



**Serviços
de Ação Social**

Politécnico de Coimbra

Plano de Contingência COVID-19

Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Coimbra

Unidade de Alojamento e Hotelaria

Residências R3 (Quinta da Nora)



Homologado em 30/09/2021

Versão	Data	Alteração	Elaborador por:	Revisto por:	Aprovado por:
1.0	2020.03.04	Criação do Procedimento	Administrador dos SASIPC: João Lobato	Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (sSOA): António Loureiro e Silvia Seco	Presidente do Instituto Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
2.0	2020.10.12	Atualização com medidas implementadas e alteração de conceitos e do fluxograma 3 de acordo com a DGS	Administrador dos SASIPC: João Lobato	Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (sSOA): António Loureiro e Silvia Seco	Presidente do Instituto Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
3.0	2021.09.30	Atualização com medidas implementadas, alteração de conceitos e dos fluxogramas de ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19	Administrador dos SASIPC: João Lobato	Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (sSOA): António Loureiro e Silvia Seco	Presidente do Instituto Politécnico de Coimbra: Jorge Conde

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. Contacto próximo: alto risco de exposição	7
5.4. Contacto próximo: baixo risco de exposição (contacto casual)	7
5.5. Quarentena (“isolamento profilático”) ou o isolamento	8
5.6. Uso de máscaras na comunidade.....	8
6. Responsabilidades e Equipas	10
6.1. Equipa de Coordenação	10
6.2. Equipa de Gestão Operativa.....	10
6.3. Equipa Operativa.....	10
6.3.1. SASIPC – Residências R3 (Quinta Da Nora)	10
6.3.2. Equipa de Prevenção e Controlo de Infeção.....	11
6.3.3. Equipa de Instalações e Equipamentos	11
6.3.4. Questões Legais	11
6.3.5. Informação/Comunicação.....	11
7. Procedimentos de Atuação em Caso de Suspeita de COVID-19	12
8. Medidas de Manutenção da atividade das Residências dos SASIPC em situação de crise.....	15
9. Medidas de Prevenção e Controlo da infeção por COVID-19	15
9.1. Informação e Capacitação.....	15
9.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços	16
9.3. Vacinação contra a COVID-19	16
9.4. Acesso às Residências	16
9.5. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social	17
9.5.1. Orientações gerais	17
9.5.1.1. Uso de máscara.....	18
9.5.1.2. Uso de viseira de proteção	18

9.5.1.3.	Espaços de atendimento ao público – medidas adicionais	18
9.5.1.4.	Residências	18
10.	Recomendações	20
10.1.	Deslocações.....	20
10.2.	Viagens de Trabalho.....	21
10.3.	Deslocações de/para o trabalho	21
10.4.	Viajantes do Instituto Politécnico de Coimbra.....	21
11.	Plano de Testagem COVID-19.....	23
12.	Cumprimento de Requisitos.....	23
13.	Elaboração e Divulgação do Plano.....	25
14.	Avaliação	25
15.	Contactos.....	25

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 Unidade de Alojamento e Hotelaria (UAH) dos Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Coimbra (SASIPC).

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 académica 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 das Residências R3 (Quinta da Nora) dos SASIPC.

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 Instituto 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, das Residências R3 (Quinta da Nora) dos SASIPC, 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 dos SASIPC com vista à gestão da pessoa com suspeita de infeção por COVID-19 nas Residências de Estudantes dos SASIPC.

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 UAH dos SASIPC 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. Contacto próximo: alto risco de exposição

- Contacto **cara-a-cara** com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 a **uma distância inferior a 1 metro**, independentemente do tempo de exposição;
- 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 / COVID19 (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/ COVID19 (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;
- Contacto identificado pela aplicação móvel STAYAWAY COVID.

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

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

- 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 / COVID19 (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 período inferior a 15 minutos (sequenciais ou cumulativos; ao longo de 24 horas).

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

5.5. 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.

5.6. 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 e Equipas

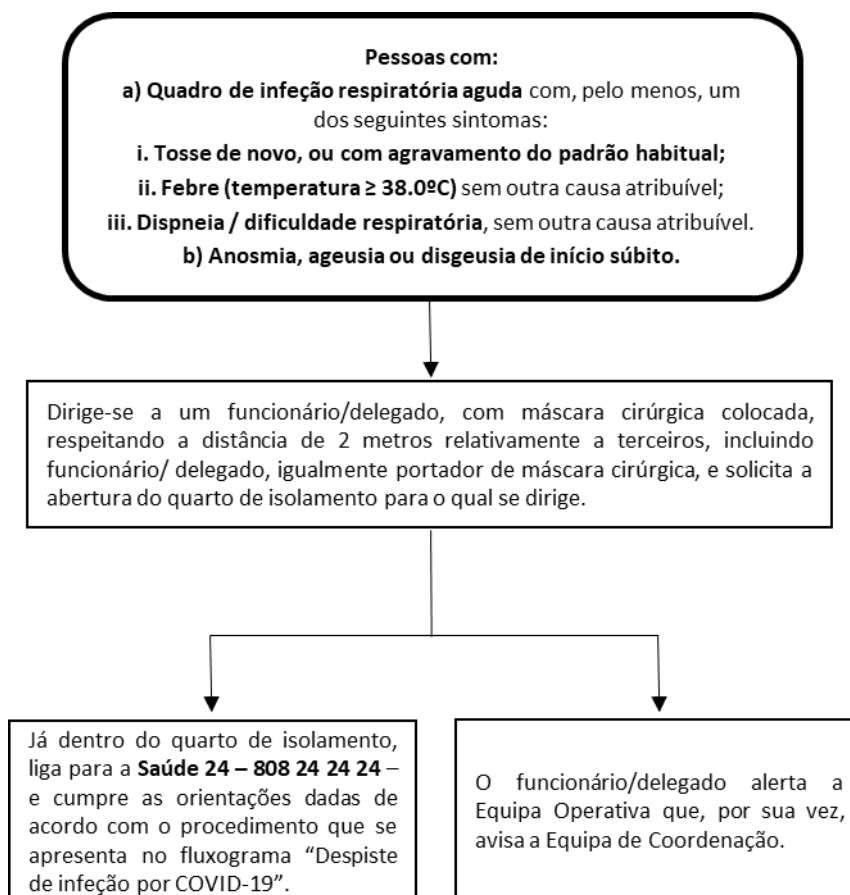
6.1. Equipa de Coordenação	
<p>Jorge Conde Presidente do IPC</p> <p>João Lobato Administrador dos SASIPC</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ativar e desativar o Plano; ▪ Garantir que o Plano de Contingência é cumprido, revisto e atualizado; ▪ Assegurar que são disponibilizados os meios de prevenção e controle de infeção; ▪ 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; ▪ 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	
<p>Alice Mendes Marta Gabriel Residências dos SASIPC</p>	<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; ▪ 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. SASIPC – Residências R3 (Quinta Da Nora)	
<p>António Santos Encarregado Operacional</p> <p>Fernando Silva Assistente Operacional</p> <p>Delegados das Residências</p>	<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 nos Serviços Centrais do IPC, proceder ao seu encaminhamento para o quarto 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 das Residências	<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 das Residências dos SASIPC, 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	
João Lobato Administrador dos SASIPC Carla Tomé Coordenadora do Serviço de Compras e Aprovisionamento do IPC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Solicitar aos fornecedores de bens ou serviços o respetivo plano de contingência; ▪ 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 nas Residências dos SASIPC.
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.

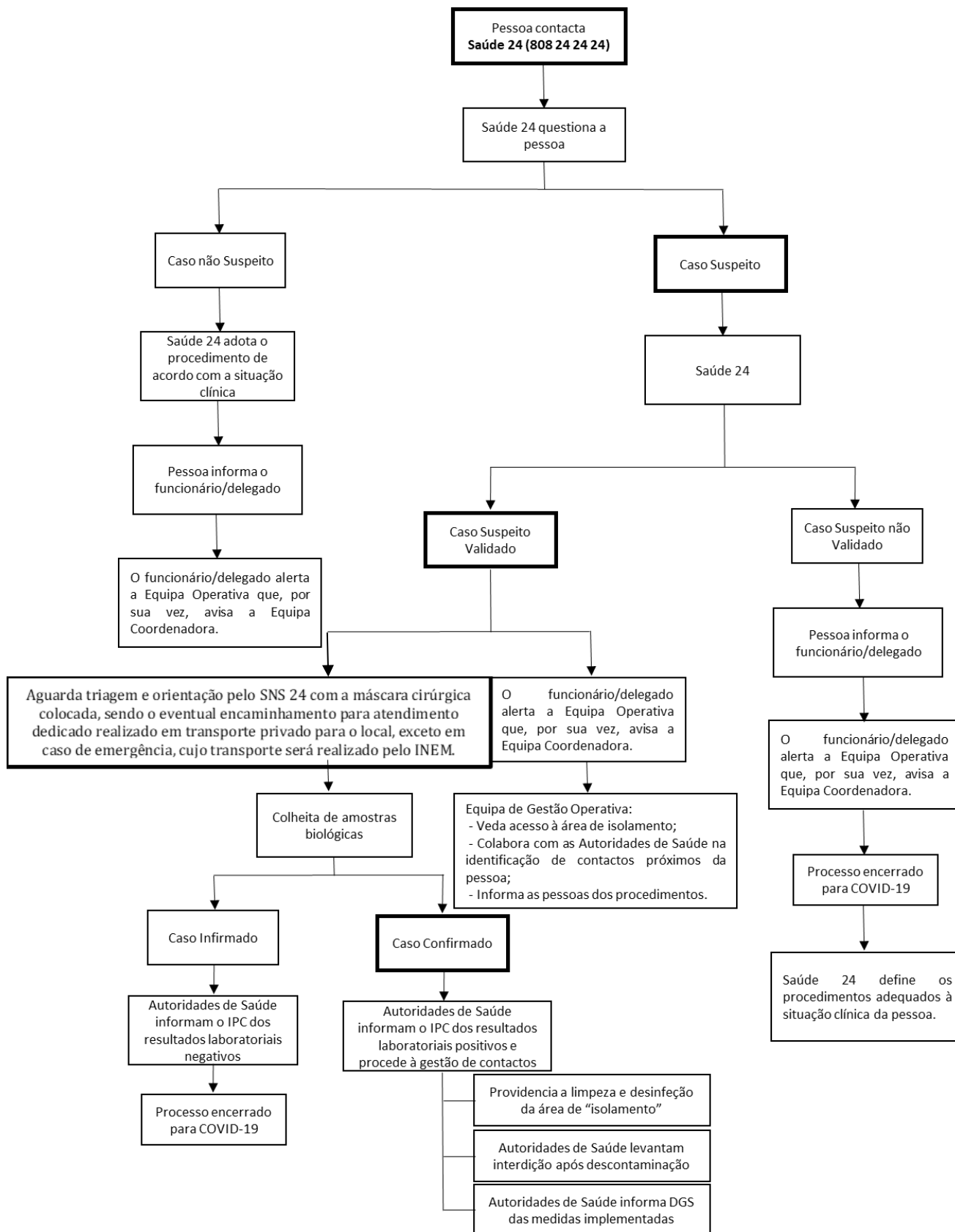
7. Procedimentos de Atuação em Caso de Suspeita de COVID-19

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

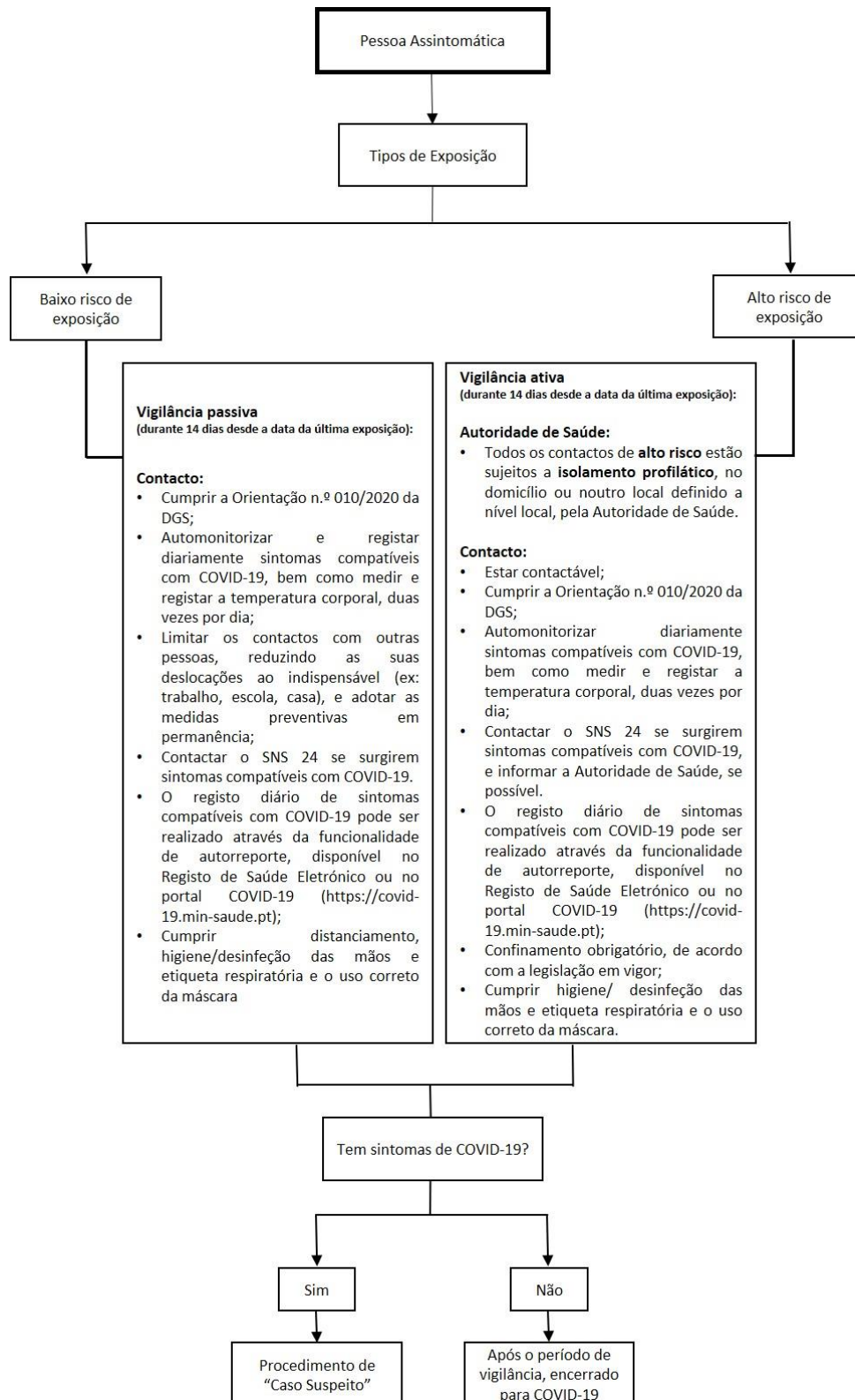
Fluxograma 1 – Ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19.



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.



(De acordo com a Norma n.º 015/2020 de 24/07/2020 atualizada a 19/02/2021)

8. Medidas de Manutenção da atividade das Residências dos SASIPC 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 impactos 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 das Residências dos SASIPC, o veículo de informação privilegiado como interface de comunicação será o site do Instituto: <https://www.ipc.pt/>.

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

O Instituto 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 a comunidade académica das Residências dos SASIPC para a adoção de comportamentos preventivos adequados e as medidas que visam intervir no ambiente laboral/ escolar, no sentido de facilitar esses mesmos comportamentos.

9.1. Informação e Capacitação

Os SASIPC consideram fundamental a informação e formação de toda a comunidade das Residências, pelo que serão realizadas ações de sensibilização e formação baseada nas orientações da DGS, além das ações seguidamente descritas:

- Disponibilização do Plano de Contingência das Residências dos SASIPC, através do seu *site*: <https://www.ipc.pt/>.
- Disponibilização de informação sobre a COVID-19 nos diversos veículos de informação internos;
- Distribuição pelas Residências dos SASIPC, 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.

9.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços

Os SASIPC comprometem-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 previamente divulgado pelo sSOA;
- 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.

9.3. 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.

9.4. Acesso às Residências

O acesso ao alojamento nas Residências dos SASIPC será condicionado à entrega de uma cópia do Certificado Digital Covid da UE (vacinação completa, recuperação ou teste) ou cópia de relatório digital de um teste negativo do seguinte tipo:

- Teste PCR (feito em laboratório), realizado nas 72 horas anteriores à sua apresentação;

- Teste de antigénio com relatório laboratorial, realizado nas 48 horas anteriores à sua apresentação.

Em qualquer uma das opções acima descritas, o Certificado Digital COVID da UE (vacinação completa, recuperação ou teste) ou Relatório digital de um teste negativo, deverá ser apresentado na receção da Residência no ato em que o(a) estudante efetuar o Registo de Entrada, assim como deve ser enviado para o e-mail alojamento.sas@ipc.pt.

9.5. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social

9.5.1. Orientações gerais

- 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 Residências dos SASIPC, 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;
- Encontram-se designados dois quartos de isolamento no Rés do Chão nos Blocos 2 e 3 da Residência R3, para isolamento de pessoas que evidenciem sinais de infeção por COVID-19, devidamente dotados com telefone, toalhetes descartáveis, soluções antissépticas de base alcoólica, contentores com tampa acionada por comando não manual e máscaras, água e alimentos não perecíveis;
- No caso de suspeita de infeção por COVID-19, o funcionário/ delegado que orienta 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 quarto de isolamento, cuja porta deve ser mantida fechada;
- No quarto 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;
- Os quartos de isolamento serão higienizados e arejados após a sua utilização por casos suspeitos;
- Suspensão de deslocações em serviço para áreas com transmissão comunitária ativa da COVID-19 (ação operacionalizada a 09 de março de 2020 – Despacho/SP/77/2020, de 09 de março);
- 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 deslocações desnecessárias para fora das respetivas residências.

9.5.1.1. Uso de máscara

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).

9.5.1.2. 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.

9.5.1.3. 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;
- A limitação da capacidade máxima dos espaços deve ter em consideração as regras de distanciamento físico, devendo ser ativados os mecanismos necessários para controlar e restringir o acesso das entradas;
- O acesso de pessoas externas deve ser evitado ou reduzido ao mínimo e, quando acontecer, deve ser feito um registo da entrada e saída dos mesmos, devendo estes ser informados sobre as medidas de controlo de infeção por COVID-19 em vigor nas Residências dos SASIPC;
- De forma a evitar o atendimento a estudantes em vários gabinetes, encontra-se designado um gabinete devidamente preparado para atendimento, sendo que esse atendimento deve ser, sempre que possível, previamente agendado.

9.5.1.4. Residências

- É **obrigatória a utilização de máscara de proteção** (social ou comunitária) para o acesso ou permanência no interior da Residência de estudantes, nomeadamente nos espaços comuns: sala(s) de refeições, sala(s) de estudo, sala(s) de convívio e corredores);

- Deve ser garantida uma distância lateral mínima de 2 metros entre camas em quartos com mais do que um estudante, sempre que assim seja possível, não sendo recomendada a utilização de beliches ou equipamento mobiliário similar, bem como o usufruto comum de roupeiros, armários, prateleiras, mesas de trabalho ou equivalentes;
- A utilização partilhada de instalações sanitárias deve ser acompanhada do reforço da sua higienização com recurso e disponibilização de soluções desinfetantes adequadas, de acordo com o previsto na Orientação n.º 014/2020 da DGS, que serão disponibilizadas em cada quarto pelos SASIPC;
- A utilização de espaços comuns, incluindo cozinhas, copas ou áreas equivalentes, deve obedecer a um regime de escala, a fixar pelo Delegado de cada ala, garantindo que a ocupação simultânea permita distanciamento físico de acordo com as normas vigentes, com a consequente limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS;
- Na sala de refeições devem ser observadas as seguintes recomendações:
 - A lotação máxima das salas de refeições não deve nunca ser excedida e a informação acerca da lotação das mesmas encontra-se afixada à porta;
 - Os utilizadores devem sentar-se nos lugares definidos sem, em algum momento, alterar a sua disposição;
 - Os utilizadores do espaço devem permanecer na sala de refeições o tempo estritamente necessário à toma de refeições, devendo cada utilizador, antes de sair, desinfetar a respetiva mesa com recurso a desinfetante (*D-Bacter-Plus*) e toalhetes descartáveis que, posteriormente, deverão ser colocados no contentor de resíduos indiferenciados;
 - A circulação no interior deste espaço deve ser sempre feita com máscara;
 - Não devem ser partilhados utensílios/objetos e/ou bens alimentares entre os utilizadores.
- Os espaços de lazer de usufruto comum, designadamente salas de convívio ou similares, devem continuar a ser redimensionados na sua lotação máxima e o mobiliário de apoio deve ser higienizado regularmente;
- Nas salas de estudo ou estruturas de natureza similar deve ser maximizado o distanciamento físico entre as pessoas, de pelo menos um metro, sempre que possível. Sempre que tal não for possível, ou nas situações em que os utentes estejam frente a frente, devem manter-se instaladas as barreiras de proteção, como por exemplo, divisórias em acrílico entre espaços de trabalho/estudo.
- No caso de permanência no quarto de isolamento, devem ter em conta os seguintes cuidados:
 - Só pode estar um residente em cada quarto de isolamento, sendo que no caso de ambos os quartos estarem a ser utilizados para o devido efeito, tomar-se-ão as medidas necessárias para adotar uma solução no quarto onde habitualmente está alojado, mantendo-o sozinho;
 - Não deve haver deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais;

- Deve pedir ao delegado que lhe entregue os itens essenciais que necessita – tais como alimentos, medicamentos ou outros bens de primeira necessidade. Se necessário, pode recorrer a serviços de entrega ao domicílio. Nestas situações deve:
 - Solicitar ajuda ou realizar pedidos por telefone;
 - Certificar que quem faz a entrega a deixa à porta e não entra no quarto. Não deverá haver contacto com a pessoa que faz a entrega.
- A temperatura corporal deve ser avaliada e registada duas vezes por dia, mesmo na ausência de sintomas;
- Em caso de alteração ou agravamento de sintomas (como por exemplo: sentir dificuldade em respirar), devem deve ligar para a linha Saúde 24 (808 24 24 24).

10. 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;

10.1. 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/estudantes, entre os quais motoristas, e os passageiros, recorrendo, sempre que possível, ao pagamento com utilização de cartões de débito com tecnologia *contactless*.

10.2. 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.

10.3. 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.

10.4. Viajantes do Instituto 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;
- Evitar contacto com animais;

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

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>

11. 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.

12. 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, 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 26/08/2020: COVID-19: Procedimentos nos Transportes Públicos
- Orientação nº 028/2020 de 28/05/2020, atualizada a 01/09/2021: COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – RECUPERAÇÃO – Utilização de equipamentos culturais.
- Guia de Recomendações por tema e setor de atividade de 15/07/2020.
- Norma nº 015/2020 de 24/07/2020, atualizada a 19/02/2021: COVID-19: Rastreio de contactos.
- Infografia da DGS sobre Sistemas AVAC de 20/07/2020.

- Norma nº 019/2020 de 26/10/2020, atualizada a 22/06/2021: COVID-19: Estratégia Nacional de Testes para SARS-CoV-2.
- Norma nº 020/2020 de 09/11/2020: COVID-19: Definição de Caso de COVID-19: é revogada a Orientação 002A/2020
- Orientação nº 011/2021 de 13/09/2021: COVID-19: Utilização de Máscaras
- 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

13. Elaboração e Divulgação do Plano

A elaboração do presente Plano de Contingência teve sob a responsabilidade dos SASIPC e foi baseado nas recomendações da OMS, do ECDC e das orientações divulgadas pela DGS. O Plano deve ser amplamente divulgado.

14. Avaliação

O plano será reavaliado e atualizado sempre que necessário, tendo sido revisto a 30 de setembro 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 nas Residências dos SASIPC 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.

15. Contactos

Gestores da Equipa Operativa

e-mail: alojamento.sas@ipc.pt

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

Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (sSOA)

e-mail: saudeocupacional@ipc.pt

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