

# Anexo 1

# Guia Covid-19

## Orientações e procedimentos para a comunidade do ISCSP

Anexo do Plano de Contingência

Setembro 2020

**Ficha Técnica  
do Documento**

Título do Documento  
Guia COVID-19

Área  
Área de Avaliação  
e Garantia da Qualidade

Data Apresentação  
15/09/2020

**Versão 01**

# ÍNDICE

<b>1. ENQUADRAMENTO</b>	<b>03</b>
<b>2. O QUE SABEMOS SOBRE A COVID-19</b>	<b>03</b>
2.1. O que é o Coronavírus – SARS-COV-2?	03
2.2. Quais são os sintomas da COVID-19?	03
2.3. Como é que o SARS-COV-2 se transmite?	03
2.4. Que precauções deve ter para se proteger e para prevenir a dispersão do vírus?	04
2.5. O que deve fazer caso apresente febre, tosse e eventual dificuldade respiratória?	04
<b>3. PROCEDIMENTOS GERAIS DE CONTIGÊNCIA DO ISCSP</b>	<b>05</b>
3.1. Como é feito o acesso às instalações do ISCSP?	05
3.2. Como é realizada a limpeza e desinfeção das instalações?	06
3.3. Como deve proceder no caso de utilizar as máquinas de <i>vending</i> , micro-ondas e caixa de multibanco?	06
3.4. Quais são as normas aplicáveis às salas de aula?	06
3.5. Quais são as normas aplicáveis aos espaços de refeição, de espera e de convívio no edifício e no espaço exterior (esplanadas)?	07
3.6. Quais as medidas a vigorar na utilização do espaço do Bar?	07
3.7. Quais são as normas aplicáveis ao espaço da Biblioteca?	08
3.8. Quais são as normas aplicáveis ao espaço do Centro de Cópias?	09
3.9. Quais são as normas aplicáveis ao espaço da Livraria?	10
3.10. Quais as medidas a adotar pelo ISCSP no caso de existir alguém com sintomas da COVID-19?	10
3.11. Como entrar em contacto com o Serviço de Apoio COVID-19?	11
3.12. Onde se localiza a Sala de Isolamento?	11
3.13. Quais os procedimentos a adotar na Sala de Isolamento?	11
3.14. Quais as medidas a aplicar aos alunos em caso de “quarentena domiciliária”?	12
<b>4. OUTRAS QUESTÕES</b>	<b>13</b>
<b>5. DIVULGAÇÃO DO GUIA COVID-19</b>	<b>13</b>

# 1. ENQUADRAMENTO

O presente documento tem por objetivo esclarecer a comunidade ISCSP relativamente aos procedimentos a adotar no âmbito do surto pandémico COVID-19.

## 2. O QUE SABEMOS SOBRE A COVID-19

### 2.1. O QUE É O CORONAVÍRUS – SARS-COV-2?

COVID-19 é o nome, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países. (Fonte: SNS)

### 2.2. QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19?

Os sintomas mais frequentes são:

- febre (temperatura  $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ );
- tosse;
- dificuldade respiratória (ex: falta de ar).

Outros sintomas associados:

- dor de garganta;
- corrimento nasal;
- dores de cabeça e/ou musculares;
- cansaço.

### 2.3. COMO É QUE O SARS-COV-2 SE TRANSMITE?

Transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

## 2. O QUE SABEMOS SOBRE A COVID-19

### 2.4. QUE PRECAUÇÕES DEVE TER PARA SE PROTEGER E PARA PREVENIR A PROPAGAÇÃO DO VÍRUS?

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após o uso de instalações sanitárias e sempre que as mãos lhe pareçam 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 nos caixotes do lixo disponíveis para o efeito e lavar/ higienizar 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.

Fique em casa se apresentar algum dos sintomas associados à COVID-19. Cuide da sua saúde e proteja a saúde dos outros.

### 2.5. O QUE DEVE FAZER CASO APRESENTE FEBRE, TOSSE E EVENTUAL DIFICULDADE RESPIRATÓRIA?

Se apresentar febre, tosse e eventual dificuldade respiratória, **não se desloque ao ISCSP.**

Deverá ligar para a linha SNS24 através do número 808 24 24 24, e seguir as orientações que lhe forem dadas.

Para mais informações de carácter geral poderá consultar o website da DGS (Direção Geral de Saúde), através do link <https://covid19.min-saude.pt/category/perguntas-frequentes/>.

## 3. PROCEDIMENTOS GERAIS DE CONTINGÊNCIA NO ISCSP

### 3.1. COMO É FEITO O ACESSO ÀS INSTALAÇÕES DO ISCSP?

#### → Uso de máscara:

- Qualquer pessoa que se dirija ao Instituto deverá ter consigo máscara de proteção facial para aceder às instalações, que deverá estar devidamente colocada, protegendo o nariz e a boca. Sempre que seja necessário retirar a máscara, deverá manter uma distância de segurança para com as outras pessoas que estejam no mesmo espaço;
- O uso de máscara é obrigatório em todas as instalações do ISCSP, incluindo a Praça Monsanto;
- O ISCSP providencia uma máscara por aluno e colaborador, sendo estes responsáveis pela sua higienização regular. As máscaras têm a capacidade inativação do vírus, requerendo apenas lavagem semanal. Como mantêm 99% das suas capacidades de filtração mesmo após 50 lavagens, garantem a proteção durante todo o ano letivo;
- As máscaras e luvas usadas deverão ser colocadas nos caixotes específicos para o efeito. Estes caixotes encontram-se espalhados por todo o edifício e devidamente assinalados.

#### → Desinfeção de mãos:

- Assim que entra no edifício, deverá desinfetar as mãos com as soluções alcoólicas disponíveis nos dispensadores locais.

#### → Medição de temperatura:

- Aquando da entrada no edifício, recomenda-se a auto medição da temperatura corporal, a qual pode ser feita no dispensador automático de solução alcoólica. Este equipamento tem a dupla capacidade de higienização de mãos e medição de temperatura no pulso, alertando no caso de a temperatura corporal estar elevada;
- Existe ainda um ponto para medição voluntária de temperatura corporal localizado na Sala Monsanto, de forma a garantir uma maior privacidade.

### **3. PROCEDIMENTOS GERAIS DE CONTINGÊNCIA NO ISCSP**

#### **→ Sinalética de Circulação:**

- Deve respeitar-se as indicações de circulação no edifício transmitidas na sinalética temporária para o efeito.

#### **3.2. COMO É REALIZADA A LIMPEZA E DESINFEÇÃO DAS INSTALAÇÕES?**

As equipas de limpeza responsabilizam-se por fazer a desinfeção dos espaços de modo frequente seguindo as seguintes orientações:

##### **Procedimentos gerais de desinfeção dos espaços:**

- Desinfeção frequente de corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador, interruptores, e outras superfícies de uso coletivo;
- Desinfeção regular dos espaços comuns.

#### **3.3. COMO DEVE PROCEDER NO CASO DE UTILIZAR AS MÁQUINAS DE VENDING, MICRO-ONDAS E CAIXA DE MULTIBANCO?**

Sempre que utilizar os equipamentos disponíveis no Instituto, como as máquinas de *vending*, os micro-ondas e a caixa de multibanco, deverá desinfetar as mãos com a solução alcoólica disponibilizada em cada local.

#### **3.4. QUAIS SÃO AS NORMAS APLICÁVEIS ÀS SALAS DE AULA?**

- É obrigatório o uso de máscara, recomendando-se a utilização da máscara reutilizável distribuída no início do ano letivo, quer pelas garantias de proteção que assegura, quer pelos benefícios ambientais que daí resultam;
- Nas salas, devem ser respeitadas as sinaléticas existentes, por forma a manter as medidas de distanciamento necessárias;
- Deve ser promovida a higienização das mãos antes da entrada em cada sala e à saída. Para o efeito, deverá utilizar álcool gel dos dispensadores que se encontram perto dos elevadores e no início do corredor, em cada um dos pisos.

### 3. PROCEDIMENTOS GERAIS DE CONTINGÊNCIA NO ISCSP

#### 3.5. QUAIS SÃO AS NORMAS APLICÁVEIS AOS ESPAÇOS DE REFEIÇÃO, DE ESPERA E DE CONVÍVIO NO EDIFÍCIO E NO ESPAÇO EXTERIOR (ESPLANADAS)?

Aquando da utilização destes espaços, a distância de segurança deverá ser mantida entre os vários utilizadores. Para o efeito:

- Deve respeitar-se a disposição de mesas e cadeiras por forma a manter as medidas de distanciamento necessárias;
- As mesas e cadeiras **serão limpas e desinfetadas com frequência, no respeito das normas emitidas pela DGS**;
- O distanciamento social mantém-se em todos os espaços do ISCSP e os aglomerados, seja na Praça Monsanto ou quaisquer outros espaços públicos do ISCSP, ficam restritos ao que for estipulado pela DGS e serviços competentes no momento.

#### 3.6. QUAIS AS MEDIDAS A VIGORAR NA UTILIZAÇÃO DO ESPAÇO DO BAR?

- O horário de funcionamento encontra-se estabelecido entre as 07h30 e as 21h00;
- Deve respeitar-se a disposição de mesas e cadeiras por forma a manter as medidas de distanciamento necessárias;
- É proibido usar o espaço do bar para outros fins que não as refeições;
- Cada utilizador deverá permanecer no espaço por um tempo limite de 30 minutos, para que se possa garantir a segurança sanitária e para que todos tenham oportunidade de usar o espaço, devido à redução do número de lugares;
- Sempre que se partilhe espaço exterior para fumar e que implique a retirada da máscara, deve manter-se uma distância de segurança em relação aos colaboradores que partilhem o mesmo espaço e afastado das portas de acesso ao edifício ou corredores de circulação.

## 3. PROCEDIMENTOS GERAIS DE CONTINGÊNCIA NO ISCSP

### 3.7. QUAIS SÃO AS NORMAS APLICÁVEIS AO ESPAÇO DA BIBLIOTECA?

- O horário de funcionamento da Biblioteca encontra-se compreendido entre as 09h00 e as 21h00;
- O acesso à Biblioteca encontra-se sujeito à utilização de máscara por parte de cada utilizador;
- O acesso às salas de leitura só será permitido mediante agendamento prévio através do *e-mail* [biblioteca@iscsp.ulisboa.pt](mailto:biblioteca@iscsp.ulisboa.pt);
- A permanência nas salas de leitura encontra-se limitada a uma duração máxima de 1h30, por forma a salvaguardar as necessárias ações de higienização do espaço e respetivos equipamentos e permitir o acesso a outros alunos em formato de rotatividade;
- Apenas será permitido o acesso às salas de leitura do Piso 1 e do Piso 2, sendo sempre obrigatório o cumprimento das normas básicas de distanciamento social e utilização permanente de máscara;
- Apenas se poderá sentar uma pessoa por mesa disponível nas salas de leitura;
- O acesso à sala do Piso 3 está condicionado ao acompanhamento por parte do técnico de serviço;
- As salas de grupo funcionarão com agendamento prévio, exclusivamente para os alunos que não disponham de equipamento informático para acompanhamento das aulas a distância;
- O espaço da Biblioteca não será usado para pesquisa de catálogo, devendo utilizar-se as funcionalidades de pesquisa *online*;
- Todos os utilizadores deverão proceder à desinfeção das mãos antes de utilizar qualquer material disponível para utilização comum nas Salas de Leitura;
- Não podem ser retirados livros das prateleiras para consulta. Sempre que for necessário recorrer à consulta de determinada obra, deverá solicitar-se apoio ao colaborador técnico presente no local;
- Serão disponibilizados computadores nas Salas de Leitura, em número limitado e mediante agendamento prévio;

### 3. PROCEDIMENTOS GERAIS DE CONTINGÊNCIA NO ISCSP

- Sempre que qualquer utilizador pretenda requisitar uma determinada obra disponível no Catálogo *Online*, poderá fazê-lo no Balcão da Receção. A obra será recolhida pela equipa técnica presente e disponibilizada no mesmo local;
- Os prazos de entrega dos elementos requisitados mantêm-se os previstos no Regulamento de utilização da Biblioteca;
- Todos os requerentes devem ser responsáveis pelas condições de utilização e manuseamento das obras requisitadas;
- Após a consulta de qualquer obra, a mesma deverá ser colocada nos locais assinalados para o efeito nas salas de leitura;
- Após a consulta/devolução de qualquer obra, a mesma será devidamente desinfetada, para que possa ser novamente utilizada. Qualquer posterior requisição respeitará um período não inferior a 48 horas.

#### 3.8. QUAIS SÃO AS NORMAS APLICÁVEIS AO ESPAÇO DO CENTRO DE CÓPIAS?

- O horário de atendimento do Centro de Cópias encontra-se estabelecido no período compreendido entre as 10h00-12h30; 14h00-18h30;
- Só é permitido o acesso de um utilizador no interior do Centro de Cópias;
- É obrigatório o uso de máscara de proteção individual e a higienização das mãos à entrada no dispensador de álcool gel à disposição;
- O acesso ao Centro de Cópias encontra-se devidamente sinalizado, devendo ser respeitada a distância de segurança e a respetiva sinalética no local;
- No interior do Centro de Cópias os utilizadores devem cumprir as indicações que forem transmitidas pela equipa técnica presente;
- O sistema de pagamentos mantém-se conforme procedimento usual, no Balcão da Livraria;
- Nas demais matérias devem ser cumpridas as indicações e normas de higiene e segurança definidas pela Direção Geral de Saúde;
- Para informações e esclarecimentos o *e-mail* mantém-se como o meio preferencial de contacto: [centrocopias@iscsp.ulisboa.pt](mailto:centrocopias@iscsp.ulisboa.pt).

## 3. PROCEDIMENTOS GERAIS DE CONTINGÊNCIA NO ISCSP

### 3.9. QUAIS SÃO AS NORMAS APLICÁVEIS AO ESPAÇO DA LIVRARIA?

- O horário de atendimento da Livraria encontra-se estabelecido no período compreendido entre as 10h00-12h30; 14h00-18h30;
- É obrigatório o uso de máscara de proteção individual e a higienização das mãos à entrada;
- Apenas é permitido o acesso de dois utilizadores no interior da Livraria;
- Não é permitida a consulta presencial das obras disponíveis para venda no local. Deverá, em alternativa, recorrer-se à consulta do catálogo das Edições ISCSP disponível *online* ou solicitar à equipa técnica presente mais informações sobre as publicações;
- O acesso à Livraria encontra-se devidamente sinalizado, devendo ser respeitada a distância de segurança e a respetiva sinalética no local;
- No interior da Livraria, os utilizadores devem cumprir as indicações que forem transmitidas pela equipa técnica presente;
- O pagamento através de cartão *contactless* (por aproximação ao terminal) é o meio de pagamento preferencial;
- Nas demais matérias devem ser cumpridas as indicações e normas de higiene e segurança definidas pela Direção Geral de Saúde;
- Para informações e esclarecimentos o *e-mail* mantém-se como o meio preferencial de contacto: [livraria@iscsp.ulisboa.pt](mailto:livraria@iscsp.ulisboa.pt).

### 3.10. QUAIS AS MEDIDAS A ADOTAR PELO ISCSP NO CASO DE EXISTIR ALGUÉM COM SINTOMAS DE COVID-19?

Qualquer membro da comunidade ISCSP que apresente sintomas de COVID-19 dentro das instalações, terá de entrar em contacto com o Serviço de Apoio COVID-19 que posteriormente o/a encaminhará para a Sala de Isolamento.

## **3. PROCEDIMENTOS GERAIS DE CONTINGÊNCIA NO ISCSP**

### **3.11. COMO ENTRAR EM CONTACTO COM O SERVIÇO DE APOIO COVID-19?**

Se apresentar sintomas de COVID-19, deverá contactar de imediato o Serviço de Apoio COVID-19 através do número 213 619 439, o qual está disponível em permanência (24h/7 dias semana).

E-mail do serviço: [saog@iscsp.ulisboa.pt](mailto:saog@iscsp.ulisboa.pt)

### **3.12. ONDE SE LOCALIZA A SALA DE ISOLAMENTO?**

A Sala de Isolamento localiza-se no piso -2 e encontra-se equipada com um *kit* de proteção individual com:

- máscara e luvas descartáveis;
- termómetro;
- solução antisséptica para desinfeção;
- garrafas de água;
- comprimidos de PARACETAMOL.

A sala de isolamento está equipada nos termos das indicações do Plano de Contingência da Universidade de Lisboa.

### **3.13. QUAIS OS PROCEDIMENTOS A ADOTAR NA SALA DE ISOLAMENTO?**

- Verificar a Temperatura;
- Tomar os comprimidos de PARACETAMOL, caso se confirme a febre;
- Deve usar as luvas e a máscara, verificando se a mesma se encontra bem ajustada (ajustar a máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face);
- Sempre que a máscara estiver húmida deverá ser substituída por outra;
- Sempre que substituir as luvas, máscaras e outros materiais que possam estar contaminados (lenços de papel descartáveis, toalhetes) deve depositá-los dentro de contentor de lixo existente no interior da sala. O contentor estará devidamente forrado com saco de cor branca e identificado;

### 3. PROCEDIMENTOS GERAIS DE CONTINGÊNCIA NO ISCSP

- Na sala existe um telefone com ligação externa para que a pessoa em isolamento possa entrar em contacto imediato com a Linha Saúde 24 – 808 24 24 dando conta do seu estado de saúde. O profissional de saúde do SNS 24 questionará o doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19;
- No período em que se encontrar na sala de isolamento o ISCSP providenciará qualquer apoio adicional caso se verifique necessário, designadamente alimentar;
- O contacto entre a pessoa em isolamento e os responsáveis pelo Plano de Contingência do ISCSP deverá ser efetuado por via telefónica.

#### 3.14. QUAIS AS MEDIDAS A APLICAR AOS ALUNOS EM CASO DE “QUARENTENA DOMICILIÁRIA”?

Nos casos em que se verifique a necessidade de aplicar medidas de “quarentena domiciliária”, durante 14 dias, devem ser adotados os seguintes procedimentos:

- a) Disponibilizar, através da plataforma de *e-learning* ou por *e-mail*, os elementos de apoio às aulas, considerados relevantes para o acompanhamento das mesmas à distância.

## 4. OUTRAS QUESTÕES

Questões não abrangidas por este documento serão tratadas em sede competente.

O presente documento será revisto sempre que se considere oportuno.

## 5. DIVULGAÇÃO DO GUIA COVID-19

Este guia estará disponível no *website* do ISCSP até ser oficialmente declarado o fim do surto pandémico pelas entidades competentes, sendo integrado como anexo ao Plano de Contingência do ISCSP.