

# **Plano de Contingência COVID-19**

INOPOL | Academia de Empreendedorismo do Politécnico de Coimbra

Homologado em 25/10/2021

<b>Versão</b>	<b>Data</b>	<b>Alteração</b>	<b>Elaborador por:</b>	<b>Revisto por:</b>	<b>Aprovado por:</b>
1.0	2020.03.09	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	2020.03.16	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	2020.11.02	Reabertura do Edifício Atualização com medidas implementadas	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
4.0	2021.10.22	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	Diretora do INOPOL   Academia de Empreendedorismo do Politécnico de Coimbra: Sara Proença

## Índice

Promulgação .....	4
1. Introdução.....	5
2. Descrição.....	6
3. Âmbito .....	6
4. Objetivo.....	6
5. Definições .....	6
5.1. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19 .....	6
5.2. Classificação do Caso de COVID-19 .....	6
5.3. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19 .....	7
5.4. Contactos de alto risco.....	7
<del>5.5.</del> Contacto de baixo risco .....	8
5.6. Classificação do contacto e medidas a implementar .....	9
5.7. Quarentena (“isolamento profilático”) ou o isolamento .....	9
5.8. Uso de máscaras na comunidade.....	10
6. Responsabilidades .....	11
6.1. Equipa de Coordenação .....	11
6.2. Equipa de Gestão Operativa.....	11
6.3. Equipa Operativa.....	11
6.4. Equipa de Prevenção e Controlo de Infecção .....	11
6.5. Equipa de Instalações e Equipamentos.....	12
6.6. Questões Legais.....	12
6.7. Informação/Comunicação.....	12
7. Protocolo de Atuação em caso de Suspeita de infeção por COVID-19.....	13
8. Medidas de Prevenção e Controlo da infeção por COVID-19 .....	16
8.1. Informação e Capacitação .....	16
8.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços .....	16
8.3. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social .....	17
8.3.1. No Local de Trabalho .....	17
8.3.1.1. Higiene e Desinfecção das Mãos .....	18
8.3.1.2. Etiqueta respiratória.....	18
8.3.1.3. Distanciamento social.....	18
8.3.1.4. Uso de máscara.....	18

8.3.1.5.	Gabinetes de trabalho/Espaços das Empresas .....	19
8.3.1.6.	Sala de Reuniões .....	19
8.3.1.7.	Espaço Social .....	19
8.3.1.8.	Corredores de Circulação .....	20
8.3.1.9.	Instalações sanitárias .....	20
8.3.1.10.	Receção de Visitantes .....	20
8.3.1.11.	Auto monitorização de sintomas .....	21
8.4.	Vacinação contra a COVID-19 .....	21
9.	Recomendações .....	21
9.1.	Deslocações .....	22
9.2.	Viagens de Trabalho .....	22
9.3.	Deslocações de/para o trabalho .....	22
10.	Planos de Contingência das Empresas/Projetos Incubados no INOPOL .....	22
11.	Cumprimento de Requisitos .....	23
12.	Elaboração e Divulgação do Plano .....	24
13.	Avaliação .....	24
14.	Contactos .....	25
15.	Anexos .....	26
	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 dos utilizadores do INOPOL Academia de Empreendedorismo do Politécnico de Coimbra - doravante designada INOPOL - 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 INOPOL.

O Plano deve ser mantido atualizado, por forma a refletir permanentemente práticas e procedimentos adequados à realidade do INOPOL, 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 todos, 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.

A Diretora do INOPOL | Academia de Empreendedorismo do Politécnico de Coimbra

## 1. Introdução

O presente documento constitui-se na apresentação do Plano de Contingência COVID-19 do INOPOL.

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 a 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 da COVID-19, prevenindo a transmissão pessoa a pessoa e impedindo a formação de cadeias de transmissão na comunidade são particularmente importantes.

O INOPOL assume um papel muito importante na prevenção da COVID-19, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os utilizadores do espaço.

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 INOPOL, apresenta as orientações estratégicas que permitem, perante a perspetiva de ocorrência de um surto por infeção pelo novo coronavírus, 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 respetivas repercussões em todas as atividades desenvolvidas.

## 2. Descrição

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

## 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 INOPOL perante a propagação da infeção, tendo em conta as orientações da DGS.

## 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 19/04/2021 - 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 de infeção respiratória aguda** com, pelo menos, um dos seguintes sintomas:
  - i. **Tosse de novo, ou com agravamento do padrão habitual;**
  - ii. **Febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ )** sem outra causa atribuível;
  - 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

- i. 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;
- ii. A **duração** da exposição: o risco é tanto maior quanto mais longa for a exposição, devendo essa duração ser aferida cumulativamente;
- iii. 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;
- iv. 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.
- v. 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.
- vi. 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

- i. 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.
- ii. 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.**

<b>ELEVADO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Contacto <b>cara-a-cara</b> com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 a <b>uma distância entre 1 e 2 metros e durante 15 minutos ou mais</b> (sequenciais ou cumulativos, ao longo de 24 horas);</li><li>• Contacto em <b>ambiente fechado</b> com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 (ex. coabitação, sala de reuniões, sala de espera, sala de aula) <b>durante 15 minutos ou mais</b>, 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);</li><li>• 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);</li><li>• Contacto direto e desprotegido, em ambiente laboratorial ou locais de colheita, com produtos biológicos infetados com SARS-CoV-2;</li></ul>

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"> <li>• Contacto <b>cara-a-cara</b>, a uma distância <b>entre 1 e 2 metros</b> com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, por <b>período inferior a 15 minutos</b>;</li> <li>• Contacto <b>em ambiente fechado</b> 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 SARSCoV-2 / COVID-19, por <b>período inferior a 15 minutos</b> (sequenciais ou cumulativos; ao longo de 24 horas).</li> </ul>

### 5.6. Classificação do contacto e medidas a implementar

Na tabela 3 apresentam-se a 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 excepcionais (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, de 29/03/2020, 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  
Sara Proença – Diretora do  
INOPOL | Academia de  
Empreendedorismo do  
Politécnico de Coimbra

- 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 informação à comunidade do INOPOL e formação aos intervenientes na implementação do presente Plano de Contingência;
- Informar toda a comunidade do INOPOL sobre eventuais novas tomadas de decisão;
- 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 e Sílvia Seco –  
Serviço de Saúde Ocupacional e  
Ambiental (sSOA) do IPC  
João Carreira – Gestor de  
Projetos no INOPOL

- 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 do INOPOL a disseminação de boas práticas de prevenção e controlo da COVID-19;
- Incentivar os colaboradores das empresas que se encontram incubadas no INOPOL a permanecerem em casa, no caso de apresentarem sintomas de COVID-19, e comunicarem ao seu superior hierárquico essa situação e evolução;
- Divulgar a aplicação dos fluxogramas de ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19;
- Solicitar às empresas que se encontram incubadas no INOPOL o respetivo Plano de Contingência.

---

### 6.3. Equipa Operativa

---

João Carreira – Gestor de  
Projetos no INOPOL

- Comunicar aos gestores da equipa operativa os casos suspeitos de infeção por COVID-19, entre trabalhadores das empresas incubadas no INOPOL;
- Na situação de alerta de um caso suspeito de infeção por COVID-19 no INOPOL, proceder ao seu encaminhamento para o gabinete de isolamento – Sala do Torreão (Piso 1) -, cumprindo as medidas de prevenção e controle de infeção e informando posteriormente os gestores da equipa operativa.

---

### 6.4. Equipa de Prevenção e Controlo de Infeção

---

Trabalhadoras da limpeza  
destacadas pela empresa  
responsável pela higienização e

- Instituir medidas de prevenção e controle de infeção, nomeadamente de desinfecção frequente das superfícies de contacto com as mãos nos espaços comuns, bem como de arejamento natural dos espaços do INOPOL, entre outras;
-

---

limpeza das instalações do INOPOL	<ul style="list-style-type: none"><li>– Verificar e repor toalhetes individuais descartáveis, desinfetantes e recolher os resíduos de lenços de papel usados;</li><li>– Intensificar as ações relativas a medidas de prevenção, higienização e controle de infeção (higiene das instalações comuns).</li></ul>
-----------------------------------	--

---

### **6.5. Equipa de Instalações e Equipamentos**

---

Sara Proença – Diretora do INOPOL   Academia de Empreendedorismo do Politécnico de Coimbra	<ul style="list-style-type: none"><li>– Assegurar a existência de uma “reserva estratégica” de bens ou produtos cuja falta possa comprometer o exercício das atividades mínimas ou consideradas prioritárias;</li><li>– Prever fornecimentos alternativos no caso de incapacidade de algum fornecedor em manter o abastecimento;</li></ul>
Carla Tomé – Coordenadora do Serviço de Compras e Aprovisionamento do IPC	<ul style="list-style-type: none"><li>– Perspetivar as medidas necessárias para o caso de encerramento de serviços essenciais no INOPOL.</li></ul>

---

### **6.6. Questões Legais**

---

Sandra Simões – Técnica Superior do Serviço de Compras e Aprovisionamento	<ul style="list-style-type: none"><li>– 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 o encerramento dos serviços; isolamento ou quarentena de pessoas infetadas, ou pessoas com suspeita de estarem infetadas, entre outras;</li><li>– Será aplicada a legislação vigente e os casos omissos serão decididos no âmbito das competências do Presidente do IPC, ouvidas as Autoridades de Saúde.</li></ul>
---	---

---

### **6.7. Informação/Comunicação**

---

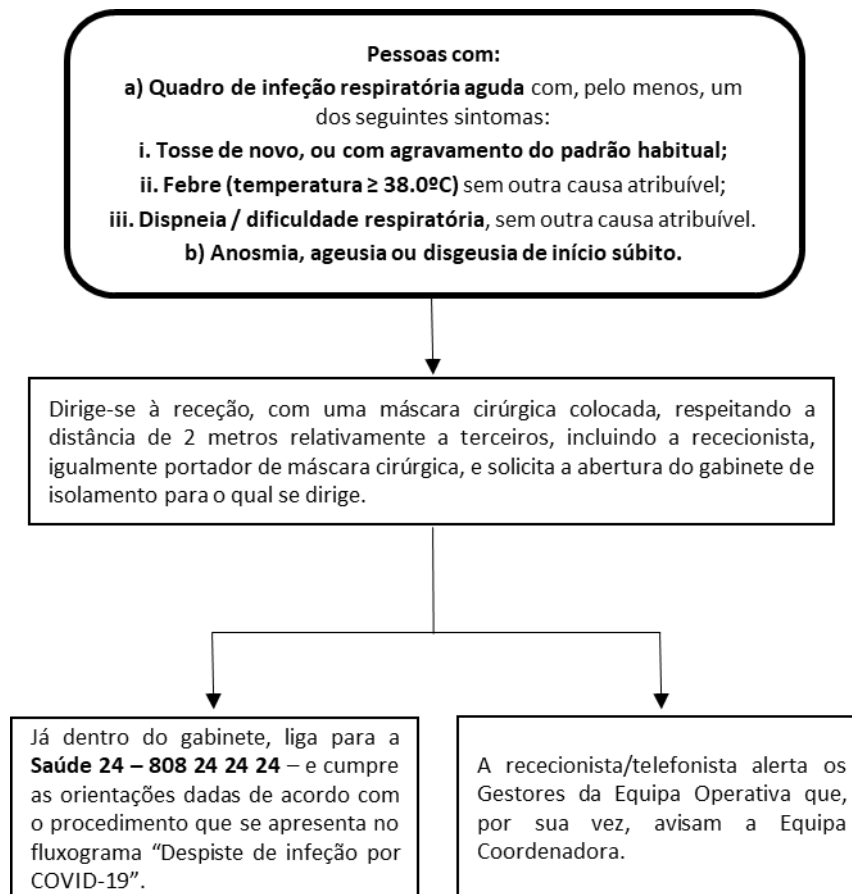
João Carreira – Gestor de Projetos no INOPOL	<ul style="list-style-type: none"><li>– Desenvolver um plano de comunicação e garantir a sua divulgação a toda a comunidade do INOPOL, através dos veículos de informação existentes ou outros que porventura possam vir a ser criados especificamente para a prevenção da COVID-19;</li></ul>
Cristina Matos – Gabinete de Comunicação Institucional e Imagem IPC	<ul style="list-style-type: none"><li>– Definir as estruturas e vias de comunicação internas e externas e manter uma atualização da informação da situação nacional e internacional;</li><li>– Atualizar a informação patente no site <a href="https://www.ipc.pt/">https://www.ipc.pt/</a>;</li><li>– Articular a comunicação com a informação proveniente das entidades responsáveis, utilizando uma linguagem semelhante.</li></ul>

---

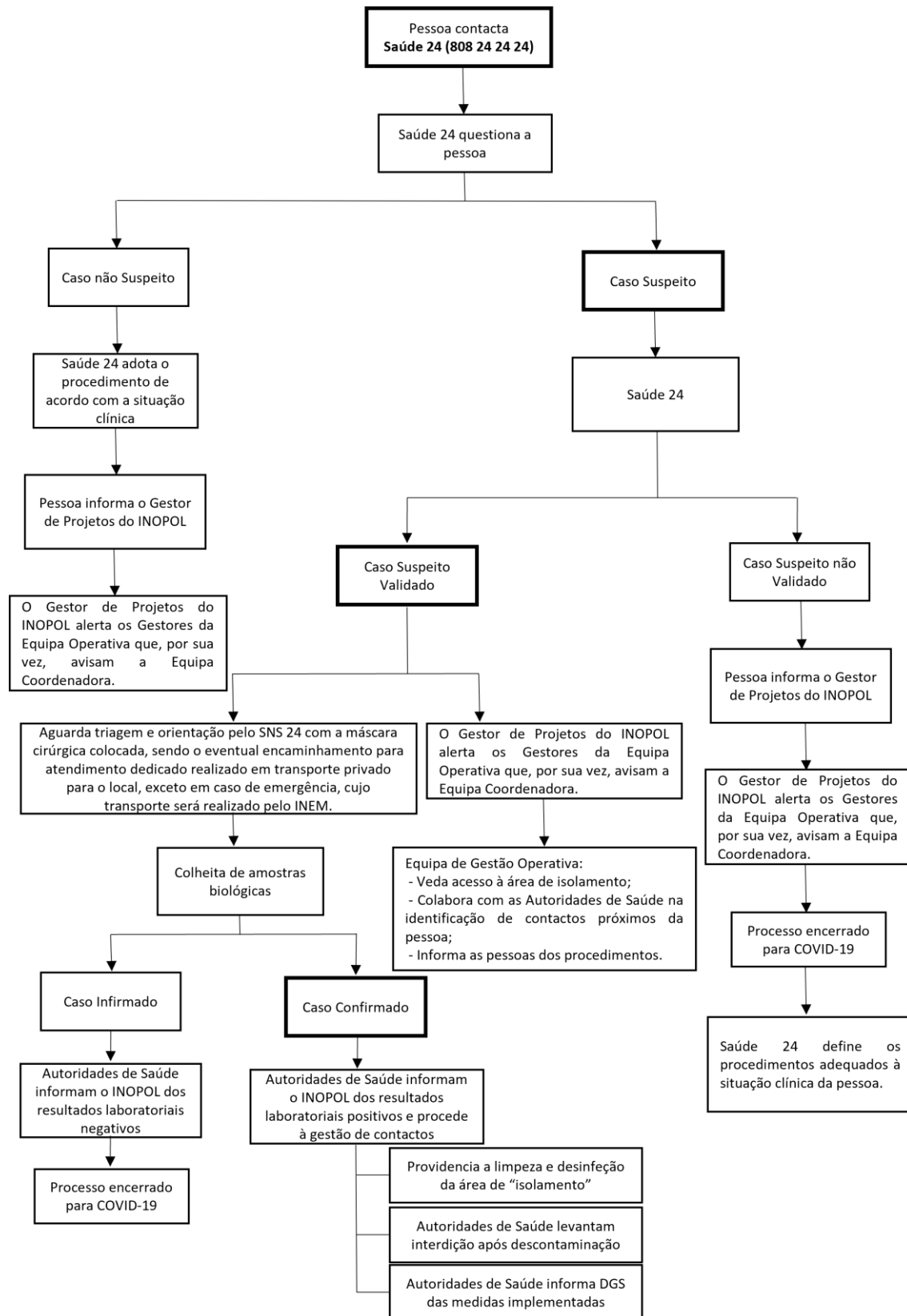
## 7. Protocolo de Atuação em caso de Suspeita de infeção por COVID-19

Os trabalhadores, utilizadores ou visitas com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não se devem apresentar nas instalações do INOPOL. Quem tiver sintomas deve contactar a **Linha SNS 24 (808 24 24 24)** ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito e proceder de acordo com as indicações fornecidas pelos profissionais de saúde. Caso um trabalhador, utilizador ou visitante desenvolva os sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 no interior do INOPOL, deverão ser aplicados os procedimentos definidos nos fluxogramas 1, 2 e 3:

**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**

## 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](http://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 tem 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 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 os trabalhadores e utilizadores do INOPOL 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 INOPOL considera fundamental o acesso à informação e a formação dos trabalhadores e utilizadores do espaço, 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 INOPOL através do *site* do IPC: <https://www.ipc.pt/>, bem como por *e-mail* a todas as empresas incubadas ou que se venham a incubar no INOPOL;
- Disponibilização de informação sobre a COVID-19 através dos diversos veículos de comunicação internos;
- Distribuição, pelo INOPOL, especialmente nas zonas comuns, de cartazes da DGS sobre a COVID-19;
- Afixação, nas instalações sanitárias, de indicações sobre a correta lavagem das mãos;
- Promoção de rotinas de lavagem das mãos ou desinfeção 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 INOPOL compromete-se a sensibilizar todos os utilizadores do espaço 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 higienização das mãos;
- 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);
- Promoção do arejamento de todos os locais, mantendo as janelas abertas sempre que possível;

- 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.

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

#### **8.3.1. 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 sintomas da infeção por COVID-19 fora das instalações do INOPOL, 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*, a empresa/entidade patronal e, por sua vez, esta informa 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: Sala do Torreão – Piso 1;
- Numa situação de existência de um caso suspeito de infeção por COVID-19, uma das instalações sanitárias será restringida ao uso exclusivo dessa pessoa, sendo sinalizada como tal;
- No caso de suspeita de infeção por COVID-19, o Gestor de Projetos do INOPOL, que recebe a pessoa em questão, 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, 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;
- A sala de isolamento e a instalação sanitária utilizada serão higienizadas e arejadas após a sua utilização por casos suspeitos;
- Caso alguém tenha sintomas de infeção por COVID-19 nas instalações do INOPOL, fora do horário de expediente, deve descolar-se para um local afastado de outras pessoas - fora do edifício, mantendo sempre a distância de pelo menos 1 metro de outros indivíduos - ligar para a Saúde 24 (808 24 24 24) e aguardar por instruções destes profissionais, informando, à *posteriori*, a empresa/entidade patronal e, por sua vez, esta os Gestores da Equipa Operativa sobre a sua situação e eventual evolução.

- Devem ser evitadas reuniões dentro do edifício, privilegiando os meios informáticos (ex.: videoconferências).

#### **8.3.1.1. Higiene e Desinfecção das Mãos**

A adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de Solução Antisséptica de Base Alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita nos locais de trabalho, designadamente pelo manuseamento e contacto.

Em termos gerais, a lavagem das mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível, os trabalhadores devem recorrer ao uso de SABA, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

#### **8.3.1.2. Etiqueta respiratória**

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se de pessoa a pessoa através de gotículas respiratórias de uma pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra. Por outro lado, o contacto das mãos de uma pessoa com secreções respiratórias infecciosas existentes nas componentes materiais do trabalho (ex. ferramentas, máquinas e equipamentos) e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos) é também uma forma de transmissão da COVID-19 nos locais de trabalho.

Em termos gerais, não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se uma pessoa tossir ou espirrar deve fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

#### **8.3.1.3. Distanciamento social**

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus, protegendo-se a população.

Em termos gerais, considera-se que para efeitos de distanciamento social um indivíduo deve estar afastado de outro indivíduo pelo menos um metro de distância em ambientes exteriores, devendo ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados.

#### **8.3.1.4. Uso de máscara**

O uso de máscaras cirúrgicas, sociais ou comunitárias:

- Deve ser **permanente** e é **obrigatório para todos**, para o acesso ou permanência no interior das instalações do INOPOL, de modo a reduzir os riscos de transmissão da infeção.

#### **8.3.1.5. Gabinetes de trabalho/Espaços das Empresas**

Nos gabinetes de trabalho/espços das empresas devem ser observadas as seguintes recomendações:

- Os trabalhadores devem sentar-se de forma a garantir um distanciamento de, pelo menos, 1,5 metros entre trabalhadores;
- De acordo com a Infografia publicada pela DGS sobre Sistemas AVAC em 20/07/2020 (vide Anexos), 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 dos espaços.
- Cada empresa é responsável pela limpeza e desinfeção do seu espaço/gabinete, a qual deve ocorrer várias vezes ao longo do dia e sempre no final do dia, incluindo espaços, equipamentos, objetos e superfícies com os quais haja um contacto regular, especialmente, mesas de trabalho, maçanetas, telefones e telemóveis, impressoras, entre outros;
- Devem ser adotadas práticas reforçadas de higienização de utensílios e superfícies de contacto direto por parte das pessoas.

#### **8.3.1.6. Sala de Reuniões**

É recomendável a realização de reuniões por telefone ou videoconferência, no entanto, quando não for de todo possível a realização de reuniões não presenciais, devem observar-se - os seguintes aspetos:

- Criar um horário de ocupação da sala de reuniões;
- Reduzir ao mínimo indispensável o número de pessoas em cada reunião;
- Instituir uma distância de segurança (no mínimo 1 metro) entre as cadeiras;
- Promover a ventilação natural da sala de reuniões em detrimento da ventilação artificial;
- Garantir que todas as pessoas que participem em reuniões usam máscara cirúrgica, social ou comunitária;
- Garantir intervalos de pelo menos 30 minutos entre as reuniões, para limpeza e desinfeção do espaço;
- Garantir que, após o término de uma reunião, é efetuada uma correta higienização/desinfeção da sala.

#### **8.3.1.7. Espaço Social**

No espaço social existente no INOPOL devem ser observadas as seguintes recomendações:

- A lotação deste espaço é de 5 utilizadores, não devendo exceder este número;

- Os utilizadores devem sentar-se nos lugares definidos sem, em algum momento, alterar a sua disposição;
- O utilizador de cada mesa é responsável pela limpeza e desinfeção da mesma no final de tomar a sua refeição e/ou da sua utilização. A limpeza e desinfeção é efetuada com recurso a um borrifador de desinfetante de superfícies (*D-Bacter Plus BP5*) e toalhetes de papel que se encontram à disposição do utilizador no espaço. No final da desinfeção os toalhetes devem ser colocados no ecoponto dos resíduos indiferenciados.
- Os utilizadores deste espaço devem permanecer nele o tempo estritamente necessário para evitar o cruzamento com outras pessoas;
- Não devem ser partilhados utensílios/objetos e/ou bens alimentares entre os utilizadores.

#### **8.3.1.8. Corredores de Circulação**

A limpeza e desinfeção dos corredores de circulação será reforçada e ajustada tendo em conta a sua utilização.

#### **8.3.1.9. Instalações sanitárias**

A limpeza e desinfeção das instalações sanitárias será reforçada e ajustada tendo em conta a sua utilização.

#### **8.3.1.10. Receção de Visitantes**

A receção de visitantes nas instalações do INOPOL, deve ter em conta as seguintes recomendações:

- Se possível, substituir por reunião remota (*Skype, Zoom, Webex, Slack, etc.*). Caso contrário, conduzir a mesma na sala de reuniões do INOPOL, cumprindo todas as orientações definidas no ponto 8.1.3.6 do presente documento, bem como as demais orientações da DGS;
- Solicitar aos visitantes que cumpram as regras estabelecidas no presente Plano de Contingência, bem como as demais orientações da DGS;
- Minimizar a interação com terceiros;
- No caso de um visitante apresentar algum dos sintomas associados à COVID-19, seguir as recomendações do Fluxograma 1 – Ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19;
- No caso de um visitante apresentar sintomas nos dias após a visita, aconselhamos que referencie e notifique o INOPOL e todas as pessoas que tenham estado em contacto com o visitante, bem como solicite o seu isolamento por um período de pelo menos 14 dias. Em caso de manifestação de sintomas deve contactar as autoridades de saúde, através da linha SNS24 – 808 24 24 24.

#### **8.3.1.11. Auto monitorização de sintomas**

A temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$  (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia/dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde. Perante um caso confirmado de COVID-19, cabe à Autoridade de Saúde identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença no INOPOL.

Em termos gerais, os trabalhadores/utilizadores do INOPOL devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia/ dificuldade respiratória). Na existência de sintomas, deverão agir de acordo com o procedimento estabelecido no presente Plano de Contingência COVID-19.

#### **8.4. 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.

### **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/utilizadores do INOPOL.

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, medidas adicionais a implementar:

- Reforçar a informação sobre a higiene das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico;
- Ventilar os locais de trabalho 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;

### 9.1. Deslocações

- Sempre que possível, os trabalhadores/utilizadores do INOPOL 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 devem ser minimizados os contactos, 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;
- 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 e sacos para os resíduos.

### 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:** o distanciamento físico implica o afastamento de pelo menos dois metros, quando se trate de ambiente fechado.

## 10. Planos de Contingência das Empresas/Projetos Incubados no INOPOL

As entidades/empresas instaladas no Edifício (incluindo os *coworkers*) devem preparar e implementar o seu próprio Plano de Contingência, garantindo resposta perante as seguintes situações:

- Falha na resposta dos fornecedores críticos à operação;
- Absentismo de pessoal crítico à operação (que pode ser motivado por fatores externos, tais como encerramento de escolas ou outras instituições);
- Encerramento forçoso do edifício onde a empresa opera por imposição das autoridades competentes.

Os Planos de Contingência de cada entidade/empresa devem estar alinhados com as recomendações e requisitos das autoridades nacionais competentes e com o presente Plano de Contingência, cujo cumprimento é **obrigatório**.

As entidades/empresas **deverão fornecer o equipamento de proteção individual** e de desinfeção e higienização necessários aos seus próprios colaboradores (máscaras, desinfetante, panos de limpeza, etc.) de acordo com as necessidades específicas de cada função.

## **11. 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 n.º 027/2020 de 20/05/2020, atualizada a 26/08/2021: COVID-19: Procedimentos nos Transportes Públicos.
- Orientação n.º 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 n.º 015/2020 de 24/07/2020, atualizada a 01/10/2021: COVID-19: Rastreio de contactos.
- Infografia da DGS sobre Sistemas AVAC de 20/07/2020.
- Norma n.º 019/2020 de 26/10/2020, atualizada a 13/10/2021: COVID-19: Estratégia Nacional de Testes para SARS-CoV-2.
- Orientação n.º 011/2021 de 13/09/2021, atualizada em 01/10/2021: COVID-19: Utilização de Máscaras.
- Norma n.º 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 n.º 002/2021 de 30/01/2021 atualizada a 15/10/2021 - Campanha de Vacinação contra a COVID-19.

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

A elaboração do presente Plano de Contingência esteve 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.

## **13. Avaliação**

O plano será reavaliado e atualizado sempre que necessário, tendo sido revisto a 22 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 impacte da Pandemia no INOPOL, 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.



## **14. Contactos**

### **INOPOL**

João Carreira – Gestor de Projetos

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

Telefone: 239 802 353 / Ext.: 30 11 32 /Telemóvel: 969 133 573

### **Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (SSOA)**

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

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



## **15. Anexos**

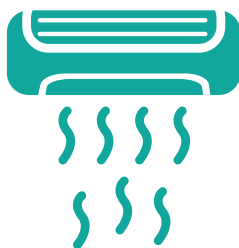


# **Anexo I – Infografia da DGS sobre Sistemas AVAC**

# 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.