamento físico adequado, sem comprometer o normal funcionamento das atividades letivas presenciais.

2. Que seja assegurado o atendimento presencial à comunidade interna e a todos aqueles que nos procuram.
3. Que sejam providenciados os equipamentos de proteção individual e coletiva, entendidos como obrigatórios ou necessários ao desempenho da atividade.
4. Que sejam mantidos atualizados os Planos de Contingência das unidades orgânicas.

O Politécnico de Coimbra assegura a realização de testes rápidos de antigénio à comunidade académica no regresso às atividades presenciais.

A vacinação contra a COVID-19 é fortemente recomendada para a proteção da Saúde Pública e para o controlo da pandemia por SARS-CoV-2.

Na sequência do presente despacho devem as unidades orgânicas estabelecer normas internas por edifício, ou mesmo por espaço, que garantam um retomar da atividade presencial seguro e responsável.

10. Regime de Teletrabalho

De acordo com o Despacho SP/237/2021, de 30 de setembro do Sr. Presidente do IPC, Professor Doutor Jorge Conde, considerando o Decreto-Lei nº 78-A/2021, de 29 de setembro, que altera as medidas excecionais e temporárias relativas à pandemia da doença COVID-19, a partir do dia 1 de outubro de 2021;

Considerando que o teletrabalho volta a estar sujeito às regras gerais do Código do Trabalho, sendo necessário um acordo escrito entre o empregador e o trabalhador para que este possa permanecer em trabalho remoto;

Considerando que apenas se mantém a adoção obrigatória do regime de teletrabalho, sempre que as funções em causa o permitam, nas seguintes situações:

- Trabalhadores abrangidos pelo regime excecional de proteção de pessoas com condições de imunossupressão que careçam de administração de uma dose adicional da vacina contra a COVID-19, nos termos das normas da DGS vigentes a 1 de outubro de 2021;
- Trabalhadores que possuam deficiência com grau de incapacidade superior a 60%;
- Trabalhadores com filho ou outro dependente a cargo com deficiência ou doença crónica, que, de acordo com as orientações da autoridade de saúde, seja considerado doente de risco e que se encontre impossibilitado de assistir às atividades letivas e formativas presenciais em contexto de grupo ou turma.

É determinado o seguinte:

1. Os trabalhadores com vínculo de emprego público afetos aos Serviços Centrais e aos Serviços de Ação Social que se enquadrem nas situações do regime excecional do teletrabalho e que pretendam manter este regime, deverão apresentar documento comprovativo da respetiva situação.
2. Os restantes trabalhadores com vínculo de emprego público afetos aos Serviços Centrais e aos Serviços de Ação Social, com exceção dos trabalhadores que ocupem cargos dirigentes, que desempenhem funções compatíveis com o regime de teletrabalho e que pretendam manter este regime, deverão apresentar requerimento para o

efeito nos termos do Código do Trabalho, podendo o mesmo ser autorizado até ao limite de 20% dos trabalhadores por Serviço/Departamento.

3. O regime de teletrabalho ao abrigo do presente despacho é prestado na modalidade de horário que o trabalhador se encontrava a praticar no regime presencial (horário rígido/horário flexível).
4. Os trabalhadores que prestam serviço em regime presencial estão obrigados ao uso permanente de máscara no interior dos edifícios, salvo nos períodos de refeição e observadas as regras fixadas pelo Plano de Contingência COVID 19 do IPC em vigor.
5. É revogado o Despacho/SP/140/2021, de 2 de junho.

11. 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, bolsheiros de investigação e estagiários dos Serviços Centrais 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.

11.1. 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 da Clínica do Politécnico de Coimbra, através do seu *site*: <https://www.ipc.pt/>.
- Disponibilização de informação sobre a COVID-19 nos diversos veículos de informação internos;
- Distribuição pela Clínica do IPC, especialmente nas zonas comuns, de cartazes da DGS sobre a 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 em locais estratégicos (as pessoas que se encontram a atender ao público terão de desinfetar as mãos regularmente);
- 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;
- Envio de documentos informativos, despachos e deliberações pelos meios de comunicação tidos por convenientes.

11.2. 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:

- Colocação, em diversos locais estratégicos, de soluções antissépticas de base alcoólica para desinfeção das mãos;
- Disponibilização de máscaras cirúrgicas para visitantes ou 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, máquinas de venda automática, equipamento de registo biométrico, entre outros);
- Promoção do arejamento de todos os locais, mantendo as janelas abertas sempre que possível;
- Implementação de procedimento de lavagem e/ou desinfeção das mãos, antes e após a utilização do registo biométrico, de acordo com o procedimento de lavagem e desinfeção das mãos divulgado pelo sSOA;
- De acordo com a Infografia publicada pela DGS sobre Sistemas AVAC em 20/07/2020 (vide Anexo I), estes Sistemas podem ser utilizados durante a pandemia COVID-19, desde que sejam cumpridas as seguintes regras:
 1. Limpeza e manutenção de acordo com as indicações do fabricante, por empresa certificada para serviços de instalação e manutenção de Sistemas AVAC;
 2. Direcionamento do ar para cima, de forma a não incidir diretamente sobre os ocupantes do espaço;
 3. Renovação frequente do ar, de forma a assegurar, sempre que possível, uma boa ventilação nos espaços.
- Disponibilização de máscaras não-cirúrgicas, comunitárias ou de uso social, devidamente certificadas pelo CITEVE, aos trabalhadores;
- Disponibilização de viseiras 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.

11.3. Registo Biométrico

A utilização do equipamento de registo biométrico deverá ter em conta o seguinte procedimento:

1. Lavar e/ou desinfetar as mãos, de acordo com os procedimentos previamente divulgados pelo sSOA, assegurando que ficam totalmente limpas e secas;
2. Dar entrada/saída através do sistema biométrico tal como habitualmente;
3. No final, lavar e/ou desinfetar novamente as mãos de acordo com o procedimento supracitado.

Notas:

Não deverá colocar as mãos húmidas no sensor do equipamento, pois poderá colocar em causa o bom funcionamento do mesmo.

O equipamento (exceto o local onde se coloca o dedo) será desinfetado frequentemente por pessoa nomeada para tal.

11.4. Vacinação contra a COVID-19

A vacinação contra a COVID-19 é fortemente recomendada para a proteção da Saúde Pública e para o controlo da pandemia COVID-19. De acordo com a Norma n.º 002/2021 da DGS, todas as pessoas residentes em Portugal com idade igual ou superior a 12 anos foram incluídas no plano de vacinação contra a COVID-19, permitindo uma cobertura vacinal elevada, mesmo em ambiente universitário.

11.5. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social

11.5.1. No Local de Trabalho

- 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;
- Encontra-se designado um gabinete 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: Gabinete Médico;
- Encontra-se designada a instalação sanitária imediatamente próxima (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, a rececionista/telefonista que atende a pessoa em questão, mantendo sempre a distância mínima de 1 metro, disponibilizará uma máscara cirúrgica a essa mesma pessoa e encaminhá-la-á, imediatamente, para o gabinete de isolamento, 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;
- Os que regressam à atividade presencial o fazem com as condições de segurança, ao nível sanitário e de higiene, devendo para isso ser-lhes fornecido os equipamentos de proteção individual e coletiva, entendidos como obrigatórios ou necessários ao desempenho da atividade (nomeadamente o uso obrigatório de máscara em espaços públicos fechados e as divisórias para os que fazem atendimento presencial);
- As medidas de ocupação de espaços asseguram o distanciamento físico que deve ser mantido na prossecução do objetivo de prevenir a sua contaminação, bem como a dos restantes estudantes e trabalhadores;
- Recomenda-se, ainda, a adoção de medidas de contenção social, evitando deslocções desnecessárias para fora das respetivas residências.

11.5.1.1. Uso de máscara

- O uso de máscaras sociais ou comunitárias:
 - Deve ser **permanente e obrigatório** para o acesso ou permanência no interior dos Estabelecimentos de educação, de ensino e das creches, salvo nos espaços de recreio ao ar livre e locais em que tal seja determinado em normas da Direção-Geral da Saúde (de acordo com o artigo 13º-B do Decreto-Lei n.º 20/2020, de 1 de maio, na sua atual redação).

11.5.1.2. Uso de viseira de proteção

- O uso de viseiras de proteção é obrigatório em todos 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.

11.5.1.3. 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.

12. Recomendações

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;

12.1. 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*.

12.2. Viagens de Trabalho

- Evitar as viagens de trabalho não essenciais;
- 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 carácter obrigatório e permanente;
- Os veículos devem estar equipados com produtos de higiene e desinfeção 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.

12.3. 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.

12.4. Viajantes do Politécnico de Coimbra

Os viajantes do Politécnico de Coimbra devem ter em conta o seguinte:

- 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;
- 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.

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 viagem de um país estrangeiro, 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.

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>

13. Plano de Testagem COVID-19

Em caso de surto por COVID-19 e após avaliação da situação poderá ser efetuada a testagem dos trabalhadores (docentes e não docentes) e alunos considerados de alto e baixo risco de exposição por terem estado em contacto com caso(s) positivo(s) de COVID-19. A Testagem será efetuada mediante a disponibilidade da Equipa de Testagem do Politécnico de Coimbra em local e horário a definir.

14. 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, atualizada a 29/04/2021 - 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 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de distanciamento individual; Isolamento; Quarentena.
- Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020 – Infeção 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 – Infeção 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 – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção 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 19/04/2021: COVID-19 – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2.
- Norma n.º 007/2020 de 29/03/2020: Prevenção e Controlo de Infeção 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 31/08/2021: COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.
- Orientação nº 027/2020 de 20/05/2020, atualizada a 26/08/2021: COVID-19: Procedimentos nos Transportes Públicos.

- Orientação nº 028/2020 de 28/05/2020, atualizada a 05/10/2021: COVID-19: Espaços e equipamentos onde se praticam atividades culturais (interior e exterior).
- Guia de Recomendações por tema e setor de atividade de 15/07/2020.
- Norma nº 015/2020 de 24/07/2020, atualizada a 01/10/2021: COVID-19: Rastreamento de contactos.
- Infografia da DGS sobre Sistemas AVAC de 20/07/2020.
- Norma nº 019/2020 de 26/10/2020, atualizada a 13/10/2021: COVID-19: Estratégia Nacional de Testes para SARS-CoV-2.
- Orientação nº 011/2021 de 13/09/2021: COVID-19: Utilização de Máscaras.
- Norma nº 020/2020 de 09/11/2020: COVID-19: Definição de Caso de COVID-19: é revogada a Orientação 002A/2020.
- Orientação da DGES e DGS, de setembro de 2021 - Orientações às Instituições Científicas e de Ensino Superior para garantir a realização de atividades letivas e não letivas presenciais – Ano letivo 2021/2022.
- Norma nº 002/2021 de 30/01/2021 atualizada a 01/09/2021 - Campanha de Vacinação contra a COVID-19.

15. 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.

16. Avaliação

O plano será reavaliado e atualizado sempre que necessário, tendo sido revisto a 14 de outubro de 2021. 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 impacto da Epidemia na Clínica 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.

17. Contactos

Gestores da Equipa Operativa (sSOA)

e-mail: saudeocupacional@ipc.pt

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

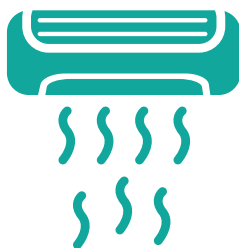
18. Anexos

Anexo I – Infografia da DGS sobre Sistemas AVAC

SISTEMAS AVAC

AQUECIMENTO, VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO

20 de julho 2020



Recentemente, a OMS emitiu um comunicado sobre as vias de transmissão do SARS-CoV-2, onde foi confirmado que a transmissão do vírus ocorre maioritariamente através de secreções e gotículas e do contacto próximo com pessoas infetadas, não excluindo a possibilidade de transmissão por aerossóis. Posição idêntica tem o ECDC.

Os sistemas AVAC podem ser utilizados durante a pandemia COVID-19, desde que sejam cumpridas as seguintes regras:

1 Limpeza e manutenção de acordo com as indicações do fabricante, por empresa certificada para serviços de instalação e manutenção de Sistemas AVAC

2 Direcionamento do ar para cima, de forma a não incidir diretamente sobre os ocupantes do espaço

3 Renovação frequente do ar, de forma a assegurar, sempre que possível, uma boa ventilação nos espaços



Sistemas individuais (como em habitações pessoais):

- A renovação do ar pode ser conseguida, se for possível, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos de menor calor e quando não há incidência direta do sol;
- Manter os sistemas de extração das instalações sanitárias ou casas de banho em funcionamento contínuo.



Sistemas de edifícios de comércio e serviços (aplicável também a estabelecimentos de ensino e de apoio social, entre outros):

- Cumprir a Portaria n.º 353-A/2013 e demais legislação aplicável;
- Estando o espaço ocupado, garantir o máximo de caudal de ar novo. Se necessário, colocar em funcionamento equipamentos de climatização;
- Alterar a ventilação para o caudal nominal, sempre que possível, pelo menos 2 horas antes da abertura;
- Alterar a ventilação para o caudal mínimo, sempre que possível, pelo menos 2 horas após o encerramento;
- As unidades de tratamento de ar com recirculação devem funcionar com 100% de ar novo, sempre que possível;
- Desligar os permutadores de calor rotativos, sempre que possível;
- Manter os ventiloconvectores e outros equipamentos terminais em funcionamento, sempre que estes introduzam ar novo exterior ou quando exista um sistema de ventilação independente;
- Manter os sistemas de extração das instalações sanitárias em funcionamento contínuo.