Politécnico de Coimbra

Plano de Contingência COVID-19

Serviços de Ação Social do Politécnico de Coimbra

Unidade de Alojamento e Hotelaria - Residências R1 e R2
(São Martinho do Bispo)

Homologado em 12/10/2020

Versão	Data	Alteração	Elaborador por:	Revisto por:	Aprovado por:
1.0	2020.03.04	Criação do Procedimento	Administrador dos SASIPC: João Lobato	Serviço de Saude Ocupacional e Ambiental (sSOA): António Loureiro e Silvia Seco	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
2.0	2020.XX.XX	Atualização com medidas implementadas e alteração de conceitos e do fluxograma 3 de acordo com a DGS	Administrador dos SASIPC: João Lobato	Serviço de Saude Ocupacional e Ambiental (sSOA): António Loureiro e Silvia Seco	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde

Índice

Promulgação 4
1. Introdução 5
2. Descrição 5
3. Âmbito 5
4. Objetivo 5
5. Cumprimento de Requisitos 5
6. Pressupostos 7
7. Definições 8
7.1. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19 8
7.2. Contacto próximo: alto risco de exposição 8
7.3. Contacto próximo: baixo risco de exposição (contacto casual) 9
7.4. Quarentena (“isolamento profilático”) ou o isolamento 10
7.5. Uso de máscaras na comunidade 11
8. Responsabilidades 11
8.1. Equipa de Coordenação 11
8.2. Equipa de Gestão Operativa 12
8.3. Equipa Operativa 16
8.3.1. SASIPC – Residências R1 e R2 (São Martinho do Bispo) 16
8.3.2. Equipa de Prevenção e Controlo de Infeção 16
8.3.3. Equipa de Instalações e Equipamentos 16
8.3.4. Questões Legais 17
8.3.5. Informação/Comunicação 17
9. Medidas de Manutenção da atividade das Residências dos SASIPC em situação de crise 17
10. Regime de Teletrabalho 18
11. Medidas de Prevenção e Controlo da infeção por COVID-19 19
11.1. Informação e Capacitação 19
11.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços 20
11.3. Registo Biométrico 20
11.4. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social 21
11.4.1. Orientações gerais 21
11.4.1.1. Uso de máscara 22
11.4.1.2. Uso de viseira de proteção 22

11.4.1.3. Espaços de atendimento ao público – medidas adicionais 22
11.4.1.4. Sala de Refeições 22
11.4.2. Na Residência 23
12. Recomendações 27
12.1. Deslocações 28
12.2. Viagens de Trabalho 28
12.3. Deslocações de/para o local de trabalho/estudo 28
12.4. Viajantes do Politécnico de Coimbra 29
12.5. Pessoas regressadas de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus 30
13. Elaboração e Divulgação do Plano 31
14. Avaliação 31
15. Contactos 31

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 dos Serviços de Ação Social do 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 impacte 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 R1 e R2 (São Martinho do Bispo) dos SAS do Politécnico de Coimbra.

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

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

O Plano de Contingência COVID-19, das Residências R1 e R2 (São Martinho do Bispo) dos SAS do Politécnico de Coimbra, 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 Unidade de Alojamento e Hotelaria dos SASIPC perante a propagação da infeção, tendo em conta as orientações da DGS. Uma vez que, atualmente, não se dispõe de toda a informação sobre o vírus, este plano é um documento em constante evolução e passível de alterações.

5. Cumprimento de Requisitos

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

Em Portugal a DGS emanou as seguintes orientações:

- Orientação nº 004/2020 de 01/02/2020 - Infeção por novo Coronavírus (2019-nCoV). Procedimentos de vigilância de aeroportos e viajantes por via aérea.
- Orientação nº 005/2020 de 26/02/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos para portos e viajantes por via marítima.
- Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.
- Orientação nº 008/2020 de 10/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis.
- Orientação nº 010/2020 de 16/03/2020 - 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 31/08/2020: COVID-19 – Fase de Mitigação – 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 20/07/2020: COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.
- Orientação nº 028/2020 de 28/05/20200, atualizada a 20/07/2020: COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – RECUPERAÇÃO – Utilização de equipamentos culturais.
- Guia de Recomendações por tema e setor de atividade de 09/06/2020.
- Norma nº 015/2020 de 24/07/2020: COVID-19: Rastreio de contactos.
- Infografia da DGS sobre Sistemas AVAC de 20/07/2020.

6. Pressupostos

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à OMS um *cluster* de pneumonia, de etiologia desconhecida, em trabalhadores e frequentadores de um mercado de peixe, mariscos vivos e aves, na cidade de *Wuhan,* província de *Hubei,* na China.

A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus (SARS-CoV-2) como agente causador da doença. Este novo agente nunca tinha sido identificado em seres humanos e a fonte da infeção é, ainda, desconhecida.

A 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou a doença pelo novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional e a 11 de fevereiro de 2020 a infeção provocada pelo novo coronavírus passou a designar-se COVID-19. Em Portugal, o primeiro caso confirmado de COVID-19 foi comunicado pela DGS a 02 de março de 2020 e no dia 11 do mesmo mês a OMS classificou a doença COVID-19 como pandemia internacional.

Com fundamento na verificação de uma situação de calamidade pública, foi decretado, em Portugal, o **Estado de Emergência Nacional**, nos termos do Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020, de 18 de março, renovado por períodos de 15 dias até 02 de maio.

A 26 de março de 2020, Portugal entrou na **Fase de Mitigação da Pandemia COVID-19**, tal como refere a Norma n.º 004/2020 de 23/03/2020, atualizada a 25/04/2020 pela DGS.

No dia 03 de maio foi declarada, pela Presidência de Conselho de Ministros, a situação de **calamidade**, no âmbito da pandemia da doença COVID-19, nos termos da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, renovada por períodos de 15 dias até 28 de junho.

A 26 de junho de 2020 foi declarada, pela Presidência do Conselho de Ministros, a situação de **calamidade**, **contingência** e **alerta,** no âmbito da pandemia da doença COVID -19, nos termos da Resolução do Conselho de Ministros n.º 51-A/2020, renovada por períodos de 15 dias até 31 de julho. A situação de **alerta** foi aplicável a todo o território nacional continental, com exceção da Área Metropolitana de Lisboa que se manteve em situação de calamidade até a esta data.

No dia 31 de julho foi declarada, pela Presidência do Conselho de Ministros, a situação de **contingência e alerta**, no âmbito da pandemia da doença COVID -19, nos termos da Resolução de Conselho de Ministros n.º 55-A/2020, renovada por períodos de 15 dias até 14 de setembro. A situação de **alerta** foi aplicável a todo o território nacional continental, com exceção da Área Metropolitana de Lisboa que ficou em situação de contingência.

A 15 de setembro de 2020, foi declarada, pela Presidência do Conselho de Ministros, situação de **contingência**, no âmbito da pandemia da doença COVID-19, nos termos da Resolução do Conselho de Ministros n.º 70-A/2020, válida até às 23:59h do dia 30 de setembro.

Não se dispõe, até à data de elaboração deste documento, de todas as evidências para sustentar a infeção por novo Coronavírus (COVID-19). Até ao momento, sabe-se que os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção por estes provocada pode ser semelhante à de uma gripe comum ou apresentar-se sob a forma de uma doença mais grave, da qual é exemplo a pneumonia.

Em relação à sua transmissão, sabe-se, apenas, de acordo com a literatura disponível até à data, que são transmitidos por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 mícrons), contacto direto com secreções infetadas e aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 mícron), ou seja, são transmitidos pessoa a pessoa.

A COVID-19 transmite-se de pessoa para pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre, principalmente, através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tossem ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, o nariz e os olhos de quem estiver próximo. As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca. Existem também evidências que sugerem que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

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.

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.

7. Definições

7.1. 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 25/04/2020 - COVID-19 - Fase de Mitigação – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2, definida pela DGS.

Todas as pessoas que desenvolvam **quadro respiratório agudo de tosse** (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou **febre** (temperatura ≥ 38.0ºC), ou **dispneia / dificuldade respiratória**, são consideradas suspeitas de COVID-19 e ligam para a Linha SNS24 (808 24 24 24).

7.2. Contacto próximo: alto risco de exposição

Pessoa com:

- Contacto frente a frente com um caso de COVID-19 a uma distância de menos de 2 metros e durante 15 minutos ou mais;
- Contacto físico direto com um caso de COVID-19;
- Contacto direto desprotegido com secreções contaminadas de um caso de COVID-19;
- Contacto em ambiente fechado com um caso de COVID-19 (ex. coabitação, sala de aula, sala de reuniões, sala de espera) durante 15 minutos ou mais;
- Viagem com caso de COVID-19:

- Numa aeronave em que:
  - Esteja sentada até 2 lugares para qualquer direção em relação ao caso (2 lugares a toda a volta do caso);
  - Seja companheira de viagem;
  - Efetue prestação direta de cuidados ao caso;
  - Seja tripulante de bordo e sirva a secção do caso;
  - Se caso com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro
  - da aeronave, todas as pessoas podem ser consideradas como contacto.
- Num navio em que:
  - Seja companheira de viagem;
  - Partilhe a mesma cabine;
  - Efetue prestação direta de cuidados;
  - Seja tripulante de bordo e sirva a cabine do caso;
  - Aplicam-se também as condições descritas nos pontos acima não
  - referentes às viagens.
- Em qualquer outro meio de transporte que:
  - Não tenha boa ventilação;
  - Não efetue paragens frequentes com abertura de portas;
  - Não tenha redução da lotação máxima;

- Exposição associada a cuidados de saúde, com prestação direta, desprotegida, de cuidados a casos de COVID-19 (isto é, sem uso de EPI adequado à atividade assistencial respetiva, de acordo com a Norma 007/2020 ou a Orientação 019/2020, ou quando houver indícios de utilização/remoção incorreta);
- Contacto desprotegido, em ambiente laboratorial ou locais de colheita, com produtos biológicos infetados com SARS-CoV-2.

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

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

Pessoa com:

- Contato frente a frente com um caso de COVID-19 a uma distância de menos de 2 metros e durante menos de 15 minutos;

- Contacto em ambiente fechado com caso de COVID-19 durante menos de 15 minutos ou contacto protegido durante 15 minutos ou mais;
- Viagem com caso de COVID-19 em qualquer meio de transporte, com exceção dos referidos na exposição de alto risco;
- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, sem prestação direta de cuidados a casos de COVID-19 sem utilização de EPI;
- Exposição associada a cuidados de saúde, com prestação direta, protegida, de cuidados a casos de COVID-19 (isto é, com uso de EPI adequado à atividade assistencial respetiva, de acordo com a Norma 007/2020 ou a Orientação 019/2020).

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

7.4. 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 infecioso. 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.

7.5. Uso de máscaras na comunidade

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

É de sublinhar a existência de três tipos de máscaras:

- **Respiradores** (*Filtering Face Piece, FFP*), um equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma n.º 007/2020 da DGS;
- **Máscaras cirúrgicas**, um dispositivo que previne a transmissão de agentes infeciosos 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.**

8. Responsabilidades

8.1. Equipa de Coordenação

- Jorge Conde – Presidente do IPC
- João Lobato – Administrador dos SASIPC

Responsabilidades atribuídas à equipa de coordenação do plano de contingência:

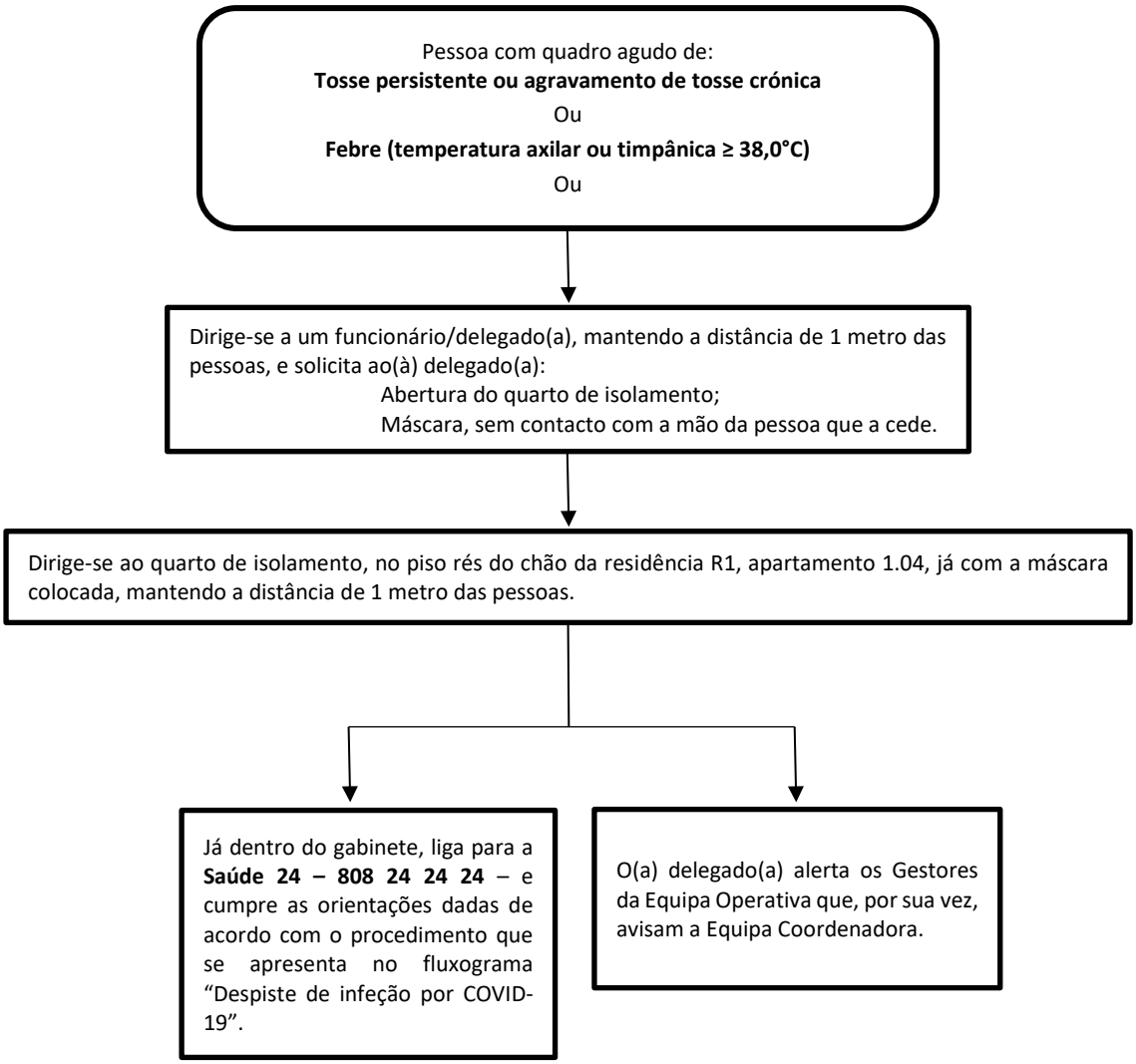
- Ativar e desativar o Plano;
- Garantir que o Plano de Contingência é cumprido, revisto e atualizado;
- Assegurar que são disponibilizados os meios de prevenção e controle de infeção;
- Garantir que é disponibilizada informação à comunidade académica e formação aos intervenientes na implementação do 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.

8.2. Equipa de Gestão Operativa

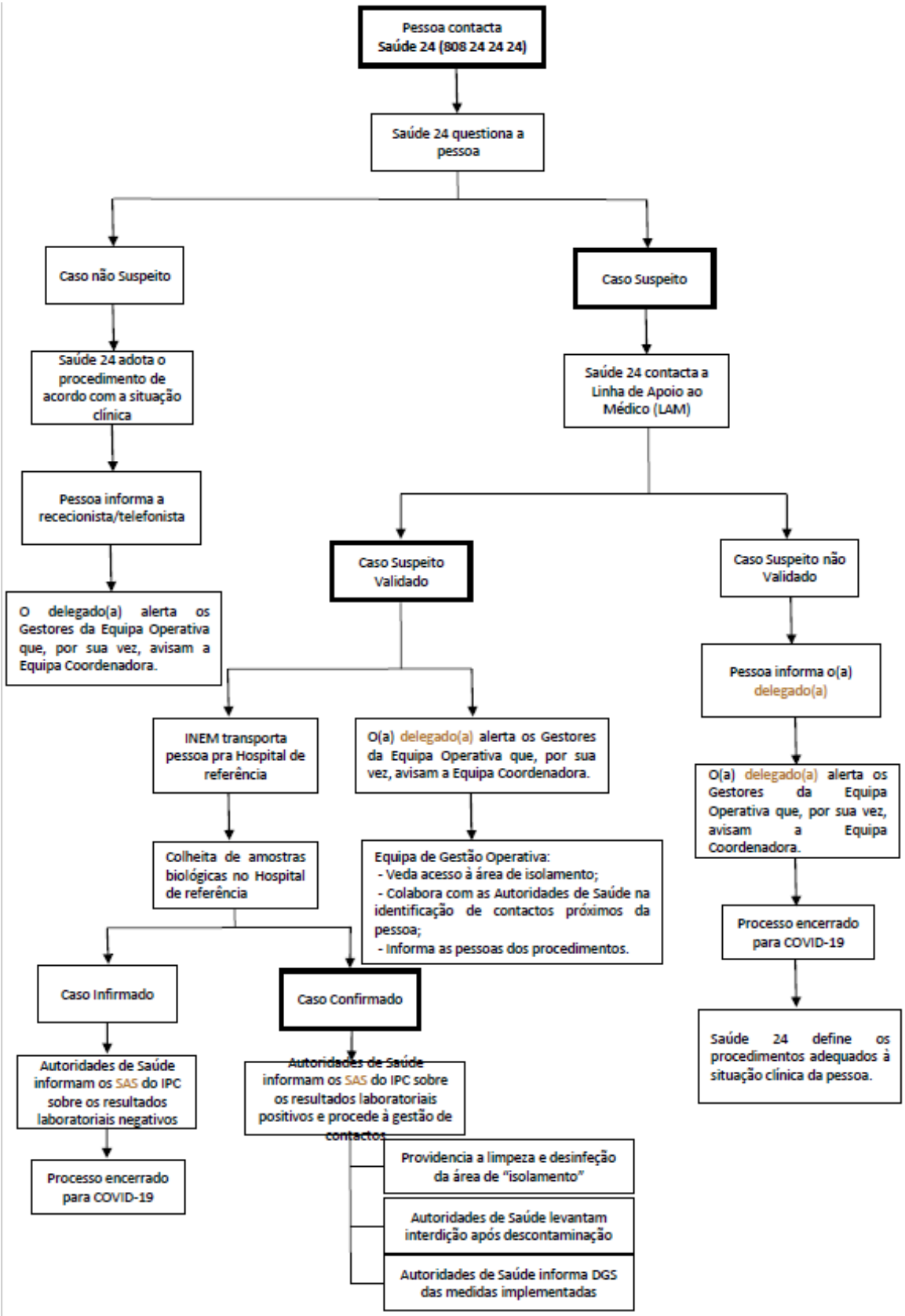
- Marta Gabriel – Residências dos SASIPC

Responsabilidades atribuídas aos gestores da equipa operativa:

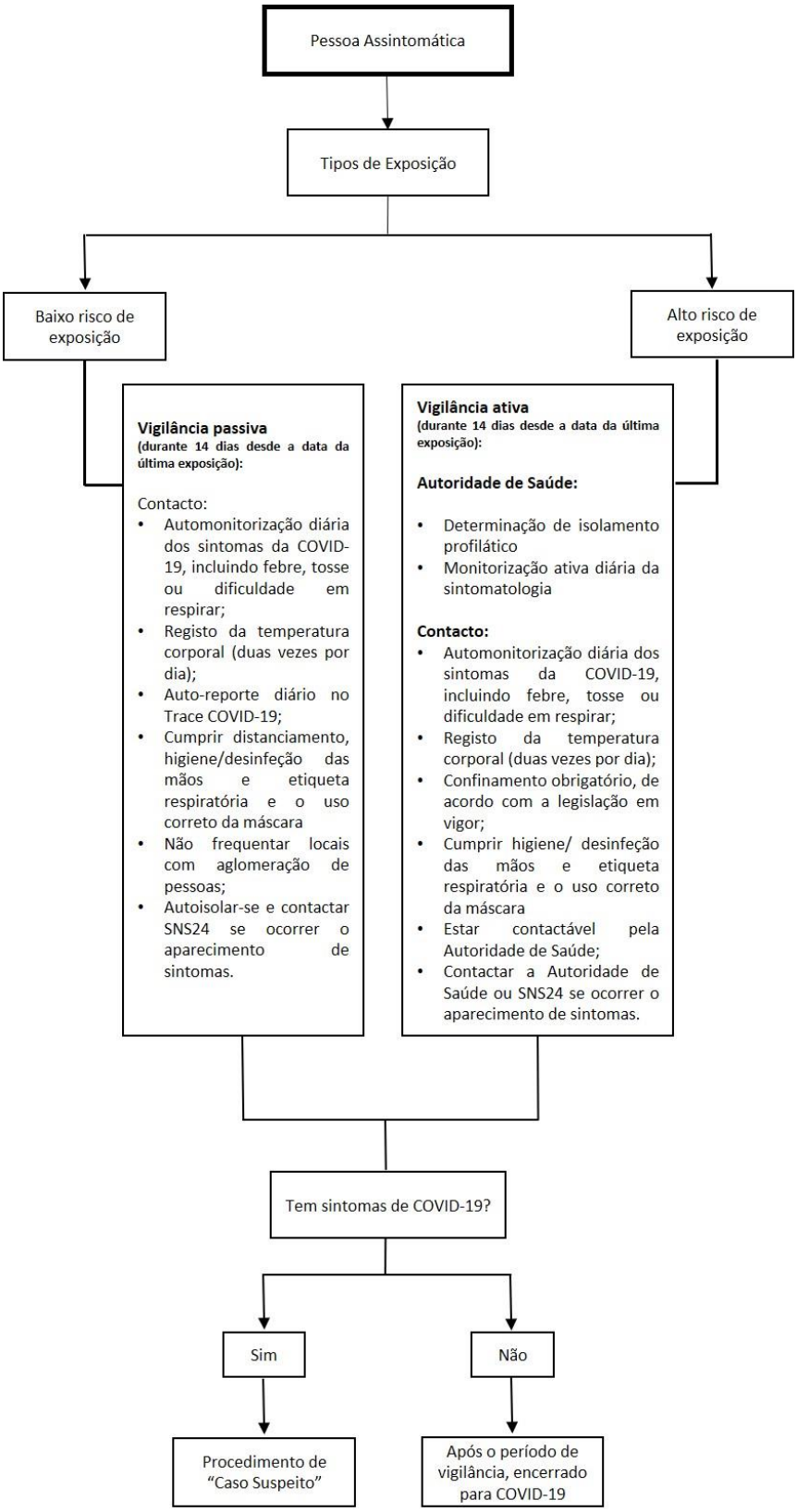
- Implementar, avaliar e atualizar o Plano de Contingência em articulação com as orientações técnicas da DGS;
- Organizar, regular e acompanhar ações entre os diversos intervenientes na gestão da prevenção da infeção por COVID-19;
- Praticar a simulação do Plano de Contingência e ajustá-lo de acordo com os resultados;
- Acompanhar, rever e atualizar o Plano de Contingência;
- Informar a equipa coordenadora da evolução epidemiológica da infeção por COVID-19;
- Articular com toda a comunidade académica das Residências R1 e R2 dos SASIPC 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 bolseiro 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, a seguir apresentados:



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



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



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

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

8.3. Equipa Operativa

8.3.1. SASIPC – Residências R1 e R2 (São Martinho do Bispo)

- António Santos – Encarregado Operacional
- Delegados(as) das Residências

  Funções atribuídas à equipa operativa:

  - 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 nas Residências R1 e R2 dos SASIPC, 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.

8.3.2. Equipa de Prevenção e Controlo de Infeção

- Trabalhadoras da limpeza destacadas pela empresa responsável pela higienização e limpeza das instalações das Residências

  Funções atribuídas à equipa Prevenção e Controlo de Infeção:

  - Instituir medidas de prevenção e controle de infeção, nomeadamente de desinfeção frequente das superfícies de contacto com as mãos (corrimãos, mesas, cadeiras, maçanetas/puxadores, ratos, e teclados de computador, telefones e telemóveis) e de arejamento natural dos espaços das Residencias 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 controle de infeção (higiene das instalações).

8.3.3. Equipa de Instalações e Equipamentos

- João Lobato – Administrador dos SASIPC;
- Carla Tomé – Coordenadora do Serviço de Compras e Aprovisionamento do IPC;

  Funções atribuídas à equipa Prevenção e Controlo de Infeção:

  - 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 R1 e R2 dos SASIPC.

8.3.4. Questões Legais

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

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

8.3.5. Informação/Comunicação

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

  Funções a desempenhar:
  - Desenvolver um plano de comunicação e garantir a sua divulgação a toda a comunidade académica através dos veículos de informação existentes ou outros que porventura possam vir a ser criados especificamente para a prevenção 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.

9. 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 impactes da COVID-19 nestes serviços. Os restantes serviços serão mantidos de acordo com as opções internas, privilegiando os meios informáticos ou telefónicos. Será garantido um reforço dos produtos de higiene e limpeza.

No caso de encerramento das Residências dos SASIPC, o veículo de informação privilegiado como interface de comunicação será o site do Instituto: https://www.ipc.pt/.

10. Regime de Teletrabalho

De acordo com o Despacho SP/147/2020, de 1 de junho, do Sr. Presidente do IPC e considerando o novo enquadramento do exercício de funções em regime de teletrabalho fixado pela Resolução de Conselho de Ministros n.º 70-A/2020, publicada no Diário da República n.º 178/2020, 1.ª Série, de 11 de setembro, que refere que este regime deixa de ser obrigatório, sem prejuízo de poderem ser implementadas medidas de prevenção e mitigação dos riscos decorrentes da pandemia, nomeadamente, através da adoção de escalas de rotatividade de trabalhadores entre o regime de teletrabalho e o trabalho prestado no local de trabalho habitual, diárias ou semanais, de horários diferenciados de entrada e saída ou de horários diferenciados de pausas e de refeições;

Considerando que a população em geral deixa de ter de cumprir um dever cívico de recolhimento domiciliário;

Considerando que se mantém a necessidade, por razões de saúde pública, de se observar regras de ocupação, permanência e distanciamento físico, bem como regras de higiene;

Apresentam-se, de seguida, as medidas a cumprir:

1 - O regime de teletrabalho é obrigatório, sempre que as funções em causa o permitam, nas situações previstas no n.º 2 do artigo 4.º da referida Resolução do Conselho de Ministros, mediante apresentação de requerimento dirigido ao Vice-Presidente do IPC, Prof. Doutor José Gaspar, acompanhado de documento comprovativo da situação invocada.

2 - O regime de teletrabalho é ainda obrigatório, sempre que as funções em causa o permitam, quando os espaços físicos e a organização do trabalho não permitam o cumprimento das orientações da DGS e da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) sobre a matéria, na estrita medida do necessário, por decisão do Vice-Presidente do IPC, Prof. Doutor José Gaspar.

3 - A avaliação do cumprimento das orientações da DGS e da ACT para cada espaço físico está a cargo do Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental que deverá fixar a lotação e o distanciamento físico entre trabalhadores, recomendados para cada espaço físico.

4 - Os trabalhadores podem ser distribuídos por novos espaços físicos, a alocar aos respetivos serviços, por forma a garantir o cumprimento das orientações mencionadas no ponto anterior.

5 - Nos casos em que não seja possível observar as recomendações fixadas pelo Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental, devem os responsáveis pelos departamentos, serviços e gabinetes da estrutura interna dos Serviços Centrais, propor ao Vice-Presidente do IPC, Prof. Doutor José Gaspar, a adoção de escalas de rotatividade de trabalhadores entre

o regime de teletrabalho e o trabalho prestado no local de trabalho habitual, diárias ou semanais, horários diferenciados de entrada e saída, horários diferenciados de pausas e de refeições.

6 - O regime de prestação de teletrabalho ao abrigo do referido despacho rege-se pelas cláusulas enunciadas no respetivo anexo I e é celebrado com a assinatura do termo de aceitação do regime de teletrabalho (anexo II).

O Despacho n.º 79/2020, de 13 de março, do Sr. Presidente do IPC, que fixou o regime extraordinário de teletrabalho, no âmbito do plano de contingência COVID-19 do IPC, com efeitos a 8 de junho de 2020, é, assim, revogado.

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

O Politécnico de Coimbra, enquanto Instituição de Ensino Superior altamente qualificada, nomeadamente, na área das Ciências Aplicadas na Saúde, tem responsabilidades acrescidas na prevenção e controlo da infeção por COVID-19. Nesse sentido, salientam-se, de seguida, as medidas que visam capacitar 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.

11.1. Informação e Capacitação

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

- Disponibilização do Plano de Contingência 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 Antissética de Base de Álcool (SABA), de indicações sobre a correta desinfeção das mãos;
- Promoção de rotinas de lavagem das mãos ou desinfeção em locais estratégicos (as pessoas que se encontram a atender ao público terão de desinfetar as mãos regularmente);
- Entrega de um panfleto sobre a existência de um Plano de Contingência e as medidas preventivas a adotar;
- Realização de ações de formação aos intervenientes na implementação do presente Plano de Contingência sobre as medidas de prevenção e atuação em caso de suspeita de infeção por COVID-19;
- Envio de documentos informativos, despachos e deliberações pelos meios de comunicação tidos por convenientes.

11.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços

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;
- Possibilidade de aquisição 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/ou estudo, bem como de 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;
- De acordo com a Infografia publicada pela DGS sobre Sistemas AVAC em 20/07/2020 (vide Anexo I), estes Sistemas podem ser utilizados durante a pandemia COVID-19, desde que sejam cumpridas as seguintes regras:
    1. Limpeza e manutenção de acordo com as indicações do fabricante, por empresa certificada para serviços de instalação e manutenção de Sistemas AVAC;
    2. Direcionamento do ar para cima, de forma a não incidir diretamente sobre os ocupantes do espaço;
    3. Renovação frequente do ar, de forma a assegurar, sempre que possível, uma boa ventilação nos espaços.
- Disponibilização de máscaras não-cirúrgicas, comunitárias ou de uso social, devidamente certificadas pelo CITEVE, aos trabalhadores;
- Disponibilização de viseiras em todas as zonas/balcões de atendimento ao público, quando não exista barreira de proteção em acrílico acoplada na secretária e/ou balcão. Nestes casos, para além da viseira de proteção, o trabalhador deverá, também, utilizar máscara social ou comunitária.

11.3. Registo Biométrico

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

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

Notas:

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

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

11.4. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social

11.4.1. 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 instalações 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;
- Encontra-se designado um quarto no rés do chão da residência R1 dos SASIPC, apartamento 1.04, para isolamento de pessoas que evidenciem sinais de infeção por COVID-19, devidamente dotada 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(a) que orienta a pessoa em questão, mantendo sempre a distância mínima de 1 metro, encaminha essa mesma pessoa, 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;
- O quarto de isolamento e a instalação sanitária serão higienizadas e arejadas 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 prevenirem 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.

11.4.1.1. Uso de máscara

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

11.4.1.2. Uso de viseira de proteção

- O uso de viseiras de proteção é obrigatório em todos as zonas/balcões de atendimento ao público, quando não exista barreira de proteção em acrílico acoplada na secretária e/ou balcão. Nestes casos, para além da viseira de proteção, o trabalhador deverá, também, utilizar máscara social ou comunitária.

  Notas:

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

11.4.1.3. 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, sempre que possível, esse atendimento deve ser, previamente, agendado.

11.4.1.4. Sala de Refeições

Na sala de refeições devem ser observadas as seguintes recomendações:

- A lotação máxima das salas de refeições não deve, nunca, ser excedida;
- Os utilizadores devem sentar-se nos lugares definidos sem, em algum momento, alterar a sua disposição;

- Os utilizadores do espaço devem permanecer no interior da sala de refeições o tempo estritamente necessário à toma de refeições, devendo o utilizador, antes de sair, desinfetar a respetiva mesa com recurso a desinfetante, e evitar o cruzamento com outras pessoas;
- 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.

11.4.2. Na Residência

É essencial permanecer em casa durante o período total de quarentena ou isolamento, devendo ter em conta os seguintes cuidados.

- **Permanência em casa**

  Na situação específica de quarenta ou isolamento, deve seguir as seguintes recomendações:

  - Não deve haver deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais.
  - Deve pedir a amigos ou familiares que lhe entreguem os itens essenciais que necessite – 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 em casa. Não deverá haver contacto com a pessoa que faz a entrega.

- **Partilha de habitação com outras pessoas**

Se possível, as pessoas com quem coabita devem ficar noutro alojamento.

Caso não seja possível a alteração de habitação, devem ser tomadas as seguintes medidas:

- Deve permanecer separado das outras pessoas, numa divisão bem ventilada e confortável, com janela para o exterior e com a porta fechada;
- Só deve sair do quarto em situação de extrema necessidade e colocando uma máscara descartável;
- Deve evitar utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições;
- Não deve partilhar a cama com outra pessoa – se possível durma sozinho;
- Deve manter distância das outras pessoas presentes – por exemplo, limitar o tempo em que está com pessoas na mesma divisão, manter uma distância de pelo menos 2 metros ou 3 passos de adulto quando estiverem outras pessoas presentes na mesma divisão (sempre que possível);
- Deve utilizar uma casa de banho diferente dos restantes membros, assim como toalhas e outros utensílios de higiene. Se tal não for possível, deve pensar numa rota de casa de banho em que a pessoa

em isolamento/quarentena seja a última pessoa a utilizá-la. Após essa utilização, a casa de banho deve ser minuciosamente limpa, de acordo com o definido no ponto **"Limpeza e desinfeção de superfícies".**

- **Proteção de pessoas coabitantes e/ou cuidadores**
  - Caso necessite de cuidadores, deve limitar seu o número - idealmente a um – sendo que este não deve ser portador de doença crónica ou imunossupressão;
  - Deve tapar a boca e o nariz com um lenço descartável quando tosse ou espirra;
  - Os lenços de papel devem ser colocados no contentor de resíduos e em seguida deve proceder-se à lavagem das mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem;
  - Se necessário, os cuidadores ou conviventes de pessoas com COVID-19 (ou a aguardar o resultado do teste) devem utilizar lenços descartáveis para limpar o muco expelido pelo espirro ou tosse.

- **Visitas em casa**
  - Apenas deve frequentar a habitação quem coabitar com a pessoa em quarentena ou isolamento;
  - Durante o período de quarentena ou isolamento não devem frequentar a habitação outras pessoas que não residam na mesma;
  - Em caso de necessidade de contacto urgente com alguém que não coabite com a pessoa em quarentena ou isolamento, o contacto deve ser efetuado por telefone.

- **Lavagem regular das mãos**
  - Deve proceder à lavagem das mãos de forma regular ao longo do dia e sempre que se justifique;
  - A lavagem das mãos deve ser feita com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando bem as mãos no final;
  - Deve evitar-se o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca.

- **Evitar a partilha de alimentos e itens domésticos**
  - Não deve partilhar a utilização de telemóveis, auscultadores ou teclados. Se tal não for possível, desinfete os equipamentos antes e depois de cada utilização;
  - Não deve beber por pacotes ou garrafas, nem partilhar alimentos ou embalagens cujo interior é manipulado com as mãos (batatas fritas, frutos secos e outros snacks);
  - Não devem ser partilhados pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens, com pessoas que coabitem no domicílio;

- Após a utilização de utensílios de pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, estes devem ser lavados com água quente e sabão (detergente de lavar louça à mão);
- Em situações em que a pessoa com suspeita de infeção esteja a aguardar resultado de análise para COVID-19, após utilização de roupa, lençóis e toalhas, estes devem ser colocados num saco de plástico devidamente identificado, até saber o resultado de teste;
- A roupa, roupa de cama e toalhas devem ser lavadas à máquina, na maior temperatura possível (acima de 60º), utilizado detergente de máquina. Se possível utilizar máquina de secar a roupa e ferro na maior temperatura permitidas pelas roupas em questão. Lavar as mãos após tratamento de roupas sujas, conforme descrito no ponto **"Lavagem regular das mãos"**. Evitar sacudir a roupa de cama enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um "embrulho".

- **Limpeza e desinfeção de superfícies**
  - Devem ser utilizadas luvas e roupa protetora (exemplo: Avental de plástico), para a realização da desinfeção das superfícies;
  - Devem ser lavadas as mãos, antes e depois da colocação das luvas;
  - Para a desinfeção comum de superfícies (especial atenção para zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos):
    1. Lavar primeiro com água e detergente;
    2. Aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água;
    3. Deixar atuar durante 10 minutos;
    4. Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;
  - O mobiliário e alguns equipamentos (como comandos ou telemóveis) poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70º;
  - Nas instalações sanitárias:
    1. As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação;
    2. Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passar depois ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé;
  - Na cozinha, deve proceder-se na seguinte ordem:
    1. Lavar as louças na máquina ou à mão com água quente e sabão (detergente de lavar louça à mão);

2. Limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar os puxadores dos armários e das portas;
3. Limpar e desinfetar a torneira, o lavatório e o ralo;

- Se houver presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:
    1. Absorver os líquidos com papel absorvente;
    2. Aplicar lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água - usar máscara na diluição e aplicação da lixívia;
    3. Deixar atuar durante 10 minutos;
    4. Passar o local com água e detergente;
    5. Enxaguar só com água quente;
    6. Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilação do espaço.

- **Cuidados a ter com os resíduos**

Os resíduos (tais como lenços, restos de comida, outro lixo doméstico) produzidos por uma pessoa em quarentena ou em isolamento, devem merecer cuidados especiais, assim como os resíduos produzidos por os coabitantes:

- Deve ser colocado um contentor de resíduos (caixote do lixo) de abertura não manual com saco de plástico no quarto/sala em que a pessoa se encontra em quarentena ou isolamento;
- Todos os resíduos produzidos pela pessoa em quarentena ou isolamento devem ser colocados exclusivamente no contentor de resíduos de abertura não manual com saco de plástico que se encontra no quarto/sala em que a pessoa está;
- Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar. O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo;
- O saco bem fechado com os resíduos deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico, que também deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo;
- Os procedimentos de fecho dos sacos de plástico com os resíduos produzidos pela pessoa que se encontra em quarentena ou isolamento devem ser efetuados com proteção adequada (de preferência com luvas de uso único), para reduzir o risco de contaminação;
- Após retirar as luvas enrolando-as no sentido de dentro para fora fazendo um embrulho" sem tocar na parte de fora e de as colocar no (novo) saco de plástico para os resíduos, deve proceder à lavagem das mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem;

- Os sacos de plástico com os resíduos devem ser descartados seguindo as boas práticas com o máximo cuidado para prevenção de contaminação, nunca encostando o saco à roupa ou ao corpo. Estes sacos de plástico com os resíduos são colocados no contentor coletivo de resíduos indiferenciados (contentor de prédio/rua de lixo doméstico);
- Estes resíduos não devem ser separados para reciclagem nem colocados no ecoponto;
- Lavar sempre as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem, após qualquer manuseamento dos sacos e dos contentores de resíduos;
- Os contentores de resíduos da habitação devem ser lavados e desinfetados regularmente, de acordo com o descrito no ponto **"Limpeza e desinfeção de superfícies"**;
- Os resíduos produzidos pelos coabitantes da pessoa em quarentena/isolamento devem seguir os mesmos procedimentos descritos atrás, mas colocados no contentor de resíduos (caixote do lixo) em uso geral na habitação. Estes sacos com os resíduos deverão, igualmente, ser colocados no contentor coletivo de resíduos indiferenciados (contentor de prédio/rua de lixo doméstico).

- **Monitorização dos sintomas**
  - 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).

12. 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 e residentes.

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, trabalhos e/ou aulas por telefone ou videoconferência, especialmente, se o local de trabalho não dispuser de espaços que permitam garantir o necessário distanciamento físico.

12.1. Deslocações

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

12.2. Viagens de Trabalho

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

12.3. Deslocações de/para o local de trabalho/estudo

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

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

12.4. Viajantes do Politécnico de Coimbra

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

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

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

- Seguir as recomendações das autoridades de saúde **do país destinatário**;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos parecerem sujas;
- Pode também usar-se em alternativa uma Solução Aquosa à Base de Álcool (SABA);
- Evitar contacto próximo com pessoas com sinais e sintomas de infeções respiratórias agudas;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto com animais;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória:
  - Lave frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
  - Reforce a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
  - Pode também usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução SABA;
  - Use lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
  - Deite os lenços usados num caixote do lixo e lave de seguida as mãos;
  - Tussa ou espirre para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
  - Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

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

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

Registo Viajante

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

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

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

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

12.5. Pessoas regressadas de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus

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

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

Recomenda-se também:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;

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

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 24 de setembro de 2020. Terminada a fase pandémica, após informação veiculada pelo Presidente do IPC, ouvido o Delegado de Saúde da respetiva Unidade de Saúde Pública, será elaborado um breve relatório que evidencie o real impacte da Epidemia 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 de Equipa Operativa

e-mail: alojamento.sas@ipc.pt

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

Serviço de Saude Ocupacional e Ambiental (sSOA)

e-mail: saudeocupacional@ipc.pt

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