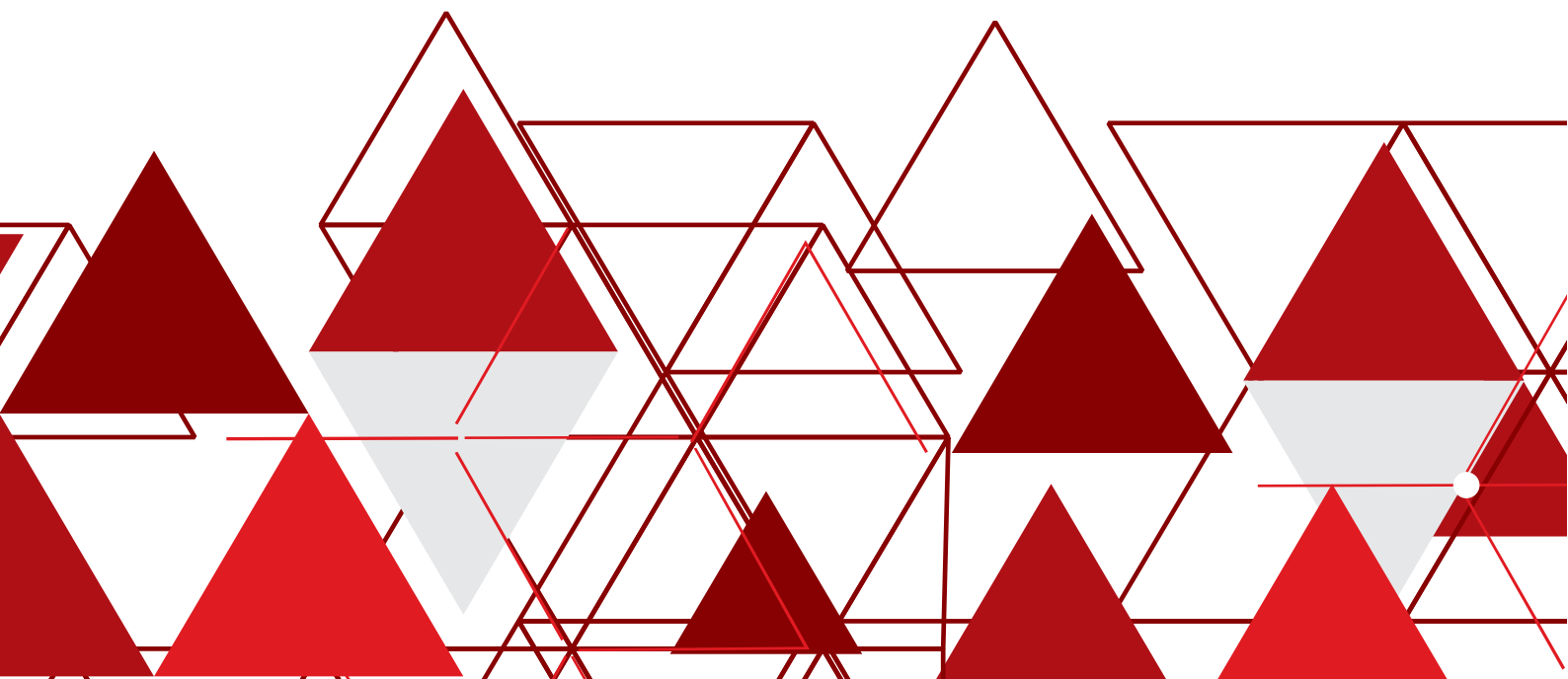




## Protocolo ISTEC anti-Covid-19



## Índice

1. Introdução .....	3
2. Medidas Comportamentais.....	3
3. Medidas Preventivas Gerais .....	4
4. Medidas Gerais de Higiene e Etiqueta Respiratória.....	5
5. Utilização de Máscaras.....	5
6. Utilização de Luvas .....	6
7. Limpeza e Desinfecção de Superfícies .....	7
8. Monitorização dos Sintomas .....	8
9. Situações Anómalas .....	8
10. Avaliação .....	8
11. Anexo I – Valores de referência de ocupação de salas e laboratórios durante o período de contenção da COVID-19.....	9
12. Anexo II – Medidas de segurança obrigatórias para o Bar do Campus Académico do Lumiar 10	
13. Anexo III – Plano de desconfinamento.....	11

## 1. Introdução

Este documento foi elaborado pelo Professor Paulo Gil Martins, especialista em Proteção Civil, e destina-se a ser utilizado no Campus Académico do Lumiar e nas Instituições que o integram.

Assim, é de aplicação integral no ISTECC – Instituto Superior de Tecnologias Avançadas.

## 2. Medidas Comportamentais

- a) O acesso ao Campus Académico do Lumiar e a todas as atividades requer obrigatoriamente o uso constante de máscara, no entanto, sempre que se mostre necessário, devem ser utilizados outros equipamentos de proteção individual nomeadamente luvas, por docentes, estudantes e colaboradores, ficando, também, toda a comunidade académica obrigada ao respeito pelas medidas de segurança e prevenção recomendadas pelas autoridades de saúde;
- b) Estão proibidos todas os comportamentos de promoção de contágios como sejam:
  - a. Trabalhos em grupo presencial;
  - b. Partilha de materiais e/ou equipamentos sem a devida higienização dos mesmos entre usos contínuos;
  - c. Atividades de lazer e confraternização no Campus;
  - d. Agrupamentos de mais de 5 (cinco) pessoas nos espaços exteriores;
  - e. Falta de cumprimento das distâncias de segurança nos espaços exteriores e interiores.
- c) Todas as atividades presenciais que decorrem em sala de aula e/ou laboratórios devem obedecer a uma distância mínima de 2 metros entre cada um dos presentes, devendo sempre que necessário, serem realizados desdobramentos de turmas ou dos alunos das salas de exame, remetendo-se para o “Anexo I – Valores de referência de ocupação de salas e laboratórios durante o período de contenção da COVID-19”, que se transcreve no fim deste documento, os valores de referência de ocupação das salas de aula durante este período de excecionalidade que será de 25% da sua capacidade máxima;
- d) Qualquer pessoa que tente entrar no Campus, independentemente do meio de locomoção, pode ser impedido de entrar no Campus Académico do Lumiar, pelos elementos da segurança que se encontram na Portaria, se não garantirem a utilização pelo menos de máscara social e/ou comunitária;
- e) Na entrada do Edf. A e Edf. C haverá um reforço do controlo da utilização das máscaras;
- f) Podem ser convidados a sair do Campus Académico do Lumiar pelo pessoal de segurança ou por elementos da Instituição, quem não cumprir com as regras de utilização;
- g) No caso de haver indivíduos, da comunidade académica sem máscara, o ISTECC fornecerá uma máscara de uso único, estando as mesmas disponíveis na receção do Campus, Edf. A e Edf. C;

## Protocolo ISTECC anti Covid-19

- h) Todos os docentes, estudantes e colaboradores devem desinfetar as mãos à entrada e à saída de cada edifício e em cada sala de aula, assim como várias vezes ao dia ou sempre que se justifique;
- i) Na entrada de cada edifício e na entrada de cada sala de aula estará disponível produto desinfetante (Álcool Gel), para utilização de todos;
- j) Todos os docentes e estudantes devem assegurar a segurança das atividades escolares, utilizando obrigatoriamente em sala de aula uma máscara e mantendo-se afastados, na sala de aula ou em espaço exterior no mínimo de 2 metros, criando um espaço pessoal evitando assim o contato físico;
- k) Todos os docentes, estudantes e colaboradores que manifestem sintomas de gripe, não devem comparecer no Campus e devem avisar o Coordenador de Curso respetivo ou os Serviços Académicos.

### 3. Medidas Preventivas Gerais

**Introduzir e garantir o conceito de distância social como manter-se afastado de amigos ou colegas, evitar aglomerações não tocando em pessoas desnecessariamente.**

Afixação de cartazes, folhetos ou sinalética promovendo as boas práticas de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde:

- a) Medidas gerais de controlo de infeção – Informação colocada na entrada do Campus e nos locais com mais visibilidade (entrada e corredor dos edifícios);
- b) Lavagem das mãos – colocado em todas as casas de banho do lado de dentro e de fora;
- c) Utilização de solução à base de álcool – colocado na entrada para o Bar, nas entradas de todos os locais que recebam público e na entrada dos edifícios.

Cumprir escrupulosamente as orientações e limitações específicas indicadas por cada Estabelecimento de Ensino, designadamente no que respeita à capacidade máxima dos espaços letivos e dos Serviços de atendimento ao público.

O ar das salas de aulas e de espaços fechados, deve ser renovado frequentemente, estando, no entanto, vedado o uso dos aparelhos de ar condicionado para ventilação. Torna-se assim imperativo executar as seguintes tarefas:

- a) Nos locais referidos abrir janelas e/ou portas várias vezes ao dia;
- b) A renovação de ar das salas de aula e de espaços fechados, deve efetuar-se idealmente entre 6 a 12 renovações por dia;
- c) Não utilizar aparelhos recirculadores de ar interno das salas ou espaços fechados, porque ao recircularem sempre o mesmo ar constituem risco de contaminação por via aérea.

Não partilhar telemóveis, tablets, computadores, auscultadores, teclados, objetos pessoais. Se tal não for possível, desinfete os equipamentos antes e depois de cada utilização.

Não partilhar alimentos ou embalagens cujo interior é manipulado com as mãos (batatas fritas, frutos secos e outros snacks) ou comida em que tenha tocado.

## Protocolo ISTECC anti Covid-19

Não partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, ou outros objetos idênticos.

Não tocar nos teclados dos TPA's ou máquinas automáticas de bebidas e snacks, sem garantir que estão desinfetadas, lavando as mãos depois do uso destes equipamentos.

### 4. Medidas Gerais de Higiene e Etiqueta Respiratória

As medidas de higiene e etiqueta respiratória têm como objetivo reduzir a exposição e transmissão da COVID 19 e são obrigatórias permanentemente, nomeadamente:

- a) Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- b) Se não houver água disponível utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
- c) Remover quaisquer artefactos, como anéis e pulseiras, antes da lavagem das mãos;
- d) Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho ou sempre que sintas as mãos sujas;
- e) Usar lenços de papel (de utilização única);
- f) Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- g) Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, ou usar um lenço de papel;
- h) Não tossir para as mãos. Se o fizer deve higienizar de imediato as mãos;
- i) Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas;
- j) Mesmo com as mãos limpas, evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- k) Não deve haver contacto interpessoal evitando apertos de mão, abraços, beijos ou a presença em acontecimentos com elevado número de pessoas quer em espaços confinados quer em espaços abertos.

### 5. Utilização de Máscaras

As MÁSCARAS cirúrgicas, sociais ou comunitárias são obrigatórias em todos os locais, nomeadamente dentro de estruturas. Estas máscaras só serão eficazes se forem corretamente colocadas e usadas. A utilização de Viseiras pressupõe a utilização simultânea de máscara. São excecionados desta acumulação, em locais bem delimitados superiormente, alguns funcionários ou colaboradores ou outras pessoas em que se manifeste absolutamente incompatível o seu uso perante as atividades a desenvolver pontualmente.

#### Para colocar a máscara:

- a) Lave as mãos com água e sabão ou com uma solução à base de álcool (antes de colocar a máscara);
- b) Colocar a máscara na posição correta;

## Protocolo ISTECC anti Covid-19

- c) Segurar a máscara pelas linhas de suporte/elásticos e adaptar a cada orelha;
- d) Ajustar a máscara junto ao nariz e queixo, sem tocar na face da máscara.

### **Para retirar a máscara:**

- a) Lavar as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool;
- b) Retirar a máscara apenas segurando nas linhas de suporte/elásticos;
- c) Manter a máscara longe do rosto e da roupa, para evitar tocar em superfícies potencialmente contaminadas da máscara;
- d) Colocar a máscara em recipiente adequado e lavar novamente as mãos.

As máscaras não devem, por motivos de contágio, ser tocadas pelo próprio na sua face exterior nem colocadas temporariamente na zona do pescoço ou na cabeça.

As máscaras cirúrgicas devem ser substituídas sempre que estiverem húmidas e são de utilização única.

Todas as máscaras devem ser deixadas para recipientes com tampa, nomeadamente aqueles que existirem à saída do Campus.

## 6. Utilização de Luvas

A utilização de luvas deve acontecer sempre que os funcionários do ISTECC tenham que atender utentes ou mexer em materiais e equipamentos a que os utentes tenham acesso, quer seja na biblioteca, nos serviços académicos, ou em salas de aula.

### **Para colocar as luvas:**

- a) Lavar e desinfetar as mãos;
- b) Colocar as luvas que são de uso único.

### **Para retirar as luvas:**

- a) Puxar com uma das mãos a outra luva, pegando na parte anterior da palma da mão e deslocando-a no sentido dos dedos até a retirar completamente;
- b) Colocar essa luva em recipiente fechado com tampa;
- c) Colocar o dedo indicador da mão sem luva, entre a luva e a palma da outra mão, deslocando-a no sentido dos dedos, até a retirar completamente, mas só tocando na parte interna da luva;
- d) Colocar essa luva em recipiente fechado com tampa;
- e) Lavar e desinfetar as mãos.

## 7. Limpeza e Desinfecção de Superfícies

Devem ser utilizadas luvas e roupa protetora (exemplo: Avental de plástico), para a realização da desinfecção das superfícies.

É obrigatório para a desinfecção das superfícies, utilizar materiais de utilização única (rolo de papel ou similar) em detrimento da utilização de panos de limpeza que sejam usados nos vários espaços que devem ser descartados para um recipiente fechado sempre que utilizados em determinada superfície.

Os serviços do ISTEK, reforçam a higienização dos espaços e superfícies, designadamente das salas de aulas e dos laboratórios que sejam ocupados.

**Para a desinfecção das superfícies devem ser seguidos os seguintes procedimentos:**

- a) Devem ser lavadas as mãos, antes e depois da colocação das luvas;
- b) Para a desinfecção comum de superfícies deve ter-se especial atenção para zonas de contacto frequente como maçanetas e puxadores de portas e janelas, interruptores de luz, corrimãos de escadas, mesas de refeição, carteiras de salas de aulas, secretárias, materiais escolares ou outros equipamentos similares:
  - i) Lavar primeiro com água e detergente;
  - ii) Aplicar lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água;
  - iii) Deixar atuar durante 10 minutos;
  - iv) Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- c) O mobiliário e alguns equipamentos como os comandos de A/C, ecrãs, telemóveis, tablets, teclados, computadores, ratos de PC, micro-ondas, frigoríficos, máquinas de café, teclados das máquinas automáticas de bebidas ou snacks poderão ser desinfetados após a limpeza normal, com toalhete humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70º.

**Nas instalações sanitárias:**

- a) 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;
- b) Lavar a casa de banho, começando pelas maçanetas das portas, puxadores de autoclismos, pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passar depois ao mobiliário, de seguida à sanita e bidé;
- c) Enxaguar só com água quente;
- d) Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilação do espaço.

## 8. Monitorização dos Sintomas

No atual contexto do COVID-19, e exclusivamente por motivos de proteção da saúde do próprio e de terceiros, podem eventualmente ser realizadas medições de temperatura corporal.

Esta situação não prejudica o direito à proteção individual de dados, sendo expressamente proibido o registo da temperatura corporal associado à identidade da pessoa e só pode ser realizada com o consentimento do próprio.

Caso haja medições de temperatura superiores à normal temperatura corporal, (37,5°C) pode ser impedido o acesso ou a permanência dessa pessoa no Campus e em qualquer das suas instalações.

## 9. Situações Anómalas

Qualquer situação anómala e não resolvida em tempo, deve ser imediatamente reportada, pelos meios mais rápidos, à Direção do ISTEK ou ao Grupo de Gestão do Plano de Contingência do ISTEK.

## 10. Avaliação

A avaliação da eficiência das medidas referidas no atual “Plano ISTEK anti-COVID-19” terá lugar semanalmente e sempre que se julgar conveniente.


A qualquer altura e sempre que as condições sanitárias e ou resultantes das avaliações semanais realizadas assim o determinarem, o “Plano ISTEK anti COVID-19”, poderá ser alvo de atualização, modificação ou alteração.

Aprovado em 5 de maio de 2020

A Direção do ITA



O Diretor do ISTEK





11. Anexo I – Valores de referência de ocupação de salas e laboratórios durante o período de contenção da COVID-19

Edifício	Nº Sala	Nº de Lugares Máximo	Nº de Lugares Máximo (Covid-19)
A	1	48	12
A	2	48	12
A	3	48	12
A	4	24	6
A	5	40	10
A	6	44	11
A	7	36	9
A	8	48	12
A	9	28	Não utilizar
A	10	28	Não utilizar
A	Lab. de Som	6	2
A	Lab. de Vídeo	6	2
B	1	42	11
B	2	52	13
B	3	36	9
B	4	38	10
B	5	46	12
B	7	48	12
B	8	44	11
B	9	48	12
B	10	36	9
B	11	48	12
B	12	56	14
D	4	76	19
M	1	24	6

## 12. Anexo II – Medidas de segurança obrigatórias para o Bar do Campus Académico do Lumiar

O Bar do Campus é um serviço de apoio e de grande importância para a comunidade académica, sendo em situação normal amplamente ocupado, nomeadamente nas horas das refeições.

Assim, numa altura de enorme esforço especialmente em relação a medidas de distância social, torna-se imprescindível estabelecer as seguintes medidas:

- a) Haverá uma porta de entrada e uma porta diferente de saída do Bar;
- b) Todas as pessoas devem desinfetar as mãos junto à porta de entrada do Bar;
- c) Só estão autorizadas 3 pessoas em simultâneo (1 por balcão) no interior do Bar;
- d) Caso existam mais pessoas para serem atendidas, as mesmas devem aguardar a sua vez no espaço exterior ao Bar, em fila de acordo com a ordem de chegada e obedecendo a um distanciamento de segurança mínimo de 2 metros entre si;
- e) Não é permitida a permanência no interior do Bar. Logo que cada pessoa esteja servida ao balcão, deve sair pela porta assinalada como de saída;
- f) O Bar não pode servir refeições localmente, apenas em regime de takeaway. Só pode igualmente servir alimentos já confeccionados (ex: sandes, bolos, café, chá, sopa, bebidas, salgados e outros alimentos do género);
- g) Copos, chávenas, colheres e outros utensílios para distribuir aos utentes são obrigatoriamente de material descartável e de uso único;
- h) No exterior do Bar se houver mesas e cadeiras que possibilitem o sentar, todas as pessoas devem manter-se afastadas, no mínimo de 2 metros, criando um espaço pessoal evitando assim o contato físico;
- i) Não se 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) ou comida em que tenha tocado;
- j) Não devem ser partilhados pratos, copos, chávenas, toalhas, guardanapos, talheres ou outros objetos idênticos;
- k) No exterior do Bar deve haver recipientes em quantidade suficiente para colocar o lixo;
- l) O ar do interior do Bar deve ser renovado frequentemente, abrindo as janelas ou as portas várias vezes ao dia. Os equipamentos de ar condicionado não devem ser utilizados;
- m) Os equipamentos de pagamento eletrónico (multibanco) devem ser desinfetados com toalhetes à base de álcool a 70% antes e depois de cada utilização;
- n) Os balcões de atendimento ao público devem ser desinfetados com elevada frequência;
- o) Todos os funcionários do bar devem usar máscaras e luvas e só um deve manusear os cartões e/ou dinheiro. Os funcionários não devem fazer as duas coisas em simultâneo (servir e receber dinheiro).

### 13. Anexo III – Plano de desconfinamento

	Medida	Data
Regras Gerais	Uso de máscara obrigatório dentro do Campus Académico do Lumiar	4 de maio
	Continuação da realização de reuniões por meios não presenciais	Em curso
	Distanciamento físico interpessoal de 2 metros	Em curso
	Limpeza e desinfeção de espaços várias vezes ao dia	Em curso
Atividades Letivas*	Aulas em regime e-learning até ao final de julho de 2020	Em curso
	Acesso a salas práticas (com marcação prévia)	18 de maio
	Realização de provas orais de cursos de Licenciatura e provas escritas finais referentes ao 1º semestre dos CTeSP's	18 a 31 de maio
	Aulas presenciais de natureza prática	1 de junho
	Exames escritos finais de cursos de Licenciatura e dos CTeSP's, referentes ao 2º semestre	24 de junho a 31 de julho
Atividades Administrativas	Identificação de grupos de risco ou sujeitos a proteção especial	4 de maio
	Regresso condicionado de equipas de trabalho ao Campus, definindo turnos alternados	4 de maio
	Fornecimento de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e desinfetante	4 de maio
	Atendimento presencial dos Serviços Académicos	11 de maio

\* Mais informações detalhas, ver o documento "Regras e prazos de funcionamento de aulas presenciais."