

Manual de Procedimientos COVID-19

Índice

Índice.....	1
1. Introdução.....	3
2. Estrutura de resposta do Instituto Politécnico de Portalegre à pandemia de covid-19	4
2.1 - Plano de contingência.....	4
2.2 - Áreas de isolamento	4
2.3 – Desconfinamento	5
3. - Empregadores e trabalhadores (responsabilidades partilhadas)	5
4. Precauções dos utentes e trabalhadores ao dirigirem-se às instalações do IPP.....	6
5. Disponibilização de equipamentos e produtos	6
5.1 Para higienização das mãos em locais convenientes.....	6
5.2 Equipamentos de proteção individual (EPI) adequados.	6
5.3 Práticas de higienização dos equipamentos de proteção individual (EPI) e roupas de trabalho.	7
6. Cuidados gerais na organização do trabalho / atividades.	7
6.1 Reduzir os contactos entre trabalhadores, e entre trabalhadores e clientes e/ou fornecedores	7
6.2 Acesso e circulação nos estabelecimentos.	8
6.3 Distanciamento.	9
6.4 Horários.	10
6.5 Teletrabalho.	10
6.6 Regras de socialização (reuniões, gabinetes, visitantes.....	11
6.7 Utilização de notas e moedas nos atos de pagamento.....	12
7. Cuidados gerais de climatização e higienização nos edifícios.	12
7.1 Sistemas de climatização	12
7.2 Higienização e desinfeção dos espaços e equipamentos.....	13
8. Cuidados em locais dos edifícios.	13
8.1 Alojamentos.	13
8.2 Arquivos, bibliotecas e salas de estudo.....	13
8.3 Bares, cantinas e copas	15
8.4 Espaços comuns.....	15
8.5 Elevadores	15
8.6 Ginásios, espaços onde decorra prática desportiva, espaços ao ar livre ou em espaço fechado, polidesportivos.	16
8.7 Laboratório de higiene oral.....	16
8.8 Locais com atendimento ao público.	16
8.9 Máquinas de vending	18
8.10 Sala de aula: organização geral e disposição (aplicável a anfiteatros e outros espaços onde decorrem atividades letivas).	18

8.11 Auditórios e anfiteatros.....	18
9. Viagens de trabalho e trabalho prestado em veículos.....	19
9.1 Medidas gerais e específicas.	19
9.2 Utilizadores e trabalhadores.....	20
9.3 Lotações, sinalização e higienização	20
10. Espaços e locais não designados no presente documento.....	22
11. Dever de especial de vigilância de espaços.....	22
12. Consulta aos trabalhadores e seus representantes sobre escolha dos EPI.	22
13. Referências bibliográficas	23
14. ANEXOS.....	26

1. Introdução

O presente documento constitui o Manual de Procedimentos sobre as medidas preventivas a desenvolver como resposta à infeção pelo novo Coronavírus nas instalações do Instituto Politécnico de Portalegre.

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), que pode evoluir para a COVID-19, foram, e são, desenvolvidas medidas de Saúde Pública de acordo com a fase de resposta à propagação do vírus.

Estas medidas encontram-se predominantemente nas orientações e normas produzidas pela Direção Geral de Saúde (DGS).

O Instituto Politécnico de Portalegre (IPP) respondeu de imediato com a implementação de medidas, essencialmente condensadas no seu Plano de Contingência, atualizadas à medida da evolução da situação pandémica e do conhecimento adquirido sobre o novo Coronavírus.

No entanto, com a reabertura progressiva das instalações e no desenvolvimento de ações que permitam o regresso às suas atividades, torna-se necessária uma constante observação de um inúmero conjunto de recomendações, orientações e regras que se encontram disseminadas por um acervo documental de várias fontes oficiais.

O IPP tem uma abrangência de situações nos seus espaços de atividade que não permite adotar um único documento como orientador. De facto, de tudo existe um pouco, desde salas de aula, situações de atendimento público, alojamentos, auditórios, laboratórios, restauração, bibliotecas, viaturas de transporte, para enumerar apenas algumas situações que foram alvo de orientação própria por parte da DGS.

O presente Manual de Procedimentos pretende ser um instrumento que se destina a definir o conjunto de metodologias, procedimentos e ferramentas de trabalho que devem ser usados na gestão, execução e controlo das medidas de mitigação da pandemia associada à COVID-19.

O Manual é em si mesmo um instrumento de trabalho, pretendendo-se uma ampla divulgação de modo a promover a transparência, uniformidade de atuações e a difusão de informação.

Como ferramenta de trabalho importa que o teor do manual seja alvo de atualizações sempre que se verifique a necessidade de adotar novos procedimentos, metodologias ou orientações.

2. Estrutura de resposta do Instituto Politécnico de Portalegre à pandemia de covid-19

2.1 - Plano de contingência

O Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março, “*Ordena aos empregadores públicos a elaboração de um plano de contingência alinhado com as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19)*”.

A orientação n.º 006/2020 (DGS) especifica que:

“As empresas [organizações] devem ter um Plano de Contingência específico para responder a um cenário de epidemia pelo novo coronavírus. A elaboração deste Plano deve envolver os serviços de Segurança, e Saúde no Trabalho (SST) da empresa [organização], os trabalhadores e seus representantes.

O Plano de Contingência deve responder a três questões basilares:

- Quais os efeitos que a infeção de trabalhador(es) por SARS-CoV-2 pode causar na empresa [organização]?*
- O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de trabalhador(es)?*
- O que fazer numa situação em existe um trabalhador(es) suspeito(s) de infeção por SARS-CoV-2 na empresa [organização]?”*

(Orientação n.º 006/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas).

(Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março)

2.2 - Áreas de isolamento

No âmbito do Plano de Contingência foi estabelecida uma “área de isolamento” e circuito até à mesma, em cada Unidade Orgânica e/ou edifício:

A colocação de um estudante e/ou trabalhador, classificado como Caso Suspeito, numa “área de isolamento” visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas.

Toda a operacionalização dos procedimentos a tomar bem como os conteúdos em termos de equipamentos e materiais encontram-se descritos no anexo I.

(Plano de Contingência IPP)

2.3 – Desconfinamento

Após o período de confinamento, relativamente às Instituições científicas e de ensino superior, o Decreto-Lei n.º 20-H, de 14 de maio de 2020, determina o seguinte:

1 - É derogado o disposto no n.º 1 do artigo 9.º do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, na sua redação atual, devendo as instituições científicas e de ensino superior garantir a combinação gradual e efetiva de atividades na presença de estudantes, docentes e investigadores com processos a distância, bem como de teletrabalho, designadamente destinadas a aulas e outras atividades, tais como atividades laboratoriais, realização de estágios e atividades de avaliação de estudantes, entre outras.

2 - O disposto no número anterior deve respeitar:

- a) Os planos de levantamento das medidas de contenção motivadas pela pandemia da doença COVID-19, conforme determinado pelas instituições científicas e de ensino superior no quadro da sua autonomia, no âmbito do levantamento das medidas gerais de confinamento e da reativação faseada, gradual e responsável das atividades na presença de estudantes, docentes e investigadores;*
- b) As orientações da Direção-Geral da Saúde e as normas técnicas em matéria de higienização, distanciamento físico e de utilização de equipamentos de proteção individual, quando obrigatórios, sem prejuízo de atempada avaliação e monitorização.*

(Decreto-Lei n.º 20-H, de 14 de maio de 2020)

Tendo por base a Recomendação às Instituições Científicas e de Ensino Superior para a preparação do Ano Letivo 2020/2021 (4 de agosto de 2020) - GABINETE DO MINISTRO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR), e as *Orientações para Atividades Letivas e Não Letivas nas Instituições Científicas e de Ensino Superior (Ano Letivo 2020-2021)* o IPP reviu o seu Plano de Contingência e elaborou o presente **Manual de Procedimentos**.

As diretrizes constantes do Manual, seguem as orientações da DGS, bem como outras resultantes de boas práticas em vigor, recomendadas por vários organismos públicos (ACT, ASAE, entre outros).

3. - Empregadores e trabalhadores (responsabilidades partilhadas)

Os empregadores são responsáveis por assegurar as condições de segurança e saúde dos seus trabalhadores em todos os aspetos relacionados com o trabalho (Código do Trabalho, Art.º 281), devendo, por isso, assegurar a implementação das medidas necessárias à prevenção da transmissão da COVID-19 e informar e consultar os trabalhadores sobre a aplicação das medidas de prevenção.

Os trabalhadores têm direito a prestar o trabalho em condições de segurança e saúde, devendo cumprir as respetivas prescrições e cooperar ativamente na avaliação dos riscos e na implementação das medidas (Código do Trabalho, Art.º 281), devendo, por isso, nesta situação da pandemia por COVID-19, adotar rigorosamente as práticas recomendadas e ter um comportamento responsável.

(NOTAS TÉCNICAS – ACT, abril 2020)

4. Precauções dos utentes e trabalhadores ao dirigirem-se às instalações do IPP

Todos os utentes das instalações do IPP, *se tiverem algum sintoma associado à COVID-19, não devem regressar ao seu local de trabalho sem antes confirmar que não existe risco para si nem para os outros, devendo para o efeito contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) e ter essa confirmação.*

Entre os principais sintomas a considerar estão a tosse, febre e dificuldade respiratória.

(...)

Se o utente pertencer ao grupo de pessoas sujeitas a um dever especial de proteção, deve, preferencialmente, realizar as suas tarefas remotamente (teletrabalho).

(...)

Caso não seja possível o trabalho remoto, deve consultar o médico do trabalho, preferencialmente utilizando canais de comunicação à distância, para obter informação sobre como proceder.

(NOTAS TÉCNICAS – ACT, abril 2020)

Nota: Para informação atualizada sobre os grupos de risco, deve ser consultado o site da DGS, na área sobre a Covid-19.

5. Disponibilização de equipamentos e produtos

5.1 Para higienização das mãos em locais convenientes

O empregador deve disponibilizar dispensadores de sabonete líquido e papel para limpeza das mãos e soluções alcoólicas, bem como produtos adequados para limpeza e desinfeção do posto de trabalho.

Os trabalhadores devem lavar as mãos logo que chegam ao local de trabalho, imediatamente antes de saírem e ainda com frequência e sempre que contactarem com outros trabalhadores, clientes e/ou fornecedores, bem como equipamentos de uso partilhado (por exemplo, fotocopiadoras, telefones, ferramentas ou outros utensílios).

Nas empresas e estabelecimentos abertos ao público é aconselhável que, sempre que possível, seja disponibilizado desinfetante para as mãos.

(NOTAS TÉCNICAS – ACT, abril 2020)

Nota: Estas medidas são estendidas a todos os utentes das instalações do IPP.

5.2 Equipamentos de proteção individual (EPI) adequados.

Os empregadores devem assegurar que os trabalhadores têm acesso aos EPI adequados aos riscos profissionais e às funções que desempenham.

Os empregadores devem também assegurar que os trabalhadores estão devidamente formados e/ou informados sobre a correta utilização dos EPI em função da avaliação dos riscos profissionais de cada atividade específica.

As instruções sobre a utilização de máscaras, luvas e outros EPI adequados aos riscos da atividade e/ou profissão devem, sempre que aplicáveis, estar acessíveis a todos.”

(NOTAS TÉCNICAS – ACT, abril 2020)

Devem ser adotadas medidas adequadas à proteção individual contra riscos de contaminação dos trabalhadores e dos clientes, designadamente:

- Informar os clientes sobre a obrigatoriedade do uso de máscara de proteção ou viseira e impedir a entrada de quem não for portador de máscara, exceto quando tal seja não seja possível como, por exemplo, em circunstâncias de prestação de alguns serviços de cuidados pessoais.

(Guia de Boas Práticas para os Setores do Comércio e Serviços (ASAE))

5.3 Práticas de higienização dos equipamentos de proteção individual (EPI) e roupas de trabalho.

É particularmente importante garantir que nenhum EPI é partilhado e, no caso dos equipamentos reutilizáveis, que seja guardado separado do vestuário do dia-a-dia.

Depois de utilizados, os EPI descartáveis devem ser colocados num compartimento à parte, em saco devidamente fechado, e colocados no lixo comum, não devendo ser reciclados nos ecopontos.

Se a sua utilização ocorreu em situações de contacto com caso confirmado de COVID-19, todos os EPI descartáveis devem ser colocados em pelo menos, dois sacos de plástico próprios, que devem ser cheios até 2/3 da sua capacidade, ser bem fechados e colocados no lixo comum.

A lavagem regular da roupa de trabalho deve ser garantida e, caso tal não aconteça na empresa, o trabalhador deve ser informado das regras de lavagem do seu vestuário de trabalho em casa, exceto nos casos em que os trabalhadores estejam expostos a substâncias tóxicas, irritantes ou infecciosas.

(NOTAS TÉCNICAS – ACT, abril 2020)

6. Cuidados gerais na organização do trabalho / atividades.

6.1 Reduzir os contactos entre trabalhadores, e entre trabalhadores e clientes e/ou fornecedores

O empregador deve assegurar, sempre que necessário e possível, a alteração da disposição dos postos de trabalho de maneira a assegurar a redução de contacto pessoal e o necessário distanciamento físico.

Em termos gerais, considera-se que para efeitos de distanciamento físico uma pessoa tem de estar afastada de outra(s) pelo menos um metro, devendo esta distância ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados.

Nos casos em que não seja possível a distância recomendada entre trabalhadores, entre trabalhadores e clientes e/ou fornecedores, e entre clientes e/ou fornecedores, é recomendado que seja criada uma barreira física utilizando, por exemplo, divisórias.

Se não for possível usar uma barreira física, é recomendável criar espaço adicional entre trabalhadores, por exemplo, garantindo que eles tenham pelo menos duas mesas vazias de cada lado, garantindo a distância de segurança de pelo menos dois metros.

Quando não for possível assegurar o distanciamento físico recomendado nem proceder à adaptação da disposição dos postos de trabalho, o empregador deve fornecer aos trabalhadores o equipamento de proteção individual adequado aos riscos da atividade e/ou profissão.

É recomendado que a empresa [organização] considere desfasar os horários o mais possível se o espaço de trabalho não permitir que o distanciamento físico seja mantido, contemplando possibilidades como a redistribuição de tarefas, o teletrabalho, a rotatividade dos trabalhadores ou a definição de diferentes horários para pausas.

Recomenda-se a adoção de teletrabalho e a realização de reuniões por telefone ou videoconferência, especialmente se o local de trabalho não dispuser de espaços que permitam garantir o necessário distanciamento físico.

Deve permitir-se, quando possível, o isolamento dos trabalhadores que possam realizar as suas tarefas sozinhas com segurança.

(NOTAS TÉCNICAS – ACT, abril 2020)

6.2 Acesso e circulação nos estabelecimentos.

Devem ser adotadas medidas de acesso aos estabelecimentos e de circulação dentro dos mesmos, que assegurem a segurança de todos os utentes, designadamente:

- Manter, se possível, a porta aberta para minimizar o contacto com a mesma e as respetivas maçanetas, e promover o arejamento natural dos espaços, se possível, ou estabelecer medidas eficazes de higienização das mesmas;*
- Gerir os acessos de modo a evitar a concentração de pessoas à entrada do estabelecimento ou situações de espera no interior, garantindo sempre o distanciamento físico de pelo menos 2 metros;*
- Devem ser definidos circuitos de entrada e saída nas instalações, de forma a minimizar a concentração e o ajuntamento de pessoas;*
- Interditar formas de cumprimento que envolvam o contacto físico;*

- *Afixar as regras de etiqueta respiratória em local visível pelos utentes, em Português e Inglês, divulgadas pela Direção-Geral da Saúde, e incentivar os trabalhadores e os clientes para o respetivo cumprimento;*
- *Dar indicação às transportadoras, nas operações de abastecimento dos estabelecimentos, para aguardar por autorização e respeitar as indicações que forem definidas para descarregar o material. O(s) trabalhador(es) designado(s) para a receção, recolha e encaminhamento de material deve(m) assegurar os cuidados de desinfeção dos objetos e higiene das mãos;*
- *Eliminar, sempre que possível, quaisquer procedimentos de interação física, como a recolha de assinatura de receção da mercadoria, adotando formas alternativas de comunicação (e-mails de confirmação, fotografias de entrega ou outros). Nos casos em que tal não seja praticável, deverão ser assegurados meios para possibilitar a higienização das mãos no local;*
- *Reservado o direito de admissão a quem não cumprir com as normas de segurança.*

(Guia de Boas Práticas para os Setores do Comércio e Serviços, Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), maio 2020).

6.3 Distanciamento.

Em todas as atividades devem ser cumpridas as regras de distanciamento físico, designadamente:

- *Cumprir as orientações regulamentares ou das Autoridades Públicas quanto à ocupação máxima do estabelecimento;*
- *Assegurar uma distância mínima de dois metros entre pessoas e uma permanência das mesmas apenas pelo tempo necessário à aquisição dos produtos ou à prestação do serviço, recorrendo, se necessário, à inativação parcial de pontos de atendimento ou de prestação de serviços;*
- *Organizar a entrada dos clientes, colocando, sempre que possível, marcas no chão que indiquem distâncias mínimas entre os clientes nas filas para atendimento e pagamento ou no acesso ao estabelecimento;*
- *Reconfigurar, sempre que possível, a disposição de equipamento mobiliário;*
- *Reconfigurar, sempre que possível, a disposição de equipamento mobiliário, designadamente estantes e vitrines, no interior dos estabelecimentos, por forma a facilitar, na circulação, o cumprimento das distâncias mínimas de segurança;*
- *Remover elementos físicos de potencial contacto com os clientes que não sejam indispensáveis à atividade em causa;*
- *Segregar, quando aplicável, os circuitos das pessoas, utilizando portas separadas para a entrada e saída para evitar o cruzamento entre as pessoas. Se tal não for possível, propõe-se definir percursos de entrada e de saída, de modo a minimizar o cruzamento de circuitos;*
- *Manter a distância de segurança em zonas de pausa; refeitórios, sanitários, etc quando aplicável.*

(Guia de Boas Práticas para os Setores do Comércio e Serviços, Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), maio 2020).

6.4 Horários.

Os horários de abertura ao público devem respeitar as medidas, mais ou menos restritivas, que vierem a ser adotadas ou recomendadas, privilegiando-se uma adaptação dos horários que permita, no geral, menores fluxos de circulação e de atendimento ao público;

Os horários de trabalho devem, sempre que possível, ser diferenciados no sentido de organizar a rotação dos colaboradores, de modo a reduzir o número de trabalhadores em simultâneo no estabelecimento.

(Guia de Boas Práticas para os Setores do Comércio e Serviços, Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), maio 2020).

Será incentivada a articulação entre cursos e unidades orgânicas no sentido de promover o desdobramento de horários e o alargamento de funcionamento de estruturas de apoio, de forma a evitar a concentração de estudantes no mesmo período de tempo em cantinas e bares, bem como em unidades de suporte à atividade letiva, designadamente bibliotecas, centros de recursos, e outros.

(Recomendação às Instituições Científicas e de Ensino Superior para a preparação do Ano Letivo 2020/2021 (4 de agosto de 2020) - GABINETE DO MINISTRO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR).

6.5 Teletrabalho.

6.5.1 Organização e recomendações.

Deve ser tida em conta alguma flexibilidade de horários e de distribuição de tarefas com prazo, considerando por exemplo que o trabalhador pode ter filhos pequenos (que não estão na escola), outras pessoas em teletrabalho no mesmo espaço ou coabitar com pessoas com necessidades especiais (nomeadamente doentes crónicos, idosos, pessoas em isolamento profilático).

Devem ser definidos e adaptados os planos de trabalho, bem como estabelecidos objetivos e metas a atingir, elementos fundamentais para garantir um melhor planeamento do trabalho e uma melhor gestão do tempo.

Recomenda-se que sejam realizadas vídeo-conferências entre chefias e equipas e, sempre que possível, entre os diversos membros da equipa, permitindo a partilha e experiências, dúvidas e contacto social.

(NOTAS TÉCNICAS – ACT, abril 2020)

6.5.2 Condições de prestação de trabalho em regime de teletrabalho.

O empregador deve disponibilizar, na medida do necessário, o equipamento para a prestação de trabalho, assegurando que o trabalhador tem acesso ao equipamento habitualmente utilizado no local de trabalho (por exemplo, computador ou outro equipamento informático) bem como a informação e formação necessárias ao desenvolvimento das suas tarefas em teletrabalho.

Deve, também, garantir a instalação de software necessário para a realização de contactos, nomeadamente plataformas de comunicação, assegurando também formação adequada para uso dessas plataformas.

(NOTAS TÉCNICAS – ACT, abril 2020)

6.5.3 Minimizar riscos em regime de teletrabalho

Deve ser facultada informação e apoio para a instalação do posto de trabalho, nomeadamente do ponto de vista ergonómico.

Deve ser assegurada, sempre que possível, formação e/ou informação específica sobre os riscos associados ao teletrabalho.

Os trabalhadores devem ser incentivados a fazer intervalos regulares ou pausas, por exemplo, a cada 30 minutos, para se levantarem, moverem e, se possível, fazerem alguns exercícios.

(NOTAS TÉCNICAS – ACT, abril 2020)

6.6 Regras de socialização (reuniões, gabinetes, visitantes)

Recomenda-se a realização de reuniões por telefone ou videoconferência, sobretudo se o local de trabalho não dispuser de espaços que permitam o adequado distanciamento físico.

Fora dos ambientes fechados: O distanciamento físico, entre duas pessoas, deve ser de dois metros ou, no mínimo, de um metro de afastamento.

Quando não for possível o distanciamento físico recomendado entre colaboradores internos, entre colaboradores internos e prestadores de serviços e/ou entre estes e outros stakeholders (fornecedores, Governo, ONG's, requerentes, visitantes, entre outros), é recomendado que seja criada uma barreira física utilizando, por exemplo, divisórias de acrílico, bem como deve ser fornecido a estes trabalhadores o equipamento de proteção individual (EPI) adequado aos riscos da função exercida.

(Medidas, Orientações e Recomendações – Património Cultural em Seguro Regresso – Direção-Geral do Património Cultural, maio 2020)

6.7 Utilização de notas e moedas nos atos de pagamento.

No ato de pagamento, para proteção dos utilizadores, devem ser utilizadas vias sem contacto (como aplicações informáticas ou cartões contactless) ou, no caso de serem utilizadas moedas e notas bancárias, as mãos devem ser higienizadas após o seu manuseamento.

(Orientação nº 23/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas

7. Cuidados gerais de climatização e higienização nos edifícios.

7.1 Sistemas de climatização

A utilização de sistemas de climatização nas instalações do IPP desde que nos locais se verifiquem as seguintes regras:

- Caso exista, proibição do uso da função de recirculação de ar;
- A ventilação deve ser preferencialmente executada de forma natural, isto é, abrindo portas e janelas dos locais. Logo que os edifícios, e os locais de trabalho, são abertos de manhã deve efetuar-se a ventilação natural;
- O funcionamento da climatização não impede a ventilação natural dos espaços, pelo contrário, em cada hora deve permanecer aberta (porta e/ou janela) que permita a saída dos fluxos de ar provenientes do sistema de climatização. A abertura de porta e/ou janela deve demorar pelo menos quinze minutos;
- Quando os sistemas de climatização estão em funcionamento deverão os utentes do espaço usar máscara atendendo à dispersão e aumento de alcance de partículas suspensas no ar.

A utilização de sistemas de climatização com as regras acima propostas tem como princípio a execução de operações de manutenção adequadas.

Transcreve-se o atualizado pela DGS em diversas das suas orientações, em julho de 2020:

“Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos do dia com menor calor. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica (1) (quando esta funcionalidade esteja disponível)”.

(1). Nos termos da Portaria n.º 353-A/2013 de 4 de dezembro.

7.2 Higienização e desinfeção dos espaços e equipamentos

Os responsáveis pela gestão do estabelecimento (edifícios/instalações), devem definir um plano de limpeza e higienização das instalações onde são definidas as técnicas de limpeza a adotar, o qual deve ser afixado em local visível, que obedeçam, designadamente, ao seguinte:

- Limpeza e desinfeção frequente dos espaços, equipamentos, objetos, utensílios e superfícies, designadamente instalações sanitárias, espaços de prova, mobiliário, pavimentos, portas, vitrines, mostradores, ferragens, cabides e máquinas dispensadoras, em conformidade com a Orientação 014/2020 da DGS para limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.
- Limpeza e desinfeção, após cada utilização ou interação, dos terminais de pagamento automático (TPA) e de outros equipamentos, objetivos e utensílios em contacto direto com o cliente ou utilizados para o seu atendimento;
- Utilização de detergentes de base desinfetante que cumpram os requisitos recomendados pela Direção-Geral da Saúde na sua Orientação n.º 014/2020;
- Adoção de um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
- Observar o protocolo recomendado para tratamento dos resíduos, em particular no que diz respeito aos equipamentos de proteção individual, de acordo com o Despacho n.º 3547-A/2020, de 22 de março.

O IPP desenvolveu um plano de higienização e limpeza que se encontra em anexo (Anexo V).

(Guia de Boas Práticas para os Setores do Comércio e Serviços (ASAE))

8. Cuidados em locais dos edifícios.

8.1 Alojamentos.

Na organização e disposição das residências de estudantes existirá um Plano de Contingência próprio alinhado com o do IPP.

8.2 Arquivos, bibliotecas e salas de estudo.

- Limitar o número de pessoas nos espaços da biblioteca (lotação máxima de 0,05 pessoas por metro quadrado de área aberta ao público);
- Distanciamento físico (mínimo 2 m) entre pessoas que não sejam conviventes no exterior e em todos os espaços da biblioteca;
- Cumprimento das regras de etiqueta respiratória (utilização de máscara em espaços fechados);

- *Desinfeção regular de todas as superfícies de contacto (vidros, balcões, mesas e cadeiras, computadores, material de escritório, puxadores, portas, etc.);*
- *Lavagem regular das mãos com sabão ou com soluções de base alcoólica / álcool-gel(durante c. de 20 segundos), após manipulação de superfícies potencialmente contaminadas e sempre antes de iniciar uma nova tarefa;*
- *Eliminar sempre que possível, quaisquer procedimentos que impliquem interação física, como sejam o preenchimento de formulários, a recolha de assinaturas, devendo, quando tal não for possível, garantir-se a desinfeção de todos os objetos e superfícies de contacto;*
- *Limitar o número de trabalhadores presentes através da rotação das equipas que asseguram funções não compatíveis com o teletrabalho;*
- *Não partilhar objetos de trabalho ou pessoais sem garantir que é possível desinfetar todas as superfícies de contacto.*
- *Minimizar o contacto entre os membros da equipa da biblioteca e desta com os utilizadores, procedendo-se, sempre que possível, a alterações na disposição do mobiliário e dos postos de trabalho, e devem ser organizados os percursos de circulação, de forma a garantir as regras de segurança de distanciamento físico (mínimo 2 m);*
- *Reorganizar a disposição do mobiliário de forma a cumprir as regras gerais de distanciamento físico e a lotação máxima prevista (exemplo: cadeiras, sofás, ou computadores de forma a cumprir as regras de distanciamento físico);*
- *Vedar o acesso, tanto quanto possível, às estantes e aos documentos, os quais devem ser manuseados e dispensados pela equipa da biblioteca;*
- *Definir percursos de circulação diferenciados para os utilizadores e para a equipa, de forma a minimizar o seu cruzamento (se possível);*
- *Definir percursos de circulação para os utilizadores, preferencialmente de sentido único, através de barreiras ou marcações no pavimento, de forma a, se possível criar circuitos distintos de entrada e saída;*
- *Equacionar, sempre que necessário, a instalação de barreiras de proteção nos locais de atendimento que permita a separação física entre os utilizadores e a equipa da biblioteca;*
- *Garantir ao pessoal de limpeza indicações claras sobre como efetuar a limpeza dos espaços e das superfícies de contacto;*
- *Garantir a possibilidade de todas as portas estarem abertas, de forma a evitar o contacto com maçanetas e puxadores;*
- *Assegurar a ventilação (natural) regular dos espaços da biblioteca ao longo do dia, através da abertura de portas e janelas, se possível, sem utilizar o ar condicionado;*
- *Definir a abertura dos diferentes espaços da biblioteca de forma faseada, tendo em conta os públicos-alvo, a necessidade de desinfeção e a equipa disponível;*

- Para cada utilização dos espaços deve ser prevista a duração máxima da ocupação, devendo esta ser limitada à realização da tarefa pretendida;

- Ainda que se deva evitar qualquer tipo de ajuntamento, em caso de necessidade extrema, são permitidas ações com um máximo de 10 pessoas, desde que respeitadas as regras de etiqueta respiratória e distanciamento físico;

(Recomendações de boas práticas na reabertura das bibliotecas da rede nacional de bibliotecas públicas durante a pandemia de COVID-19 – Direção-Geral do Livro dos Arquivos e das Bibliotecas, Lisboa 2020)

8.3 Bares, cantinas e copas

Será seguida a Orientação nº 023/2020 de 08/05/2020 COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas, na sua versão atualizada (Anexo VIII).

8.4 Espaços comuns

A utilização de meios de acesso comuns (como escadas, portas e elevadores, bem como vestiários e instalações sanitárias) deve ser adaptado para garantir a distância segura, nomeadamente através de marcação no pavimento ou com informação visível.

Nos espaços em que as pessoas tendem a juntar-se (como espaços de entrada, elevadores ou refeitórios), as distâncias seguras devem ser identificadas nos pavimentos, através de marcação visível (por exemplo, com fita adesiva ou com informação visivelmente afixada).

O distanciamento físico deve ser assegurado também nas áreas comuns como salas de descanso ou cantinas, por exemplo, dispondo mesas e cadeiras com distância de segurança e, se necessário, alargando o horário e regulando o funcionamento das cantinas.

Por forma a minimizar as aglomerações nos espaços de refeição coletivos, é de considerar a possibilidade de permitir, sempre que viável e existam condições que não ponham em risco a saúde dos trabalhadores, que as refeições possam ser efetuadas no posto de trabalho.

(Guia de Boas Práticas para os Setores do Comércio e Serviços, Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), maio 2020).

8.5 Elevadores

Seguindo as boas práticas de empresas da especialidade recomenda-se que:

A utilização de elevadores aconteça apenas em situações especiais (Ex.: mobilidade reduzida, transporte de bebés em carrinhos, entre outros).

Em caso de utilização as medidas de segurança nos elevadores são as seguintes:

- Um passageiro por viagem;

- Evitar o apoio nas paredes e corrimãos;
- Carregar nos botões com luvas ou umas chaves
- Lavar as mãos com sabão antes e depois da viagem.

(Recomendações empresa Thyssenkrupp Elevadores Portugal).

8.6 Ginásios, espaços onde decorra prática desportiva, espaços ao ar livre ou em espaço fechado, polidesportivos.

As regras específicas estão descritas no anexo VII.

8.7 Laboratório de higiene oral

As regras específicas estão descritas no anexo V.

8.8 Locais com atendimento ao público.

8.8.1 Regras para atendimento ao público (IPP).

Equipamentos de proteção individual

Nos locais de atendimento ao público, das instalações do Instituto Politécnico de Portalegre, estará disponível um dispensador de álcool gel, um pulverizador com álcool ou equivalente e toalhetes descartáveis.

A utilização de máscara nos edifícios é obrigatória pelo que, em situação de atendimento, os funcionários e os utentes já estarão equipados com este elemento de proteção. Mesmo que o local de atendimento esteja dotado de barreira em acrílico a utilização de máscara é obrigatória.

Distanciamento social

Deve garantir-se que o atendimento é feito com a distância apropriada (pelo menos 1 metro, idealmente 2), especialmente nos locais que não estejam dotados de barreiras físicas.

No caso de ser necessário proceder à entrega direta de materiais ou produtos, o responsável pela entrega deverá evitar, no limite das suas possibilidades, o contacto direto com o utente ou com quaisquer objetos pessoais do mesmo.

Higienização

Existem rotinas de higienização dos locais de atendimento. Estas rotinas são da responsabilidade das equipas de limpeza.

Ainda assim, quem exerce funções de atendimento deve desinfetar as superfícies onde se procedeu à troca de materiais.

Preferencialmente, sempre que termina um atendimento, as superfícies onde se procedeu à troca de materiais ou elementos devem ser desinfetadas.

Não deixar passar uma hora sem desinfetar as superfícies do local de atendimento (tais como os tampos de mesas ou balcões) e os equipamentos críticos (tais como dispensadores de senhas ou terminais Multibanco).

8.8.2 Outras regras para locais de atendimento ao público.

- Retirar da sala de espera as revistas, folhetos e outros objetos (máquinas de café, dispensadores de água, etc) que possam ser manuseados por várias pessoas.

- Estabelecer medidas que assegurem distância entre pessoas nas instalações, nomeadamente:

- Garantir que o local destinado à espera dos utilizadores comporte apenas 1/3 da sua capacidade normal;

- Garantir que o atendimento em balcão se faz com a distância apropriada (pelo menos 1 metro, idealmente 2) garantindo sinalização devida –nomeadamente através de marcas e sinalética no chão;

- Garantir que o atendimento em balcão se faz através de barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utentes (ex. Colocação de barreira de acrílico que limite a exposição);

- Considerar a possibilidade de estabelecer, no interior dos estabelecimentos, algumas barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utentes (ex. Colocação de “obstáculos” que evitem uma aproximação excessiva entre indivíduos);

- No caso de ser necessário proceder à entrega direta de materiais ou produtos, o responsável pela entrega deverá evitar, no limite das suas possibilidades, o contacto direto com o utente ou com quaisquer objetos pessoais do mesmo.

(Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020 Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público).

8.8.3 Atendimento prioritário

Para além das regras de atendimento prioritário definidas legalmente (Decreto-Lei n.º 58/2016, de 29 de agosto) e das disposições em vigor, deve ser privilegiado o atendimento prioritário das seguintes categorias de pessoas:

- Imunodeprimidos e portadores de doença crónica que, de acordo com as orientações das autoridades de saúde, devam ser considerados de risco.

- Profissionais de saúde, elementos das forças e serviços de segurança, de proteção e socorro, pessoal das forças armadas e de prestação de serviços de apoio social.

(Guia de Boas Práticas para os Setores do Comércio e Serviços, Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), maio 2020).

8.9 Máquinas de vending

É permitido o funcionamento de máquinas de vending em empresas, estabelecimentos ou quaisquer instituições nos quais aquelas máquinas representem o único meio de acesso a produtos alimentares.

O funcionamento de máquinas de vending permitido nos termos do número anterior obriga a que as empresas, os estabelecimentos ou outras instituições, diretamente ou por intermédio dos proprietários dos equipamentos, procedam à desinfeção diária das máquinas, mediante a utilização de produtos adequados e eficazes no combate à propagação do vírus.

(Despacho n.º 3614-A/2020 de 23 de março)

8.10 Sala de aula: organização geral e disposição (aplicável a anfiteatros e outros espaços onde decorrem atividades letivas).

- Garantir, sempre que possível, o planeamento dos espaços através, designadamente, da atribuição, de uma única sala por grupo de estudantes, de forma a reduzir os riscos de contágio, bem como a facilitar a monitorização dos mesmos;

- É obrigatório o uso de máscara, sendo aconselhável a sua utilização e reutilização adequada em termos sanitários e ambientais.

- Nas salas, devem ser mantidas as medidas de distanciamento, garantindo a maximização do espaço entre pessoas.

- Sempre que possível, deve garantir-se um distanciamento físico entre as pessoas de, pelo menos, 1 metro, sem comprometer o normal funcionamento das atividades letivas.

- As mesas devem estar dispostas com a mesma orientação, evitando uma disposição que implique alunos virados de frente uns para os outros a uma distância inferior a 2 metros;

- Deve-se privilegiar uma renovação frequente do ar, preferencialmente, com as janelas e portas abertas.

(Orientações para Atividades Letivas e Não Letivas nas Instituições Científicas e de Ensino Superior (Ano Letivo 2020-2021)).

8.11 Auditórios e anfiteatros

- Nos anfiteatros, podem ser ocupadas todas as filas com lugares descontraídos, devendo ser deixado um lugar de intervalo entre pessoas, sem comprometer o normal funcionamento das atividades letivas. A primeira fila deve permanecer desocupada se tal for necessário para garantir a distância de 2 metros dos docentes que ministram a aula;

- É obrigatório o uso de máscara, sendo aconselhável a sua utilização e reutilização adequada em termos sanitários e ambientais.

(Orientações para Atividades Letivas e Não Letivas nas Instituições Científicas e de Ensino Superior (Ano Letivo 2020-2021)).

Para realização de outras atividades, de natureza cultural, pelo IPP ou por entidades externas, nestes espaços, deve observar-se o descrito na Orientação nº 028/2020 DGS – Utilização de equipamentos culturais.

9. Viagens de trabalho e trabalho prestado em veículos

9.1 Medidas gerais e específicas.

9.1.1 Medidas gerais

- Disponibilizar, para trabalhadores e utilizadores, solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou outra solução à base de álcool que permita a higienização das mãos à entrada e à saída dos veículos (...);

- Garantir a renovação do ar nos veículos nas condições indicadas e sempre que tal seja tecnicamente possível:

- i. Assegurar pelo menos seis renovações de ar por hora, idealmente com a abertura das janelas;*
- ii. Garantir sempre a qualidade do ar apropriada para a área e número de pessoas em causa, com o caudal de admissão igual ao de extração, caso seja utilizada ventilação forçada com renovação de ar (admissão/extração);*
- iii. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfecção por método certificado).*

9.1.2 Medidas específicas a adotar (transportes coletivos):

- Garantir medidas de redução de contacto entre utilizadores e trabalhadores (motorista).

- Promover a instalação e uso de cabines resguardadas para o motorista. Nos veículos onde não exista uma separação física, considerar, por exemplo, a adaptação do circuito dos passageiros para utilizarem exclusivamente as portas traseiras e proceder à delimitação de uma distância de segurança entre os passageiros e o motorista através de fita sinalizadora, ou outras;

- Evitar o aglomerado de pessoas (...) dentro do veículo, aplicando medidas que promovem o distanciamento físico entre pessoas;

- Reduzir a lotação máxima do transporte para assegurar o distanciamento entre utilizadores e o cumprimento da legislação vigente.

- Sinalizar os lugares onde as pessoas se devem sentar, quando o meio de transporte o permita, por forma a garantir o distanciamento recomendado entre passageiros;
- Controlar a entrada de passageiros com vista a evitar que o veículo ultrapasse a lotação máxima estabelecida.

9.2 Utilizadores e trabalhadores.

9.2.1 Utilizadores.

- Garantir individualmente o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e do distanciamento físico recomendado:
 - i. Desinfetar as mãos antes e depois da utilização de um transporte (...);
 - ii. Evitar o contacto manual com as superfícies;
 - iii. Manter o máximo de distância entre os utilizadores dos transportes, garantindo o distanciamento físico recomendado entre pessoas, durante o período de espera e de utilização do transporte;
- Minimizar os cruzamentos entre pessoas, nomeadamente em entradas e saídas do veículo, deixando passar primeiro quem está a sair;
- Evitar deslocamentos desnecessários dentro do veículo, (...);
- Respeitar as orientações dos motoristas (...).

9.2.2 Trabalhadores

- As medidas específicas a adotar pelos trabalhadores incluem:
 - Desinfetar as mãos com frequência; desinfetar o tablier, a mesa de comando, os manípulos, os botões, a cadeira, e o restante habitáculo, especialmente entre turnos;
 - Proceder à abertura automática das portas nos veículos em que tal seja tecnicamente possível, efetuando paragem em todas as estações/paragens, no sentido de evitar que os utilizadores tenham de carregar no botão de abertura de portas (botão stop);
 - Privilegiar a entrada e a saída dos utilizadores pela porta traseira do veículo, nos autocarros (...).

(Orientação nº 027/2020: Procedimentos nos Transportes Públicos)

9.3 Lotações, sinalização e higienização

9.3.1 Viaturas ligeiras:

As viaturas ligeiras deverão ter uma lotação máxima de três pessoas (posição do condutor e mais duas pessoas no banco traseiro).

Deverá ser colocado dístico (circular com diâmetro de 10 cm) com a indicação de utilização obrigatória de máscara (sinalética IPP) no “tablier” da viatura.

A higienização das mãos será realizada pelos utentes aquando do levantamento/entrega da chave da viatura na receção do edifício 1 do Campus.

A limpeza e higienização ficam a cargo dos serviços.

9.3.2 Autocarro:

O critério adotado foi o da distância de segurança que se assegura não permitindo que os utentes se sentem em lugares consecutivos.

Assim na ultima fila poderão permanecer três utentes.

Nas restantes filas, um lugar de cada lado do corredor.

A lotação máxima do autocarro será de dezanove (19) pessoas.

Deverá ser instalada a seguinte sinalética (sinalética adotada pelo IPP, mas com diâmetro máximo de 10 cm): Utilização obrigatória de máscara (porta de entrada da viatura, interior do vidro da janela situada por detrás do motorista, interior do vidro da janela traseira), desinfeção obrigatória de mãos (no interior da viatura, logo que se entra). Dever á ser colocada sinalética com indicação de “não sentar” nos lugares interditos:

Deverá ser instalado um dispensador de álcool gel no prumo situado na entrada da viatura.

O motorista terá uma caixa de máscaras descartáveis.

A limpeza e higienização ficam a cargo dos serviços.

9.3.3 Miniautocarro:

Utilizando o mesmo critério do autocarro e posicionando um utente na fileira da frente, a lotação máxima do miniautocarro será de onze (11) pessoas.

Deverá ser instalada a seguinte sinalética (sinalética adotada pelo IPP, mas com diâmetro máximo de 10 cm): Utilização obrigatória de máscara (no interior, junto ao sinal de utilização obrigatória de cinto, interior da porta traseira), desinfeção obrigatória de mãos (no interior da viatura, logo que se entra em estrutura a colocar no apoio de entrada). Dever á ser colocada sinalética com indicação de “não sentar” nos lugares interditos:

Deverá ser instalado um dispensador de álcool gel no prumo situado na entrada da viatura.

O motorista terá uma caixa de máscaras descartáveis.

A limpeza e higienização ficam a cargo dos serviços.

10. Espaços e locais não designados no presente documento

Nos espaços e locais não direta ou indiretamente referenciados no presente documento são aplicadas as normas de distanciamento, etiqueta respiratória, ventilação e limpeza e higienização de espaços.

Poderão ser elaboradas regras específicas para esses locais desde que avaliadas por técnico superior de higiene e segurança no trabalho e autorizadas pelo Administrador do IPP.

11. Dever de especial de vigilância de espaços.

Serão mantidos sob especial vigilância os espaços livres, com relevo particular para corredores, cantinas, bares e zonas de convívio das residências de estudantes que, pela sua natureza, propiciam uma forte utilização comunitária e que, no atual contexto, impliquem o risco acrescido de contágio por ajuntamentos de pessoas em espaços fechados.

(Recomendação às Instituições Científicas e de Ensino Superior para a preparação do Ano Letivo 2020/2021 (4 de agosto de 2020) - GABINETE DO MINISTRO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR).

12. Consulta aos trabalhadores e seus representantes sobre escolha dos EPI.

Os trabalhadores e seus representantes serão consultados e informados sobre este documento.

13. Referências bibliográficas

- DESPACHO N.º 2836-A/2020, de 2 de março - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 43/2020, 2.º SUPLEMENTO, SÉRIE II DE 2020-03-02 - Ordena aos empregadores públicos a elaboração de um plano de contingência alinhado com as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19).
- DESPACHO N.º 5545-C/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 93/2020, 2.º SUPLEMENTO, SÉRIE II DE 2020-05-15 - Define orientações e recomendações relativas à organização e funcionamento dos espaços físicos de atendimento e de trabalho na Administração Pública, no âmbito do levantamento das medidas de mitigação da pandemia da doença COVID-19;
- DESPACHO N.º 3614-A/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 58/2020, 1º SUPLEMENTO, SÉRIE II DE 2020-03-23 - Regula, nos termos do Decreto n.º 2-A/2020, de 20 de março, o funcionamento das máquinas de vending, e o exercício das atividades de vendedores itinerantes e de aluguer de veículos de mercadorias e de passageiros;
- PORTARIA N.º 107-A/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 86/2020, 1.º SUPLEMENTO, SÉRIE I DE 2020-05-04 - Estabelece a lotação máxima no transporte em táxi e no transporte em veículo descaracterizado a partir de plataforma eletrónica, no âmbito das medidas excecionais e temporárias relativas à pandemia COVID-19;
- Decreto-Lei n.º 20-H/2020 de 2020-05-14 - Estabelece medidas excecionais de organização e funcionamento das atividades educativas e formativas, no âmbito da pandemia da doença COVID-19;
- NOTAS TÉCNICAS – Autoridade Condições de Trabalho (versão 28 de abril de 2020);
- Restauração e Bebidas, Guia de Boas Práticas – AHRESP (Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal), 13 de maio de 2020;
- Guia de Boas Práticas para os Setores do Comércio e Serviços, Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), maio 2020;
- Medidas, Orientações e Recomendações – Património Cultural em Seguro Regresso – Direção-Geral do Património Cultural, maio 2020;
- Recomendações de boas práticas na reabertura das bibliotecas da rede nacional de bibliotecas públicas durante a pandemia de COVID-19 – Direção-Geral do Livro dos Arquivos e das Bibliotecas, Lisboa 2020;
- Orientação nº 034/2020 de 11/07/2020 COVID-19: Prevenção e Controlo de Infeção no Setor da Construção Civil;
- Orientação nº 033/2020 de 29/06/2020: Sistemas AVAC (Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado) nas Unidades de Prestação de Cuidados de Saúde;
- Orientação nº 032/2020 de 14/06/2020 COVID-19: Medidas de Prevenção e Controlo em Centros de Atividades de Tempos Livres (CATL);
- Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 03/07/2020 COVID-19: Atividade Física e Desporto – Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto;

- Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 12/06/2020 COVID-19: Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas;
- Orientação nº 028/2020 de 28/05/2020 COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – RECUPERAÇÃO – Utilização de equipamentos culturais;
- Orientação nº 027/2020 de 20/05/2020 COVID-19: Procedimentos nos Transportes Públicos;
- Orientação nº 024/2020 de 08/05/2020 COVID-19: Regresso ao Regime Presencial dos 11.º e 12.º Anos de Escolaridade e dos 2.º e 3.º Anos dos Cursos de Dupla Certificação do Ensino Secundário;
- Orientação nº 023/2020 de 08/05/2020 COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas;
- Orientação nº 022/2020 de 01/05/2020 COVID-19: Procedimentos em Clínicas, Consultórios ou Serviços de Saúde Oral dos Cuidados de Saúde Primários, Setor Social e Privado;
- Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020 COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde;
- Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares;
- 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 010/2020 de 16/03/2020 Isolamento por SARS-COV-2 (COVID-19) – Distanciamento Social e Isolamento;
- 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 007/2020 de 10/03/2020 (atualizada a 16/03/2020) Infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2) – COVID-19 – Eventos de Massas;
- Orientação nº 007/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Eventos de Massas;
- Orientação nº006/2020 de 26/02/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas;
- Orientação nº002A/2020 de 25/01/2020 (atualizada a 09/03/2020) Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) – Nova definição de caso;
- Norma nº 007/2020 de 29/03/2020 Prevenção e Controlo de Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI). Revoga a Orientação nº 003/2020 de 30/01/2020;
- 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;
- Norma nº 001/2020, de 16/03/2020: COVID-19 Primeira Fase de Mitigação – Medidas Transversais de Preparação;
- Heating, ventilation and air-conditioning systems in the context of COVID-19 (22 June 2020) do European Centre For Disease Prevention and Control;
- Associação Portuguesa das Empresas dos Setores Térmico, Energético, Eletrónico e do Ambiente - COMUNICADO DE IMPRENSA de 08-05-2020;

- ORIENTAÇÕES TÉCNICAS PARA SERVIÇOS DE AVAC&R EM EDIFÍCIOS Guia COVID APIRAC;
- Orientações Federation of European Heating, Ventilation and Air-conditioning Associations (REHVA) COVID-19, 3 de abril, 2020;
- Orientações para Atividades Letivas e Não Letivas nas Instituições Científicas e de Ensino Superior (Ano Letivo 2020-2021);
- Recomendação às Instituições Científicas e de Ensino Superior para a preparação do Ano Letivo 2020/2021 (4 de agosto de 2020) - GABINETE DO MINISTRO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR.

14. ANEXOS

ANEXO I - (Áreas de isolamento)

ANEXO II - Fluxograma de ações a implementar em caso de suspeita de infecção por COVID-19

ANEXO III - Fluxograma de ações a implementar após avaliação de suspeita de infecção por COVID-19

ANEXO IV - Fluxograma de ações a implementar para vigilância de contactos próximos de pessoas com infecção por COVID-19

ANEXO V - Laboratório de higiene oral

ANEXO VI - Plano higienização e limpeza instalações IPP

ANEXO VII - Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de educação física.

ANEXO VIII – Orientação nº 023/2020 de 08/05/2020 COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas, na sua versão atualizada

ANEXO I - (Áreas de isolamento)

I.1 - **Equipamentos e materiais das “áreas de isolamento”:**

- Telefone;
- Contactos SNS24 (808 24 24 24);
- Contacto do Assistente Designado da Unidade Orgânica ou Edifício para acompanhamento da situação;
- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do estudante e/ou trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis, nomeadamente:
 - 3 garrafas de água de 0,5l;
 - 3 minipacotes de bolacha “Maria”;
 - 3 minipacotes de bolacha de “Água e Sal”;
 - 3 pacotes individuais de sumo;
 - 3 pacotes individuais de leite
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico de cor vermelha);
- Solução antisséptica de base alcoólica que tenha pelo menos 70% de álcool (disponível à entrada e no interior desta área);
- Toalhetes de papel;
- 5 Máscaras de proteção FFP2 ou FFP3;
- 2 Pares de luvas de nitrilo descartáveis;
- Termómetro.

I.2. - **Equipamento e material de limpeza e desinfeção da “área de isolamento”:**

Para limpeza e desinfeção da “área de isolamento”, estará disponível um Kit com o seguinte material:

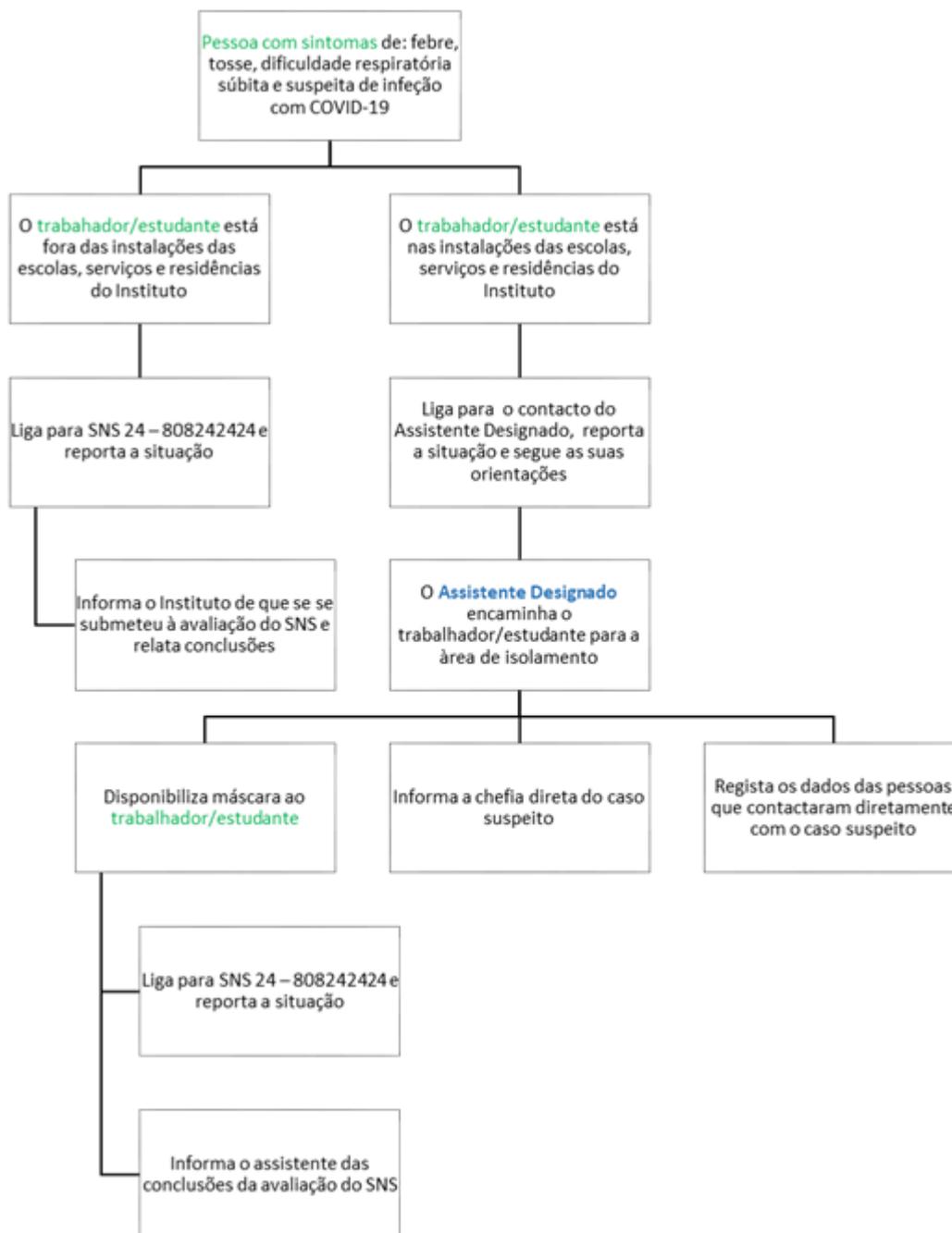
- Luvas de nitrilo descartáveis;
- Óculos proteção;
- Máscara de proteção FFP2 ou FFP3;
- Toalhetes de papel;
- Dispensador de solução antisséptica de base alcoólica;
- Desengordurante de superfícies;
- Desinfetante de superfícies;
- Balde, esfregona e material de limpeza.

Nota 1: Na proximidade da área de isolamento de cada Unidade Orgânica ou Edifício, existirá uma instalação sanitária devidamente equipada, com doseador de sabão, toalhetes de papel e dispensador

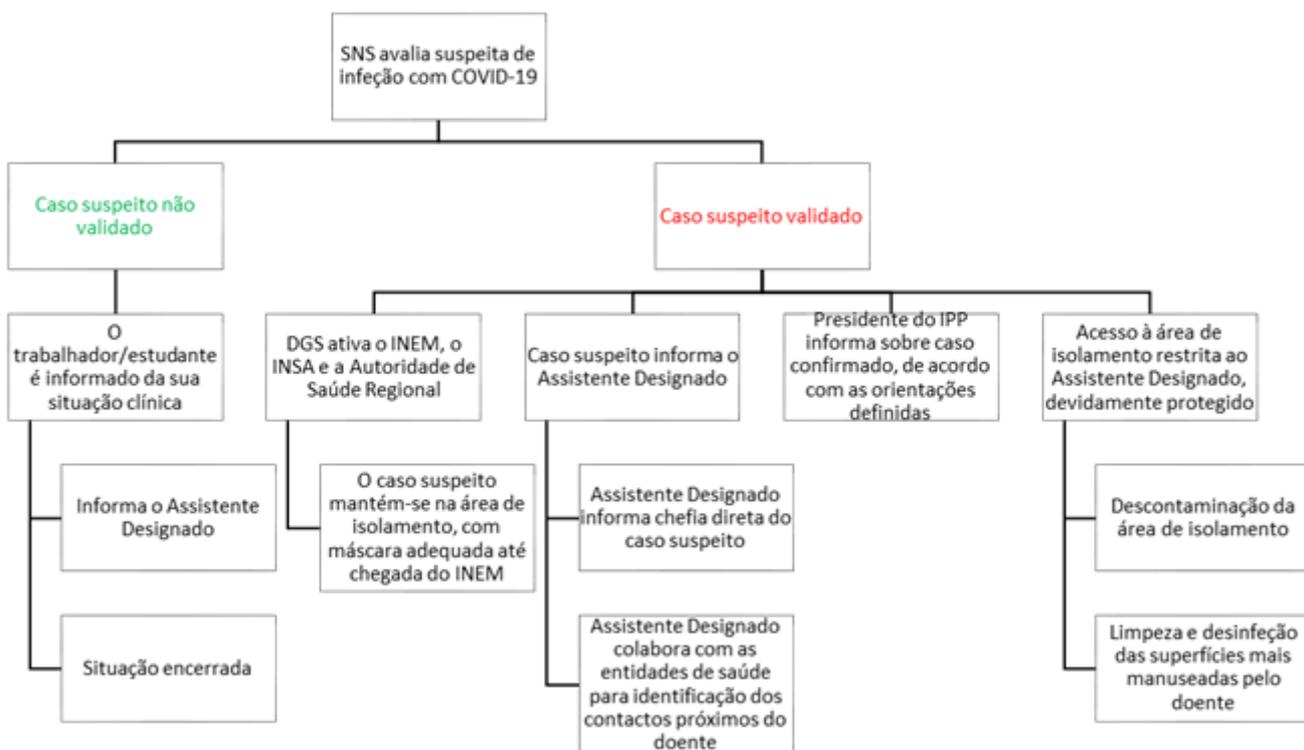
de solução antisséptica de base alcoólica (70%), para a utilização exclusiva do estudante e/ou trabalhador classificado como Caso Suspeito.

Nota 2: Quando um estudante e/ou trabalhador classificado como Caso Suspeito se dirija para a área de “isolamento”, na sua deslocação serão evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

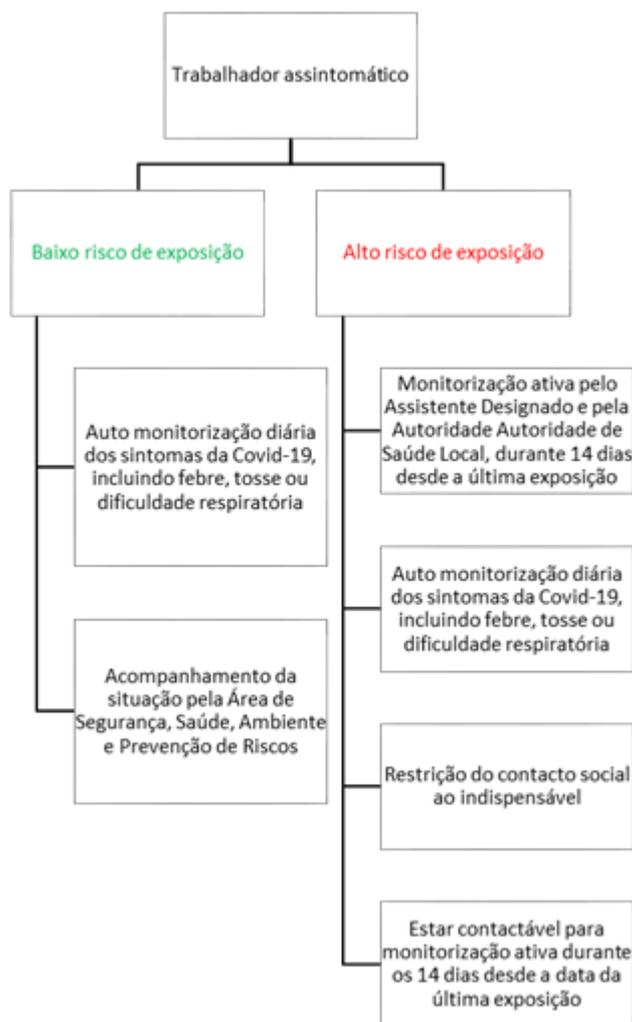
ANEXO II - Fluxograma de ações a implementar em caso de suspeita de infecção por COVID-19



ANEXO III: Fluxograma de ações a implementar após avaliação de suspeita de infecção por COVID-19



ANEXO IV: Fluxograma de ações a implementar para vigilância de contactos próximos de pessoas com infeção por COVID-19





ANEXO V: Norma aplicáveis ao Laboratório de Higiene Oral



Curso de Licenciatura em Higiene Oral

Manual de contingência para as aulas teórico-práticas COVID-19

Tendo em conta o período excecional que vivemos, têm sido emanadas algumas regras, por parte da Associação Portuguesa de Higienistas Oraís (APHO), Direção Geral da Saúde (DGS) e da Ordem dos Médicos Dentistas (OMD) de forma a garantir a segurança dos profissionais de saúde na área da saúde oral. Estando a profissão de Higienista Oral inserida na Carreira de Técnico de Diagnóstico e Terapêutica e sendo a sua área de intervenção a saúde oral, apesar de não ser tutelada pela OMD, faz todo sentido seguir as suas recomendações bem como as emanadas por outras instituições ligadas à saúde como a DGS.

Desta forma, para que as aulas práticas da Licenciatura em Higiene Oral, que, como sabido tem muito da sua componente prática com aulas de ensino clínico, no Laboratório de Saúde Oral da Escola Superior de Saúde do IPP, com pacientes internos e externos, numa aprendizagem com inclusão de serviços à comunidade únicos na região. Os ensinamentos teórico práticos incluem, para além da aprendizagem em pré-clínico (com modelos) existe a prática entre estudantes, facto fundamental para a sua aprendizagem. Sendo por isso, imprescindível garantir a segurança dos estudantes.

Todas as informações constantes deste documento irão fazer parte de uma aula teórico/prática onde será obrigatória a presença dos estudantes. Garantindo assim que todos os alunos, assistentes dentárias e docentes das unidades clínicas estão informados sobre o Plano de Contingência e sobre os respetivos procedimentos. O conhecimento destas medidas é obrigatório para a participação nas aulas práticas clínicas da licenciatura em HO.



Tendo em conta estes pressupostos iniciais, apresenta-se agora os passos a ter em conta durante as aulas praticas de clínica da Licenciatura em Higiene Oral e tendo como base nas recomendações emanadas pela **Orientação 022/2020, emitida a 5 de maio pela DGS:**

Procedimentos gerais

- Retirar da sala de espera revistas, folhetos e outros objetos (máquinas de café, dispensadores de água, etc.) que possam ser manuseados por várias pessoas.
- Fazer renovação do ar da(s) sala(s) de espera com frequência.
- Limpar e desinfetar todas as superfícies com frequência (incluindo interruptores, maçanetas, etc.) pulverizando as superfícies com solução de cloro a 2000 mg/L (a solução de cloro - 3L de água com 2L de lixívia, na dosagem normalmente fornecida - 5000 mg de cloro/L) seguido de aplicação de álcool etílico a 70% ou com solução equivalente;
- Lavar frequentemente as mãos (nomeadamente sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes); a Direção-Geral da Saúde informa que lavar as mãos com água e sabão é suficiente, desde que realizado durante mais de 20 segundos, esfregando toda a superfície da mão. Pode também ser utilizada uma solução alcoólica a 70%.
- Evitar o contacto próximo com pessoas com infeções respiratórias.
- Evitar os contactos interpessoais de proximidade (manter distância de contacto mínima de 2 metros).
- Evitar ter mais que uma pessoa na sala de espera.
- No caso de o paciente necessitar de acompanhante, este deve permanecer na sala de espera.
- No caso de o acompanhante ter de entrar na clínica (p ex.: acompanhante de criança), este deve colocar uma máscara cirúrgica e permanecer sentado a mais de 2 metros de distância do equipamento dentário.
- Informar os utentes sobre as medidas de segurança: lavar as mãos antes de entrar no gabinete de consulta e não entrar com as peças de roupa que vão retirar ou outros objetos que não vão necessitar (casaco, mala, óculos escuros, etc.), devendo deixá-los guardados na sala de espera.



Triagem

Perguntas a incluir no Questionário de saúde efetuado antes das primeiras consultas:

- Regressou de algum dos países de risco nos últimos 14 dias?
- Tem ou teve febre nos últimos 14 dias?
- Tem ou teve algum problema respiratório, nomeadamente tosse, nos últimos 14 dias?
- Esteve em contacto (não protegido) com um caso confirmado de COVID-19?
- Nos últimos 14 dias, esteve em contacto próximo com alguém que apresentava sintomas respiratórios agudos?
- Apresenta sintomas como febre, ainda que modesta, sensação de cansaço, tosse seca, espirros, conjuntivite, diarreia ou rinite? (sintomas compatíveis com o COVID-19?)

Se o utente referir sintomas sugestivos de COVID-19, deve contactar-se a Linha SNS24 (808 24 24 24), nos termos da Norma 004/2020 da DGS.



Cuidados a ter dentro da clínica:

- Os telefones e telemóveis não devem estar expostos ao ar durante a consulta e devem ser desinfetados regularmente.
- As superfícies mais expostas a contacto com as mãos devem ser protegidas com barreiras descartáveis (pega do candeeiro, tabuleiro, instrumentos rotativos, etc.).
- Proteger com barreiras plásticas descartáveis o equipamento informático.
- Antes da consulta, deve avaliar a temperatura do paciente por métodos que não pressuponham contacto físico.
- Antes da consulta, o paciente deve bochechar por 30 segundos com peróxido de hidrogénio a 1% (COVID-19 é vulnerável à oxidação) ou iodopovidona a 0,2%.
- Durante a consulta, o depósito de água irá conter uma solução de peróxido de hidrogénio a 1%, sempre que haja produção de aerossóis eles serão envolvidos nessa solução, bem como a aspiração cirúrgica estará sempre a funcionar, reduzindo assim 90% dos aerossóis.
- Os alunos devem ter todo o Equipamento Individual de Proteção já vestido antes de entrar na zona de consultas (VER ABAIXO).



Durante a consulta:

Segundo a orientação 022/2020 da DGS, consideram-se procedimentos **de alto risco** todas as intervenções que geram aerossóis, nomeadamente, as destartarizações e toda a atividade que requeira o instrumental rotatório (polimento incluído) ou seringa ar- água. **Tendo em conta que são essas as principais atividades do higienista oral, os alunos devem:**

- Desaconselhar a presença de acompanhantes no espaço da clínica. Se for criança, deve permanecer sentado a mais de 2 metros de distância do equipamento dentário (com máscara cirúrgica colocada).
- Os alunos devem trabalhar aos pares, sendo a aspiração cirúrgica assegurada pelo colega assistente.
- Fazer o pré-bochecho com as soluções solução de peróxido de hidrogénio a 1% ou iodopovidona a 0,2% antes de iniciar qualquer procedimento para reduzir o risco de contaminação de aerossóis
- Trabalhar com peróxido de hidrogénio a 1% no depósito de água de cada unidade dentária (cadeira).
- Utilizar obrigatoriamente a aspiração cirúrgica para diminuir a disseminação de aerossóis.
- Utilizar instrumentos rotatórios com válvula antirretorno (a maioria dos existentes no país são deste género)



Segunda a noma 022/2020 da são recomendados os seguintes materiais de proteção durante a consulta de higiene oral:

- Touca, bata cirúrgica e cobertura de pés descartáveis (*)
- Máscaras cirúrgicas e do tipo FFP2; está aconselhado a utilização de dois pares de máscaras.

Informação da durabilidade das máscaras:

As máscaras cirúrgicas idealmente deverão ser trocadas no máximo de duas em duas horas ou quando ficarem húmidas, pois perdem a sua capacidade protetora.

As máscaras FFP2 podem ser utilizadas em várias consultas desde que seja seguido o protocolo de colocação e remoção. Evitar tocar na máscara depois de colocada. Se forem tocadas ou ficarem húmidas as máscaras devem ser descartadas.

- Óculos com cobertura total
- viseira
- Calçado clínico
- Está também aconselhado a utilização de dois pares de luvas.
- fato de proteção completo (opcional à bata).

(*) O material descartável deverá ser depositado em compartimento específico.



Procedimentos após a Consulta

1. Limpar e desinfetar imediatamente todas as superfícies e o ambiente de trabalho.
2. Fazer a renovação do ar do gabinete no final de cada consulta.
3. **Seguir escrupulosamente todos os procedimentos universais de esterilização e desinfecção.**
4. Os óculos reutilizáveis devem ser depositados sobre um tabuleiro descartável e pulverizados com álcool a 70° ou submersos numa solução de cloro, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS.
5. As viseiras, devem ser pulverizadas com álcool a 70° sobre um tabuleiro descartável.
6. As peças de roupa do EPI laváveis devem ser retiradas sem sacudir, enroladas no sentido de dentro para fora, e acondicionadas em saco impermeável. Devem ser levadas para casa e lavadas à temperatura mais alta que puderem suportar (pelo menos a 60oC durante 30 minutos, ou entre 80-90oC, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa).
7. Na realização dos procedimentos de desinfecção do consultório, após a consulta e no transporte do material utilizado para a sala de esterilização, o assistente dentário deve retirar o primeiro par de luvas e só retirar o restante EPI, após o acondicionamento de todo o material utilizado.
8. Usar solução contendo como substância ativa o hipoclorito de sódio em concentração de 0,1%v/v, ou 1000ppm, pronta a usar (não é necessário diluir) ou álcool a 70° para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com o hipoclorito de sódio, conforme disposto na Orientação no 014/2020 da DGS. Se usar uma solução para diluição, fazê-lo consoante a concentração da fórmula original e na página do presente documento.
9. **Alternativas de limpeza do chão da clínica:**
 - Podem ser usados outros produtos de limpeza e desinfecção de chão e superfícies com ação virucida, nomeadamente:
 - pastilhas de cloro para diluir na água no momento da utilização;



- soluções detergentes com desinfetante na composição (efeito 2 em 1), quer em apresentação de spray, líquida ou outra;
- toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool para a limpeza rápida das superfícies de toque frequente.

Referências:

Vanessa Costa Marui, Maria Luisa Silveira Souto, Emanuel Silva Rovai, Giuseppe Alexandre Romito, Leandro Chambrone, Claudio Mendes Pannuti. Efficacy of preprocedural mouthrinses in the reduction of microorganisms in aerosol: A systematic review. The Journal of the American Dental Association, Volume 150, Issue 12, 2019.

Ing M.E., Arsenault P. (2019) Office Environment. In: Ferneini E., Goupil M. (eds) Evidence-Based Oral Surgery. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-91361-2_2

DGS (2019). Norma nº 007/2019 de 16 de outubro - Higiene das mãos nas Unidades de Saúde. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0072019-de-16102019-pdf.aspx>

DGS (2020). Norma nº 004/2020 de 23 de março - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO. Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2 disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0042020-de-23032020-pdf.aspx>

DGS (2020). Orientação nº 010/2020 de 16 de março - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Distanciamento Social e Isolamento. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0102020-de-16032020-pdf.aspx>

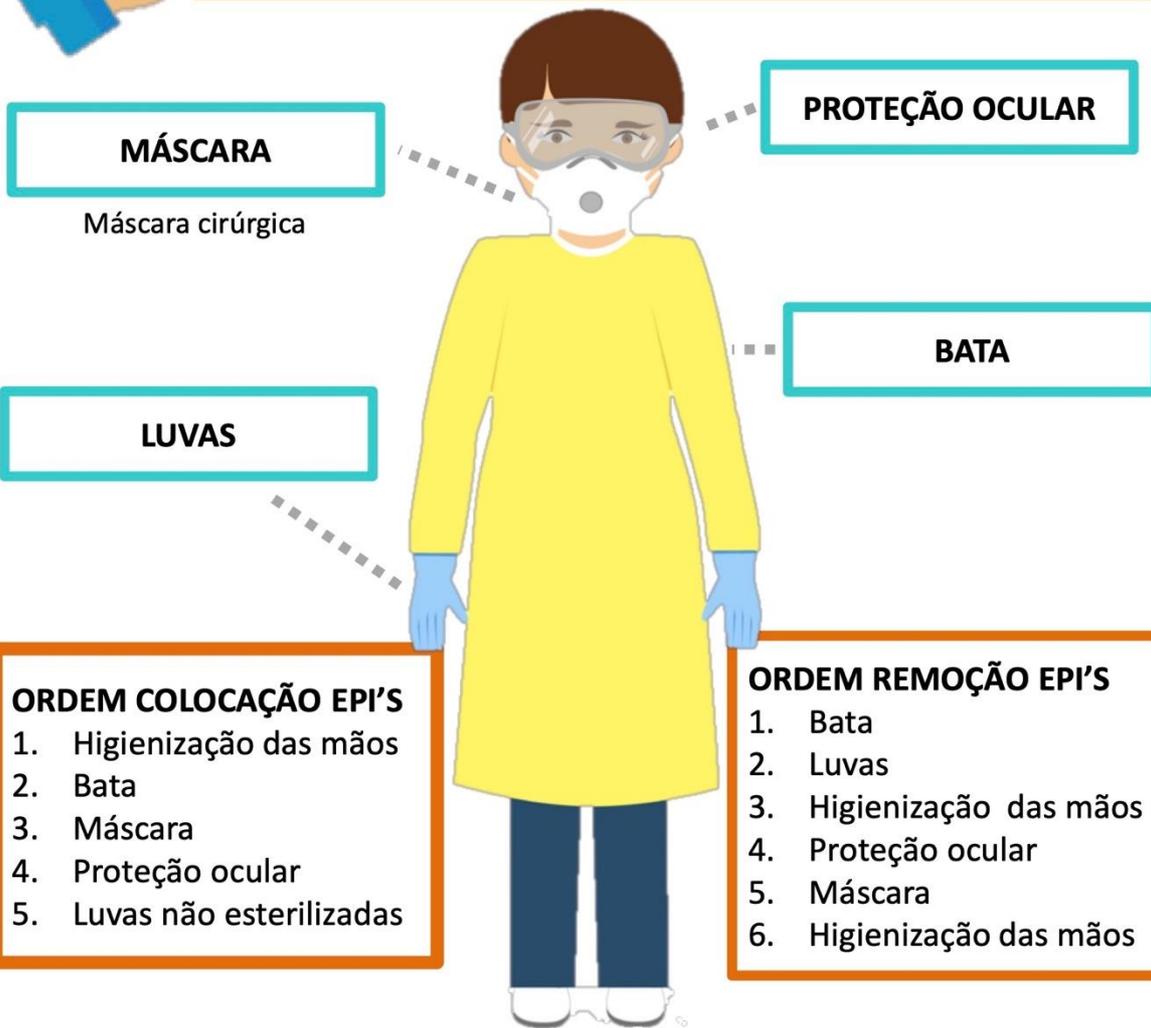
DGS (2020). Orientação n.o 014/2020 de 21 de março - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>

EQUIPAMENTO PROTEÇÃO INDIVIDUAL

KIT DE PRESTAÇÃO DE CUIDADOS NÃO INVASIVOS COVID19



A higienização das mãos é a principal medida preventiva de controlo da infeção.



OS EPI's devem ser descartados nos resíduos do Grupo III (risco biológico) – **contentores com saco branco**



O Kit de Prestação de Cuidados Não Invasivos destina-se a cuidados prestados a menos de 1metro. Caso seja necessário realizar manobras potencialmente geradoras de aerossóis e gotículas mais pequenas deverá ser utilizado um Kit de Prestação de Cuidados Invasivos.

EQUIPAMENTO PROTEÇÃO INDIVIDUAL

KIT DE PRESTAÇÃO DE CUIDADOS INVASIVOS COVID19

CUIDADOS INVASIVOS

Manobras potencialmente geradoras de aerossóis e gotículas mais pequenas (ex: intubação, ventilação manual e aspiração, ventilação não invasiva e invasiva e nebulização, ressuscitação cardiopulmonar; broncoscopia, cirurgia, outros)



OS EPI's devem ser descartados nos resíduos do Grupo III (risco biológico) – contentores com saco branco



COVID-19

Anexo III: Colocação e Remoção de Máscara

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR
- 2º**
VER A POSIÇÃO CORRETA

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.
- 3º**
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- 4º**
AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo
- 5º**
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

DURANTE O USO

- 1º**
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA
- 2º**
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR
- 3º**
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- 1º**
LAVAR AS MÃOS
- 2º**
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- 3º**
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA
- 4º**
LAVAR AS MÃOS

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - . o número máximo de utilizações,

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
Sistema Nacional de Saúde

DGS
Direção Geral de Saúde

Anexo IV: Colocação e Remoção do EPI

Sequência da colocação

- 1 **Amarre o cabelo**
Remova anéis ou joias
- 2 **Higienize as mãos**
antes de colocar o EPI
- 3 **Coloque a bata impermeável ou avental**
- 4 **Coloque a máscara**
- 5 **Coloque a Proteção Ocular**
- 6 **Coloque as luvas**

Sequência da remoção

O EPI deve ser removido numa ordem que minimize o potencial de contaminação cruzada

Sequência de remoção dos EPI

- 1 **Luvas :**
A parte externa das luvas está contaminada

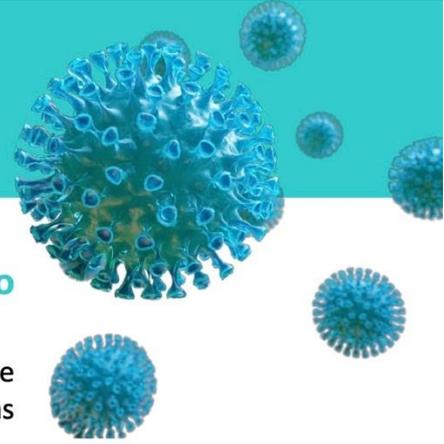

Higienize as mãos com água e sabão ou SABA
- 2 **Bata ou avental :**
A parte da frente da bata está contaminada

- 3 **PROTETOR OCULAR:**
A parte exterior dos Óculos ou da Viseira está contaminada

- 4 **MÁSCARA**
Higienize novamente as mãos. Não toque na frente da máscara porque está contaminada.

- 5 **Higienize as mãos** com água e sabão ou SABA


TRANSMISSÃO DA COVID-19



O que são doenças de transmissão respiratória por gotícula?

São aquelas que ocorrem pela disseminação de gotículas (partículas maiores do que 5μ), geradas durante tosse, espirro, conversação.

O que são doenças de transmissão respiratória por aerossóis?

São aquelas que ocorrem pela disseminação de partículas menores do que 5μ , geradas durante tosse, espirro, conversação ou na realização de diversos procedimentos, entre os quais pode-se citar a broncoscopia, entubação, aspiração nasofaríngea, cuidados a traqueostomia, fisioterapia respiratória e a necropsia envolvendo tecido pulmonar.

Qual é a diferença entre gotículas e aerossóis?

As gotículas têm tamanho maior que 5μ e podem atingir a via respiratória alta, ou seja, mucosa das fossas nasais e mucosa da cavidade oral. Nos aerossóis, as partículas são menores, permanecem suspensas no ar por longos períodos de tempo e, quando inaladas, podem penetrar mais profundamente no trato respiratório.

A transmissão da COVID-19 é feita, essencialmente, por gotícula e por contacto.

Quando devo usar a máscara cirúrgica?

Na prestação de cuidados de saúde não invasivos com distância igual ou inferior a 1 metro, uma vez que o filtro da máscara cirúrgica retém partículas até $0,1\mu$.

Quando devo usar a máscara FFP2?

Na prestação de cuidados de saúde invasivos potencialmente geradores de aerossóis, uma vez que o filtro da máscara retém partículas até $0,05\mu$

ANEXO VI: Plano higienização e limpeza instalações IPP

LOCAIS	ÁREAS A DESINFETAR	PERIODICIDADE	COM QUÊ	QUEM
Sala de aula	Máquinas Internas e externas das portas e torres	Duas vezes por dia	Solução desinfetante	Equipe de limpeza
	Móveis Internos e externos das portas de entrada das salas de aula; interruptores de luzes, marfiques de escova, campo de mesas ou secretarias	Duas vezes por dia	Solução desinfetante	Equipe de limpeza
Sala de aula	Tela do e rato do computador	Antes e após a utilização	Solução desinfetante	Utilizador
	Móveis Internos e externos das portas e interruptores	Uma vez por dia	Solução desinfetante	Equipe de limpeza
Laboratório	Secretarias, teclado e rato do computador ou outras superfícies mais manuseadas pelo utilizador	Pelo menos 1 vez por dia	Solução desinfetante	Utilizador
	Máquinas Internas e externas das salas, interruptores de luzes, marfiques de escova, campo de mesas ou secretarias	Duas vezes por dia	Solução desinfetante	Equipe de limpeza
Arquitetura	Tela do e rato do computador	Uma vez por dia	Solução desinfetante	Equipe de limpeza
	Secretarias das elevações	Duas vezes por dia	Solução desinfetante	Equipe de limpeza
Escritório	Contorno	Duas vezes por dia	Solução desinfetante	Equipe de limpeza
	Iluminação e telefones (outro material ou equipamento)	Quatro vezes por dia	Solução desinfetante	Medicinas
Passagem	Plano que teve contacto com material orgânico potencialmente infectado	Sempre que necessário	Solução desinfetante adequada para o risco	Equipe de limpeza

ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO EM REGIME PRESENCIAL DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O presente documento orientador sobre a realização, em regime presencial, das aulas práticas de Educação Física (EF) foi elaborado pela Direção-Geral da Educação (DGE), tendo por base a [Orientação n.º 030/2020](#) da Direção-Geral da Saúde (DGS), as sugestões apresentadas pela Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF) e o Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF).

Assim, e sem prejuízo de futuras orientações a emitir pela DGS, bem como de eventuais medidas excecionais que a situação pandémica possa vir a determinar, estas orientações têm como objetivo apoiar as escolas, os profissionais, os alunos e os encarregados de educação, devendo ser entendidas numa perspetiva essencialmente orientadora.

O desenvolvimento curricular da disciplina de EF far-se-á tendo em consideração o disposto na [Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020](#), de 20 de julho, ou seja, em regime presencial, implicando a necessidade de serem adotadas um conjunto de medidas preventivas, designadamente:

- a) Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF ([Recursos Espaciais](#));
- b) Promover a lavagem e/ou desinfeção das mãos dos alunos, professores, assistentes operacionais, ou outros à entrada e à saída das instalações desportivas ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos com solução à base de álcool;
- c) Promover a adoção de [estratégias e metodologias de ensino](#) que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos, de acordo com a Orientação n.º 030/2020, da DGS, para a prática de exercício físico, diligenciando no sentido da adequação e adaptação das tarefas propostas em contexto de aula;
- d) Evitar a partilha de material ([Recursos Materiais](#)), sem que seja higienizado entre utilizações;

- e) Identificar as aprendizagens que necessitem de recuperação e consolidação, em função da suspensão das atividades letivas presenciais no final do ano letivo anterior, refletindo-as na planificação da disciplina.
- f) Na situação de transição para o “Regime Misto”, sugere-se que na disciplina de Educação Física, pela sua característica claramente prática, sejam privilegiadas as atividades presenciais.

Recursos Espaciais

No respeito pelas regras de prevenção e controlo da doença disponibilizadas pela DGS, assim como de outras medidas de higienização e controlo ambiental, a organização dos recursos espaciais afetos à disciplina de EF deve valorizar os seguintes pressupostos:

- Garantir a existência de circuitos no acesso às instalações desportivas e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- Promover a utilização de calçado exclusivo no acesso às instalações desportivas;
- Identificar os espaços que necessitem de ser reconfigurados em função das regras de utilização, reposicionando ou até mesmo removendo equipamentos existentes, de forma a assegurar o distanciamento físico recomendado entre os alunos, durante a prática de atividade física;
- Promover a delimitação de áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos (ex.: marcações no chão, linhas delimitadoras, etc.);
- Dar orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços;
- Nos casos em que as aulas decorram em espaços fechados, deve ser assegurada nos intervalos e, sempre que possível, uma boa ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos dias com menor calor. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC- Aquecimento, Ventilação e Ar condicionado), nos casos em que tal seja possível. Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos

espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica.

- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas, de acordo com as orientações n.ºs 014/2020 e 030/2020, da DGS.

Estratégias e Metodologias de Ensino

Tendo em vista a redução do risco de contágio por SARS-CoV-2, a implementação das medidas de prevenção e controlo a adotar, no âmbito da Educação Física, devem considerar o distanciamento físico entre alunos e aluno-professor, bem como os recursos materiais e espaciais a utilizar.

As opções metodológicas a adotar devem refletir as restrições impostas pela pandemia, não descurando, contudo, os princípios e os valores defendidos nos referenciais da disciplina. Por isso, deve continuar-se a trabalhar para que sejam concretizadas as finalidades, os objetivos e as aprendizagens essenciais em todos os níveis de educação e de ensino, selecionando e adaptando as atividades de forma a respeitar as regras de segurança, sem desvirtuar o ecletismo programático da disciplina. Os professores devem, assim, reajustar as atividades a desenvolver, respeitando, na sua organização estratégica e metodológica, as orientações curriculares existentes (Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, na sua redação atual; Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho; e o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física).

Devem ser valorizados os seguintes pressupostos:

- Incidir sobre as três áreas de referência do currículo da disciplina de EF: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, identificando as adaptações que se considerem necessárias;
- Integrar objetivos e situações de aprendizagem, no âmbito das atividades físicas, capazes de acomodar as orientações da DGS, ajustadas às particularidades de cada Escola/Agrupamento de Escolas:
 - ✓ Dimensões e tipologia dos espaços desportivos (ex.: espaço fechado ou ao ar livre);

- ✓ Número de alunos por turma e número de turmas a ocuparem em simultâneo o mesmo momento letivo (horário);
 - ✓ [Recursos Materiais](#) disponíveis em função dos conteúdos a abordar e da especificidade dos espaços desportivos.
- Assegurar um processo de ensino e aprendizagem ajustado à realidade, mas congruente com as finalidades, os objetivos e as competências essenciais a desenvolver:
 - ✓ Promover a realização de tarefas individuais, respeitando o distanciamento físico recomendado, reduzindo a partilha de materiais e objetos;
 - ✓ Desenvolver situações de ensino com grupos reduzidos, ajustados aos espaços de atividade física e valorizando a utilização de formas de jogo reduzidas e condicionadas, em função dos propósitos e do contexto de aprendizagem;
 - ✓ Adotar estratégias de ensino que priorizem o trabalho em circuito, possibilitando a execução de exercícios através de estações que valorizem a estabilização de grupos de trabalho com os mesmos propósitos.
 - Valorizar a criação de rotinas e hábitos de prática, considerando o respeito pelas regras de mobilidade em espaços desportivos, a conduta perante a competição em momentos de pandemia e o desenvolvimento da autonomia dos alunos.

Recursos Materiais

A identificação do material afeto à disciplina de EF deve ser devidamente catalogada (ex.: Inventário do Material Desportivo) e a sua organização deve ainda privilegiar a adoção de rotinas de manuseamento e de higienização, de consulta acessível para todos os elementos envolvidos (professores, alunos e assistentes operacionais).

Todos os materiais e equipamentos utilizados devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da [Orientação n.º 014/2020](#) e da [Orientação n.º 030/2020](#) da DGS, nomeadamente materiais que possam ser partilhados. Por isso, é essencial serem garantidas medidas rotineiras de higiene das superfícies, dos materiais e dos objetos, de forma a reduzir o risco de contágio:

- a) Aumentar a frequência da limpeza e desinfeção, com recurso a produtos e de acordo com as técnicas recomendadas pela DGS;
- b) Limpar e desinfetar as superfícies laváveis não porosas de equipamentos de uso comum (tais como bolas, raquetas, volantes, objetos gímnicos portáteis, etc.), no início do dia, antes e depois de cada utilização, com recurso a agentes adequados;
- c) Limpar e desinfetar as superfícies porosas, como pegas de equipamentos revestidas com película aderente, antes e depois de cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

Proteção Individual

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é recomendado o uso de máscara por todos os elementos que utilizem espaços fechados ou abertos afetos à lecionação da disciplina de Educação Física, como medida de proteção adicional ao distanciamento físico recomendado, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

- Alunos: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- Professores de Educação Física: Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico;
- Assistentes Operacionais: uso obrigatório de máscara.

Planeamento Curricular de Educação Física

Em função das orientações disponibilizadas para a preparação do próximo ano letivo, e procurando atuar de modo a potenciar o desenvolvimento, de forma contínua, das atividades que não tiveram o aprofundamento desejado ou não foram efetivamente abordadas, o planeamento da disciplina deve procurar priorizar os seguintes aspetos:

- Identificar os alunos que demonstraram maiores constrangimentos no acesso, desenvolvimento e acompanhamento das tarefas propostas no âmbito do Plano de E@D;

- Minimizar os eventuais efeitos que o confinamento possa ter tido nos índices de atividade física dos alunos, enfatizando as atividades que permitam melhorar os níveis de aptidão física;
- Promover a autonomia dos alunos, fornecendo-lhes os conhecimentos e as ferramentas necessárias, para que a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física seja adaptada às suas características individuais;
- Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais, para melhorar a competência motora dos alunos;
- Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizada possível, de um conjunto alargado de técnicas associadas às atividades físicas abordadas em contexto curricular;
- Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados;
- Utilizar os recursos tecnológicos disponíveis (plataforma *FITescola*[®] e *App FITescola*[®]) como ferramentas úteis na promoção e desenvolvimento de um estilo de vida saudável e fisicamente ativo e na melhoria da aptidão física dos alunos;
- Desenvolver, no âmbito dos conhecimentos, as aprendizagens requeridas para cada ano de escolaridade através de trabalho autónomo ou nos momentos *online* que possam vir a decorrer ao longo do ano (caso seja necessário transitar para ensino misto ou ensino a distância).

Planeamento das Atividades do Desporto Escolar

Por paralelismo com o Desporto Federado, e atento o Princípio do Gradualismo, o regresso à prática desportiva em contexto de treino e em contexto competitivo, no âmbito do Desporto Escolar, deve ser efetuado de forma faseada, pelo que, no atual contexto epidemiológico, se iniciam treinos ajustados em todas as modalidades, garantindo o distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos.

O Plano de Retoma do Desporto Escolar acompanhará o que vier a ser determinado, pela Autoridade de Saúde, para o desporto extraescolar.

ANEXO VIII: Orientação nº 023/2020 de 08/05/2020 covid-19: procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas)

ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 023/2020

DATA: 08/05/2020

ASSUNTO: COVID-19
Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas

PALAVRASCHAVE: COVID-19; SARS-CoV-2; Coronavírus; Estabelecimentos de Restauração e Bebidas

PARA: Estabelecimentos de Restauração e Bebidas

CONTACTOS: medidasaudepublica@dgs.min-saude.pt

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2).

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt.

Os estabelecimentos de restauração e bebidas, pelas suas características, podem ser locais de transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, nos termos da alínea a) do nº 2 do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral emite a seguinte Orientação:

Medidas a Adotar para a Diminuição da Transmissão da COVID-19

Empresas

1. Os estabelecimentos devem assegurar que todas as pessoas que neles trabalham e que o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras, da lavagem correta das mãos

(Anexo I), da etiqueta respiratória (Anexo II), assim como as outras medidas de higiene pessoal e ambiental. Salienta-se ainda a importância de:

- a. Elaborar e/ou atualizar o seu próprio Plano de Contingência específico para COVID19, de acordo com a Orientação 006/2020 “*Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas*”, da Direção-Geral da Saúde (DGS) [1];
- b. Fornecer a todos os colaboradores o Plano de Contingência e garantir que estão aptos para colocar em prática todas as medidas preconizadas, informando-os especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um cliente ou colaborador com suspeita de COVID-19;
- c. Reduzir a capacidade máxima do estabelecimento (interior, incluindo balcão, e esplanada), por forma a assegurar o distanciamento físico recomendado (2 metros) entre as pessoas nas instalações e garantir o cumprimento da legislação em vigor. A capacidade máxima de pessoas/serviço do estabelecimento deve estar afixada em documento próprio, visível para o público;
- d. Privilegiar a utilização de espaços destinados aos clientes em áreas exteriores, como as esplanadas (sempre que possível) e serviço *take-away*;
- e. Dispor, sempre que possível, as cadeiras e as mesas por forma a garantir uma distância de, pelo menos, 2 metros entre as pessoas (Anexo III):
 - i. A disposição dos lugares em diagonal pode facilitar a manutenção da distância de segurança;
 - ii. Os coabitantes podem sentar-se frente a frente ou lado a lado a uma distância inferior a 2 metros.
- f. Impedir que os clientes modifiquem a orientação das mesas e das cadeiras, permitindo que os colaboradores o façam, sempre dentro das considerações do ponto anterior (ponto e);
- g. Antever todas as circunstâncias que podem ocorrer no estabelecimento, por forma a promover a adequada distância entre as pessoas, por exemplo (Anexo IV):
 - i. Sempre que possível e aplicável, promover e incentivar o agendamento prévio para reserva de lugares por parte dos clientes;
 - ii. Os lugares em pé, pela dificuldade de garantir a distância entre as pessoas, estão desaconselhados, assim como as operações do tipo *self-service*, nomeadamente *buffets* e dispensadores de alimentos que impliquem contato por parte do cliente [2];
 - iii. Nos pedidos/pagamentos ao balcão, no caso de poder formar-se uma fila de espera, os clientes devem ser incentivados a manter uma distância de, pelo menos, 2 metros o que pode ser conseguido através da sinalização do local onde devem permanecer à espera da sua vez [3];

- iv. A fila de espera no espaço exterior ao estabelecimento deve garantir as condições de distanciamento, segurança. Tal pode ser conseguido através de sinalética ou informação adequada.
- v. A circulação das pessoas para as instalações sanitárias, que devem ocorrer em circuitos onde seja possível manter a distância adequada entre as pessoas que circulam e as que estão sentadas nas mesas.
- h. Disponibilizar dispensadores de solução à base de álcool localizados perto da entrada do estabelecimento e noutros locais convenientes, associados a uma informação incentivadora e explicativa (Anexo I);
- i. Garantir que as instalações sanitárias dos clientes e dos colaboradores possibilitam a lavagem das mãos com água e sabão e a secagem das mãos com toalhas de papel de uso único. As torneiras devem ser, sempre que possível, automáticas. A utilização de secadores que produzem jatos de ar não é recomendada. Sempre que possível os lavatórios devem estar acessíveis sem necessidade de manipular portas;
- j. Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a Orientação 014/2020 *“Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”*, da DGS [4]. Os protocolos de limpeza e desinfeção devem ser reforçados, incluindo:
 - i. Desinfetar pelo menos seis vezes por dia, e com recurso a detergentes adequados, todas as zonas de contato frequente (por exemplo, maçanetas de portas, torneiras de lavatórios, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, etc.);
 - ii. Desinfetar após cada utilização, com recurso a detergentes adequados, os equipamentos críticos (tais como terminais de pagamento automático e ementas individuais);
 - iii. Higienizar pelo menos três vezes por dia as instalações sanitárias com produto que contenha na composição detergente e desinfetante (2 em 1);
 - iv. Trocar as toalhas e higienizar as mesas com produtos recomendados entre cada cliente.
- k. Retirar os motivos decorativos nas mesas;
- l. Substituir as ementas individuais por ementas que não necessitem de ser manipuladas pelos clientes (por exemplo, placas manuscritas ou digitais) ou adotar ementas individuais de uso único (por exemplo, seladas ou impressas nas toalhas de mesa descartáveis) ou ementas plastificadas e desinfetadas após cada utilização;
- m. Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas do restaurante, por exemplo através da abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfeção por método certificado).
- n. Garantir o cumprimento das medidas previstas no HACCP.

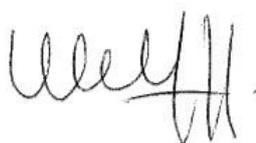
Colaboradores

1. Os colaboradores de estabelecimentos de restauração e bebidas devem:
 - a. Conhecer as medidas que constam do Plano de Contingência e saber como agir perante um caso suspeito de COVID-19;
 - b. Cumprir as recomendações de segurança e reportar à empresa ou às entidades competentes situações de incumprimento das medidas implementadas que podem condicionar perigo para a Saúde Pública;
 - c. Cumprir as medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória recomendadas pela Direção-Geral da Saúde;
 - d. Higienizar as mãos entre cada cliente;
 - e. Utilizar corretamente uma máscara, durante todo o período de trabalho num espaço com múltiplas pessoas, respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização e remoção. Contemplar a necessidade de substituição da máscara, adotando as boas práticas de utilização. O uso de máscara não substitui outras medidas de prevenção, como o distanciamento físico recomendado, que devem ser mantidas [5,6];
 - f. Garantir que a disposição das mesas e das cadeiras no estabelecimento permitem uma distância de, pelo menos, 2 metros entre todas as pessoas;
 - g. Manter, sempre que possível, uma distância de 2 metros dos clientes e dos outros colaboradores;
 - h. Colocar os pratos, copos, talheres e outros utensílios nas mesas na presença do cliente que os vai utilizar, devendo ser assegurada a sua higienização e acondicionamento;
 - i. A loiça utilizada pelos clientes deve ser lavada na máquina de lavar com detergente, a temperatura elevada (80-90°C) [7];
 - j. Relativamente ao uso de luvas descartáveis, o colaborador deve saber:
 - i. O uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente higienização das mãos;
 - ii. Os colaboradores não devem entrar em contato com alimentos expostos e prontos para comer com as próprias mãos e devem usar utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição [8];
 - iii. Não devem passar com as luvas de uma área suja para uma área limpa. Antes que essa passagem aconteça as luvas devem ser substituídas;
 - iv. O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas para uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o colaborador interromper a tarefa. Se um colaborador estiver a executar uma mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas ou sempre que necessário [9].

2. Os colaboradores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não devem apresentar-se no local de trabalho, e devem contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas.
3. Os colaboradores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 durante o seu turno de trabalho devem ser considerados como Caso Suspeito e ser encaminhados para a área de isolamento, de acordo com o Plano de Contingência.

Cientes

1. Por forma a contribuir para a limitação da transmissão da COVID-19, todos os clientes devem assegurar as seguintes medidas:
 - a. Higienizar as mãos com solução à base de álcool ou com água e sabão à entrada e à saída do estabelecimento (antes da refeição deve ser privilegiada a lavagem das mãos com água e sabão);
 - b. Respeitar a distância entre pessoas de, pelo menos, 2 metros (exceto coabitantes);
 - c. Cumprir medidas de etiqueta respiratória;
 - d. Considerar a utilização de máscara nos serviços *take-away* que estão instalados dentro dos estabelecimentos, utilizando-a sempre de forma adequada de acordo com as recomendações da DGS;
 - e. Evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários;
 - f. Dar preferência ao pagamento através de meio que não implique contato físico entre o colaborador e o cliente (por exemplo, terminal de pagamento automático *contactless*);
2. Se apresentar sinais ou sintomas de COVID-19 não deve frequentar espaços públicos.



Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

Referências Bibliográficas

1. PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (DGS). [Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020](#) - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas. Lisboa: DGS; 2020. Disponível em <https://covid19.min-saude.pt/wpcontent/uploads/2020/03/Orientac%CC%A7a%CC%83o-006.pdf>
2. Food and Drug Administration (FDA). Best Practices for Retail Food Stores, Restaurants, and Food Pick-Up/Delivery Services During the COVID-19 Pandemic. Maryland: FDA; 2020. Consultado a 22/04/2020. Disponível em <https://www.fda.gov/media/136811/download>
3. Food and Drug Administration (FDA). Summary of Best Practices for Retail Food Stores, Restaurants, and Food Pick-Up/Delivery Services During the COVID-19 Pandemic. Maryland: FDA; 2020. Consultado a 22/04/2020. Disponível em <https://www.fda.gov/media/136812/download>
4. PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (DGS). Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. Lisboa: DGS; 2020. Disponível em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n0142020-de-21032020-pdf.aspx>
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Recommendation Regarding the Use of Cloth Face Coverings, Especially in Areas of Significant Community-Based Transmission. Colorado: CDC; 2020. Consultado a 17/04/2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
6. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Using face masks in the community Reducing COVID-19 transmission from potentially asymptomatic or presymptomatic people through the use of face masks. Stockholm: ECDC; 2020. Consultado a 17/04/2020. Disponível em <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-use-face-maskscommunity.pdf>
7. PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. Orientação nº 009/2020 de 11/03/2020 atualizada a 07/04/2020 - COVID-19: Fase de Mitigação - Procedimentos para Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), Unidades de Cuidados Continuados Integrados (UCCI) da Rede Nacional de Cuidados Continuados (RNCCI) e outras respostas dedicadas a pessoas idosas; instituições de acolhimento de crianças e jovens em risco. Lisboa: Direção Geral da Saúde; 2020. Disponível em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0092020-de-11032020-pdf.aspx>
8. Food and Drug Administration (FDA). Food Safety and the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Maryland: FDA; 2020. Consultado a 17/04/2020. Disponível em: <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirusdisease-2019-covid-19>
9. StateFoodSafety. Training Tip: Wearing Gloves for Food Safety. Utah: StateFoodSafety; 2016. Consultado a 22/04/2020. Disponível em <https://www.statefoodsafety.com/Resources/Resources/training-tip-wearing-gloves-for-foodsafety>

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 **Duração total do procedimento: 20 segundos**



00
Molhe as mãos



01
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03
Palma com palma com os dedos entrelaçados



04
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



05
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



06
Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



07
Enxague as mãos com água



08
Seque as mãos com um toalhete descartável

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



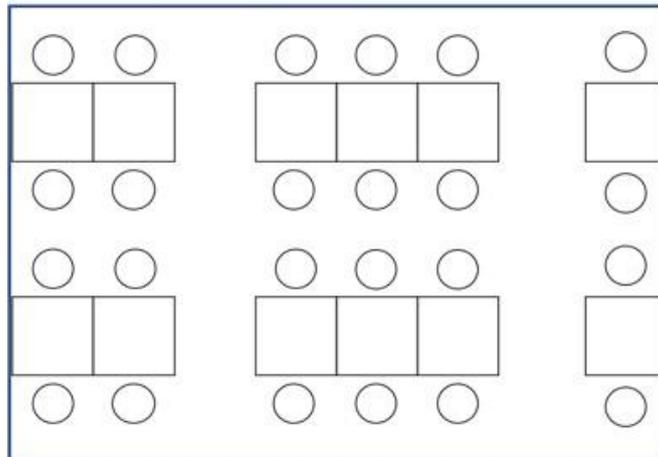
SNS 24

808 24 24 24

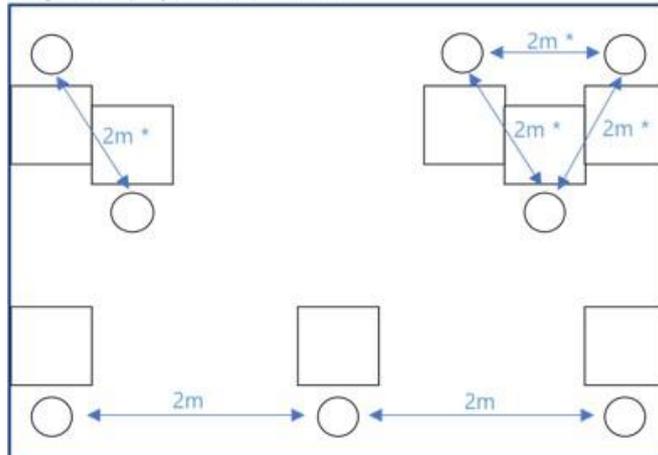


Anexo III – Exemplo de disposição no espaço das cadeiras e mesas

Antes: Espaço com 24 cadeiras



Agora: Espaço com 8 cadeiras



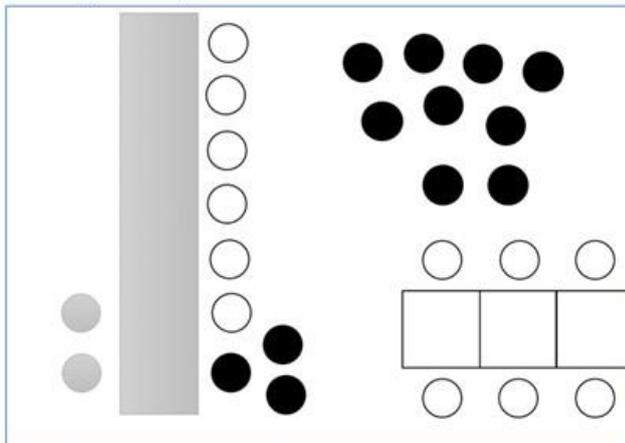
Legenda:

- Cadeira
- Mesa
- Sala

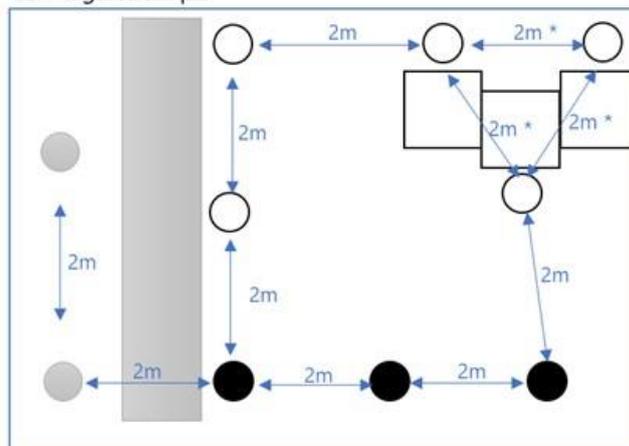
* Os coabitantes podem sentar-se frente a frente ou lado a lado

Anexo IV – Exemplo de disposição no espaço das cadeiras, mesas, lugares ao balcão e filas para pedidos/pagamentos

Antes: Espaço com 6 cadeiras em mesa, 6 cadeiras ao balcão, 3 pessoas a fazer pedidos/pagamentos ao balcão e com lugares em pé



Agora: Espaço com 3 cadeiras em mesa, 2 cadeiras ao balcão, 3 pessoas a fazer pedidos/pagamentos ao balcão e sem lugares em pé



Legenda:

- Cadeira ● Pessoa de pé
- Mesa ● Funcionário
- Sala ■ Balcão

* Os coabitantes podem sentar-se frente a frente ou lado a lado

