

COVID-19

Plano de Segurança para
a Implementação das
Atividades Presenciais

Instituto Politécnico de Bragança

covid19.ipb.pt

COVID-19

1. Nota Introdutória

2. População Alvo

3. Medidas de Prevenção e Mitigação

- 3.1. Redução do risco de transmissão por contacto direto
- 3.2. Redução do risco de transmissão por contacto indireto
- 3.3. Recomendações gerais

4. Medidas de Informação e Sensibilização

5. Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de covid-19

6. Revisão e Alteração

7. Caderno Técnico

1. Nota Introdutória

O Ministro da Ciência Tecnologia e Ensino Superior, emitiu a 30.04.2020 uma recomendação às instituições científicas e de ensino superior relativamente à cessação do estado de emergência motivado pela pandemia COVID-19, tendo em vista garantir, a partir do dia 4 de maio, a implementação eficaz dos planos de levantamento progressivo das medidas de contenção das instituições científicas e de ensino superior.

Esta recomendação assinala

- a necessidade de assegurar a conclusão do corrente ano letivo em prazos tão próximos quanto possíveis do que se encontrava previsto no calendário escolar, evitando impactos negativos sobre o próximo ano letivo, mas facilitando o prolongamento dos atuais calendários até ao final de julho, sempre que assim seja justificado;
- a necessidade de, sempre que possível, implementar a combinação gradual e efetiva do ensino à distância com atividades presenciais, designadamente destinadas a aulas práticas, laboratoriais e avaliação final;
- a adoção de procedimentos de avaliação presencial de aprendizagens, sempre que o recurso a plataformas tecnológicas não seja considerado adequado;
- a garantia de funcionamento de serviços de apoio à atividade dos estudantes e das comunidades em geral, designadamente serviços de alimentação, alojamento, bibliotecas e instalações desportivas (sem utilização de balneários, nem piscinas);
- a necessidade de adotar todas as medidas que garantam o cumprimento das recomendações das autoridades de saúde competentes e as normas técnicas em vigor, nomeadamente:
 - adotando medidas como a exigência de utilização por todos de equipamentos de proteção individual, designadamente máscaras de uso geral, aplicação regular de gel desinfetante, desinfeção de espaços coletivos, adaptação das instalações e trajetos, entre outras;

- garantindo sempre condições de distanciamento físico, o que deve ser prosseguido pela adequação dos espaços ao número de alunos.

Nestas condições, mantém-se em vigor o despacho de atualização do Plano de Contingência do Instituto Politécnico de Bragança, emitido pelo Presidente em 21.04. 2020 e elaborou-se o Plano de Segurança para a implementação das atividades presenciais que aqui se apresenta.

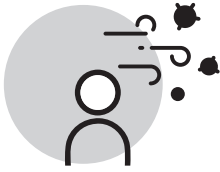
Este Plano define o conjunto de medidas de segurança que devem ser adotadas nas instalações do IPB tendo em vista a retoma gradual das atividades presenciais de ensino e investigação. O Plano define um conjunto de medidas de orientação global, que deverão ser adaptadas para cada escola e instalação específica do IPB. Todas as medidas que vierem a ser definidas pelas autoridades de saúde nesta matéria aplicam-se supletivamente aquelas que são definidas neste Plano.



2. População Alvo

O plano de segurança do Instituto Politécnico de Bragança (IPB) para o levantamento progressivo das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19 aplica-se a todos os trabalhadores docentes e não docentes, estudantes e investigadores do IPB, assim como a todas as pessoas que participem em atividades desenvolvidas nas instalações da Instituição.

O incumprimento das medidas propostas ou a adoção de comportamentos que coloquem em risco a própria saúde e/ou a de terceiros pode determinar a instauração de um processo disciplinar ou, a sua comunicação às autoridades de segurança, sempre que os factos sejam passíveis de ser considerados infração penal.



3. Medidas de Prevenção e Mitigação

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-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 direta ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

Na transmissão indireta as gotículas podem depositar-se em objetos ou superfícies e infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

3.1. Redução do risco de transmissão por contacto direto

- Manter o regime de ensino à distância para as aulas teóricas e teórico-práticas desde que não se verifique prejuízo significativo para os estudantes;
- Promover a organização do trabalho por forma a evitar grandes concentrações de trabalhadores nas instalações, incluindo a organização de turnos e o teletrabalho sempre que for viável;
- Garantir a utilização de máscara, que será de uso obrigatório nos espaços interiores. O IPB fornecerá a toda a comunidade académica duas máscaras de uso comunitário;
- Fomentar a adoção das medidas de etiqueta respiratória;
- Organizar o trabalho e as atividades letivas conforme as indicações que vierem a ser emitidas pelas autoridades de saúde, nomeadamente por forma a permitir o distanciamento físico de 2 metros radiais entre pessoas, evitando o posicionamento frente-a-frente;
- Os lugares de trabalho ou de aula deverão ser fixos, de forma a reduzir a variação e número de contactos;

- Em laboratórios e outros espaços onde não haja postos fixos de trabalho fixos, deve ser afixado em lugar visível a lotação máxima que garanta um adequado afastamento social entre os seus ocupantes;
- Espaços como bibliotecas e salas de informática devem ver reduzida para um terço a sua lotação máxima e dispor de sinalética que indique os lugares que podem ser ocupados por forma a garantir as regras de distanciamento físico;
- Nos espaços fechados de atendimento ao público a lotação máxima deve ser de 5 pessoas/100m², devendo a lotação máxima ser afixada junto da porta de entrada;
- Deve ser utilizada viseira e máscara em situações em que o distanciamento físico não possa ser garantido, tais como em laboratórios, oficinas, ou outros espaços similares;
- Colocar acrílicos protetores em espaços de atendimento ao público. Na sua impossibilidade implementar atendimento com distanciamento;
- O regresso às atividades presenciais das pessoas pertencentes a grupos de risco, seja pela idade (maior de 65 anos) ou antecedentes de doença crónica ou imunossupressão, deve ser previamente avaliada pela equipa de Saúde Ocupacional;
- É recomendado que os elevadores sejam apenas utilizados por pessoas com limitações físicas que impeçam o uso de escadas. Os elevadores devem ser utilizados individualmente. Estas indicações devem ser afixadas junto da porta de cada elevador;
- Evitar reuniões presenciais, dando preferência a contactos telefónicos, e-mails ou reuniões virtuais. Se for necessário realizar reuniões presenciais, utilizar máscara e proceder à organização do espaço para permitir o distanciamento físico aconselhado;
- As provas públicas para a obtenção do grau de mestre ou título de especialista, os estágios de CTESP, bem como os estágios/Projeto de licenciatura, que são alvo de defesa pública, devem ser realizadas preferencialmente com recurso à videoconferência;
- Devem ser estabelecidos e divulgados os procedimentos para o acesso condicionado de visitantes às instalações IPB;
- Viagens de trabalho, quando autorizadas, devem ser objeto de especiais precauções.

3.2. Redução do risco de transmissão por contacto indireto

- Promover a correta higienização das mãos, disponibilizando instalações facilmente acessíveis para a lavagem das mãos com água e sabão e aplicação de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) quando a lavagem das mãos não for viável;
- Colocar dispensadores de SABA em locais estratégicos considerando o número de pessoas que circulam naquele espaço e a distância a pontos de lavagem das mãos;
- O uso de luvas de forma 'comunitária' não é recomendado, devido ao risco de contaminação ambiental, no entanto, poderá vir a ser considerado para a correção de exames, no caso dos Serviços de Informática e de Ação Social, tendo em conta a necessidade de contactar com equipamentos de terceiros, manipulação de alimentos e manutenção das residências. A utilização de luvas exige a correta higienização das mãos antes e depois da sua utilização;
- As salas de aulas e gabinetes devem conter somente o mobiliário necessário. Adotar a política de "secretária limpa". Todo o mobiliário, chão, portas e quadros, serão limpos e/ou desinfetados seguindo as orientações da DGS;
- Os materiais em papel, tais como exames ou outros documentos, podem ser manipulados sem luvas, desde que o profissional higienize as mãos antes do contacto. Estes materiais devem ser mantidos em "quarentena" de 72 horas antes da sua manipulação;
- Manter abertas, sempre que possível, as portas de acesso aos edifícios, salas de aula ou outros espaços frequentemente utilizados, ou serem facilmente acionáveis com cotovelo ou pé, nos trajetos de entrada e de saída;
- Promover hábitos de limpeza regular em superfícies com maior risco de transmissão devido a toque frequente tais como: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, teclados, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos e outros objetos de trabalho, com produtos desinfetantes. As superfícies devem ser limpas/desinfetadas imediatamente após a sua utilização;

- Sempre que possível, deixar as superfícies humedecidas, até que sequem, ao ar, para que o desinfetante possa atuar eficazmente;
- As Unidades Orgânicas devem implementar e afixar um plano de higienização das instalações e equipamentos, respeitando as orientações da DGS (Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020) quanto à metodologia, materiais, produtos e frequência de limpeza;
- É necessária a criação de registos de limpeza (Orientação n.º 014/2020 da DGS), com identificação das pessoas responsáveis e da frequência com que é realizada;
- Devem ser realizadas auditorias por parte do IPB aos funcionários responsáveis pela higienização para avaliação dos conhecimentos e procedimentos de limpeza;
- Os trabalhadores designados para a realização das atividades de limpeza e desinfeção devem possuir os equipamentos de proteção individual definidos pela DGS (Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020), assim como a formação adequada para a execução do plano de higienização definido;
- Entre utilizações de espaços e equipamentos e na impossibilidade de as equipas de limpeza estarem presentes, serão os próprios utilizadores responsáveis pela higienização e desinfeção das superfícies com que contactarem, utilizando os materiais de higienização e desinfeção disponíveis em cada espaço, seguindo os procedimentos definidos;
- Os toalhetes descartáveis, lenços de papel, luvas e máscaras utilizadas devem ser recolhidos em contentores de resíduos com tampa acionável por pedal e eliminados como Resíduos do grupo III (risco biológico).
- Os contentores de resíduos com tampa não acionável por pedal devem ser utilizados apenas para resíduos inorgânicos, mantendo-se abertos para que não sejam manipulados;
- Assegurar a ventilação e renovação de ar dos espaços fechados, durante e entre períodos de trabalho ou aulas. A ventilação natural dos espaços deverá ser feita através da abertura de portas e janelas, idealmente 6 a 12 renovações por hora. Não devem ser utilizados sistemas com recirculação de ar, nomeadamente, sistemas de ar condicionado, ventoinhas e termoventiladores.

3.3. Recomendações gerais

• **Cantinas**

- Os utilizadores das cantinas devem lavar as mãos com água e sabão antes de entrar na cantina;
- Assegurar que no início da fila para a cantina existem dispensadores de solução alcoólica e promover a sua utilização antes das refeições;
- Nas filas deve ser sempre respeitado o distanciamento de 2 metros entre cada pessoa, idealmente assinalados no pavimento;
- Este espaço deverá ter somente o número de mesas e cadeiras que poderão ser ocupadas, respeitando o distanciamento de 2 metros, serão desinfetadas seguindo as orientações da DGS;
- Quando terminarem a refeição, os utilizadores da cantina devem higienizar as mãos e sair do espaço.

• **Espaço escolar**

- Respeitando a informação da DGS n.º 009/2020 COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO Uso de Máscaras na Comunidade, recomenda-se ainda que as pessoas venham para a escola apenas com os materiais essenciais;
- Os objetos pessoais devem ser reduzidos e o material escolar deve ser de uso próprio e não partilhado;
- Os estudantes e funcionários devem minimizar a permanência em corredores, espaços de convívio interior, dando preferência aos espaços exteriores, garantindo sempre o devido distanciamento e evitando aglomerados;
- Nos espaços exteriores, os estudantes devem reduzir ao máximo possível o contacto com superfícies tais como: muros, bancos ou portas;
- As atividades com atendimento público, tais como consultas de Enfermagem, Nutrição, Psicologia e outros serviços de saúde, deverão ser realizadas telefone ou videoconferência. As consultas de Saúde Ocupacional devem ser realizadas de acordo com a Informação Técnica PNSOC/DGS n.º 014/2020 de 19/03/2020.



4. Medidas de Informação e Sensibilização

O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração de toda a comunidade escolar. É importante incentivar e salvaguardar o respeito pelas medidas instituídas desenvolvendo ações de formação e sensibilização para a necessidade de adotar práticas seguras, para a observância de medidas estritas de higiene das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento físico e para a adequada utilização dos equipamentos de proteção individual, tais como luvas, batas, máscaras e viseiras. Em complementaridade, devem estar afixados, em locais estratégicos das instalações, cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações da Direção-Geral da Saúde tais como:

- Medidas gerais de controlo de infeção – colocar na entrada da Instituição e em locais com visibilidade;
- Lavagem das mãos – colocar em todas as casa de banho;
- Guia para utilização de solução à base de álcool - colocar também no início das filas para a cantina.

O pedido de esclarecimento de dúvidas não clínicas sobre o Covid-19 deverá ser realizado através do e-mail: covid19@ipb.pt.



5. Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de covid-19

1 - De acordo com as orientações das autoridades locais, encorajar os trabalhadores e estudantes com sintomas suspeitos de COVID-19 a não se deslocarem para o local de trabalho e a seguirem as orientações das autoridades locais competentes.

2 - Aconselhar trabalhadores e estudantes a contactarem o seu médico de família ou o departamento de Saúde Pública local sempre que apresentarem uma condição de saúde grave, fornecendo detalhes sobre as suas deslocações/viagens e sintomas recentes.

3 - Providenciar o isolamento de qualquer pessoa que desenvolva sintomas de COVID-19 no IPB, enquanto aguarda transferência para uma unidade de saúde.

6. Revisão e Alteração

O Plano de Segurança do IPB para o levantamento progressivo das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19 será alvo de revisão e alteração sempre que necessário, em função da evolução da situação e das iniciativas legislativas que venham a ser adotadas.

COVID-19

Caderno Técnico

covid19.ipb.pt



Plano de Higienização

Material	Modo de Higienização	Periodicidade	Equipamentos de Proteção Individual	Técnicas de limpeza	Equipamentos de Limpeza
Maçanetas das portas; Interruptores de luz; Telefones Tabletes e Teclados de computadores, Torneiras de lavatórios; Manipulos de autoclismo; Mesas, Bancadas, Cadeiras, Corrimãos	Detergente de base desinfetante. Procedimento mais rapido uso de produtos que contenha na sua composição detergente e desinfetante (2 em1)	mínimo 6x dia		1 Paredes e teto (se aplicável)	Pano Azul ou tolhetes descartáveis, de uso único: Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes. Pano Verde: Mesas de refeição e áreas de preparação de
Partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com lixívia	Uso de alcool 70%		Bata impermeável ou avental impermeável por cima da farda / mascara comum (mudada após 4-6 horas de uso) / luvas resistentes a desinfetantes de uso único	2 Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);	Pano Azul ou tolhetes descartáveis, de uso único
Chão	Lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída com água (de acordo com instrução em	mínimo 2x dia		3 Equipamentos existentes nas áreas; 4 Instalações sanitárias; 5 Chão – é o último a limpar.	Balde e esfregonas diferentes para as instalações sanitárias das restantes instalações. Lavar e desinfetar balde e esfregona diariamente
Instalações sanitárias	Lavar preferencialmente com produto que contenha composição de detergente e desinfetante (2 em 1)	mínimo 3x dia			Pano amarelo: só para limpar lavatório; Pano vermelho: exterior sanitas



ANEXO I. Medidas Gerais de Higienização

Procedimentos de higienização	
Áreas	Indicações
Superfícies de áreas comuns	<ol style="list-style-type: none">1 - Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5%. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser de 0,1% na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (consultar anexo II);2 - Lavar as superfícies com água e detergente;3 - Espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;4 - Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos;5 - Enxaguar as superfícies só com água quente;6 - Deixar secar ao ar (ventilar o espaço);
Instalações sanitárias	<ol style="list-style-type: none">1- Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1º as torneiras e só depois o lavatório) - pano amarelo;2 - Limpar as sanitas: limpar o interior da sanita apenas com piaçaba; aplicar produto detergente com base desinfetante deixando atuar pelo menos 5 minutos; Esfregar com a piaçaba. Limpeza do exterior da sanita: espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos; esfregar com pano vermelho primeiro os tampos e depois a parte exterior da sanita;3 - Passar com pano só com água;4 - Deixar secar ao ar;5 - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo;

Procedimentos de higienização de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

IMPORTANTE: Antes de se iniciar a limpeza e desinfecção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento de suspeito ou doente confirmado, deve esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente sair da área de isolamento/quarentena

- 1 - Preparar uma solução de lixívia (hipoclorito de sódio) em concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser de 0,1% na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (consulte anexo I)
- 2 - Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- 3 - Espalhar de seguida a solução de lixívia nas superfícies;
- 4 - Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante 10 minutos. Esta etapa é fundamental;
- 5 - Enxaguar as superfícies só com água quente;
- 6 - Deixar secar ao ar (ventilar o espaço).

Equipamentos de proteção individual: Bata impermeável ou avental impermeável por cima da farda / máscara comum (mudada após 4-6 horas de uso) / luvas resistentes a desinfetantes de usar e deitar fora.

Equipamentos de limpeza: Todos os panos e esfregonas usados devem ser inutilizados e descartados para contentor de resíduos do tipo hospitalar do grupo III.

Procedimentos de higienização de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

- 1 - Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar líquidos;
- 2 - Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- 3 - Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar dispositivo de alerta para a zona da limpeza de manutenção;
- 4 - Lavar a área suja com água e detergente comum;
- 5 - Enxaguar só com água e deixar secar ao ar;

Fonte: Orientação da DGS n.º 014/2020 de 21/03/2020



ANEXO II. Diluições de lixívia

Diluição de lixívia para desinfecção da área de isolamento em estabelecimentos públicos: lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros



ANEXO II. Diluições de lixívia

1. **Desinfecção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

2. **Diluição de lixívia para desinfecção das áreas comuns no domicílio de uma pessoa com COVID-19:** lixívia com uma concentração original de 5%, na diluição de 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água.

Para diluir a lixívia em casa, de forma mais simples, e conforme a quantidade de solução de lixívia que deseja preparar, recomenda-se:

- 5 colheres de sopa de lixívia em 3,8 litros de água,
- Ou
- 4 colheres de chá de lixívia em 1 litro de água.



covid19.ipb.pt

COVID-19