

# Manual de Boas Práticas

Segurança

**COVID-19**



© Presidência | Área de Higiene e Segurança  
Manuela Vieira da Silva, Vice-Presidente  
OUT 2020

**M** R. Dr. António Bernardino de Almeida 400  
4200-072 Porto, Portugal  
**T** (+351) 222 061 000

**W** [www.ess.ipp.pt](http://www.ess.ipp.pt)

**@** [mvsilva@ess.ipp.pt](mailto:mvsilva@ess.ipp.pt)

# A cuidar da nossa comunidade, desde o primeiro dia

Baseado no conhecimento que hoje temos sobre os mecanismos de transmissão e contágio do SARS-CoV-2, a Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto adotou de imediato novas **regras sobre as condições de utilização das instalações** com o objetivo de mitigar a propagação do vírus. A evidência deste trabalho traduziu-se num conjunto de regras e condições necessárias à **segurança da comunidade académica ESS**, tendo implementado, o [Manual de Acessos, Utilização e de Funcionamento](#). Este documento rege os procedimentos adotados nas nossas instalações, entre os quais destacamos:

1. A utilização de Equipamento de Proteção Individual obrigatório - máscaras individuais;
2. Utilização de viseiras e/ou de barreiras físicas para o atendimento;
3. Acesso aos serviços presencialmente, por marcação;
4. Acessos e circuitos internos de circulação, evitando o cruzamento entre pessoas;
5. Dispensadores com gel desinfetante em vários

- locais de acesso e circulação;
6. Utilização preferencialmente das escadas, e em caso de necessidade do elevador, apenas num 1 sentido, e por uma única pessoa;
7. Fecho das áreas sociais, de estudo, alimentares, entre outras;
8. Reforço dos procedimentos de higienização dos espaços;
9. Atribuição de nova lotação em todos os espaços, por área e tipologia;
10. Controlo e vigilância dos espaços, pela equipa da ESS e dos serviços de Vigilância.

O ano letivo 2020/2021 inicia-se num contexto muito diferente do habitual.

Para que o regresso seja com proteção e segurança de toda a comunidade académica, a Presidência da ESS apresenta o **Manual de Segurança | COVID-19** a adotar.

Este documento resume as orientações e medidas implementadas, as quais serão periodicamente revistas em função de diretrizes da DGS e da evolução da situação epidemiológica.

## Estado de Saúde individual – monitorização



Todos os estudantes, docentes, funcionários não docentes, investigadores ou colaboradores da ESS **devem medir a temperatura corporal diariamente antes de sair de casa.**

Caso registem uma temperatura anormal (febre) **não se devem dirigir à escola e devem contactar a linha Saúde 24 (808 24 24 24).** Caso tenham algum sintoma associado à COVID-19 ou tenham estado em contato com um caso confirmado, **não se devem dirigir à ESS e deve, igualmente, contactar a linha Saúde 24.**

Caso já estejam nas instalações, e apresentem sintomas **devem manter-se no local em que se encontram** e contactar a ESS através dos números disponíveis para o efeito (926607275/925 651658/ Vigilante 934542736) ou através do endereço e-mail [covid19@ess.ipp.pt](mailto:covid19@ess.ipp.pt).

Neste caso irá ser ativado o [Plano Específico de Contingência da Escola Superior de Saúde](#).

## Regras de etiqueta respiratória e EPI's



5

Toda a comunidade académica deve praticar uma adequada regra de etiqueta respiratória.

### Relembremos as instruções da DGS:

1. Ao tossir ou espirrar não use as mãos – estas são um dos principais veículos de transmissão de doenças;
2. Utilize um lenço de papel (ou o antebraço) e rejeite em contentor próprio;
3. Lave sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

**É obrigatório o uso de máscara em todo o espaço da escola** (artigo 13ºB do Decreto-lei nº 20/2020 de 1 de maio). O cumprimento desta regra será **efetuado no acesso às nossas instalações e em todos os espaços interiores da ESS.**

É de extrema importância que **os equipamentos de proteção individual não sejam partilhados** em circunstância alguma.

Consulte informação sobre EPI's e a forma correta de colocar e retirar uma máscara [aqui](#).

## Regras gerais de circulação e utilização



Deverá permanecer nas instalações apenas o tempo necessário tendo como base o horário atribuído à sua Licenciatura ou Mestrado/aula/turno ou investigação/trabalho/tarefa.

6

À entrada de cada Edifício estão disponíveis **dispensadores de álcool gel desinfetante**, sendo **OBRIGATÓRIO** este procedimento por cada elemento da comunidade académica.

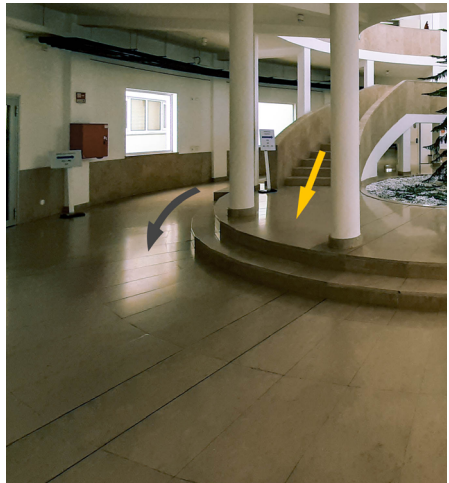
**Foram estabelecidos vários locais de entrada por Edifício** (E1, E3, E5, E6, E7, E8 e Edifício PRIHU), estando a atividade letiva associada em função de áreas de curso/trabalho e tipologia geral das aulas T/TP/PL, **minimizando sempre que possível a circulação dos estudantes e docentes de diferentes áreas pelos vários edifícios**. Assim, a atividade letiva estará organizada maioritariamente:

- Edifício **1 e 3** (em parte) – áreas de curso da Fisioterapia e Terapia Ocupacional
- Edifício **2 e 3** – áreas de curso da Fisiologia Clínica, Audiologia e Terapia da Fala
- Edifício **5** – áreas de curso de Farmácia, Saúde Ambiental, Ciências Biomédicas laboratoriais, Biotecnologia Medicinal e Ortopédica.
- Edifício **7 e 8** (em parte) – áreas de curso de Imagem Médica e Radioterapia
- Edifício **8** – Osteopatia

A circulação nos corredores dos edifícios **DEVERÁ** ser efetuada sempre que possível num sentido obedecendo à orientação '**CIRCULE PELA DIREITA**', evitando o cruzamento entre diferentes pessoas. Nos locais estão disponíveis **orientações no pavimento com essa informação**, e adicionalmente em alguns locais existe o apoio de sinalética vertical. Apresentamos algumas figuras ilustrativas.

A circulação nos **elevadores** estará restringida à lotação de uma (1) pessoa por elevador e será efetuada apenas num só sentido (ascendente). Recomenda-se, que a circulação se faça pelas escadas, devendo **reservar-se a utilização dos elevadores a pessoas com mobilidade reduzida e/ou a transporte de materiais** e serão desinfetados frequentemente.

Deve ser mantido o **distanciamento social** entre utilizadores nos espaços, tanto no interior como no exterior.



## Salas de aula, áreas de trabalho e espaços gerais



8

As salas de aula/laboratórios/ginásios foram reorganizados e serão ocupados de modo a garantir o distanciamento de segurança indicado pelas autoridades de saúde. Para esse efeito, **DEVEM** respeitar a orientação estabelecida e, em espaços com cadeiras fixas, **APENAS** devem ser ocupados os lugares **SEM MARCAÇÃO**.

Os estudantes devem, sempre que possível, **sentar-se nos mesmos lugares**.

Ao **ENTRAR** na sala de aula devem ser **preenchidos primeiro os lugares mais afastados**. À **SAÍDA**, devem sair primeiro os estudantes mais próximos da porta e por último os mais afastados. Os docentes darão a orientação necessária para o cumprimento das regras de ocupação de lugares.

Nos diferentes espaços sala/laboratório/ginásio cada elemento (docente e estudante) é responsável pela sua área de estudo/trabalho/atividade, pelo que o **processo da higienização do seu local será da sua responsabilidade, devendo para isso deixar o local/área desinfetada para o utilizador seguinte**. Para o efeito estão disponíveis em cada espaço de aprendizagem **embalagens com desinfetante de superfícies, dispensadores com álcool gel das mãos e toalhetes descartáveis**.

À entrada e à saída deve ser mantido distanciamento entre os estudantes, de modo a não haver aglomerados junto às portas nem a corredores.

Os horários foram construídos com o objetivo de alocar os estudantes por curso a um determinado edifício. Durante as aulas, as janelas devem estar abertas, sempre que possível.

Conforme foi referido, **os estudantes devem ocupar, de preferência, sempre os mesmos lugares** e não é permitido alterar a disposição de mesas e cadeiras em nenhum espaço.

Os docentes darão as aulas a partir da ESS e estarão disponíveis para atender os estudantes em horário a acordar, **privilegiando o uso de ferramentas digitais**. No caso de partilharem gabinete com outros docentes deve ser mantido o desfaseamento de horários e garantido o distanciamento preconizado pela DGS.

Os edifícios são ventilados através de apoio mecânico e/ou ventilação natural, constituindo boa prática o reforço a arejamento natural em pausas intermitentes ou prolongadas (ex: almoço/final turno/final do dia).



## Higienização das mãos



Foram reforçados vários pontos com dispensadores de álcool gel, estando disponíveis à entrada de cada edifício e junto das salas de aulas, nas máquinas de *vending* e em outros equipamentos de uso partilhado. Nas instalações sanitárias, os dispensadores de sabonete líquido possuem um produto desinfetante.

Deve proceder sempre à **lavagem das mãos adequadamente seguindo as instruções colocadas no local**, e de acordo com as instruções da Direção Geral de Saúde:

1. Desinfete as mãos: à chegada e à saída;
2. À entrada e à saída do espaço de trabalho ou sala de aula;
3. Após contacto com outras pessoas;
4. Antes e após remover a máscara;
5. Antes e após utilização de equipamentos de uso partilhado (p. ex., fotocopiadoras, telefones, máquinas de café, de *vending* e de multibanco ou outros equipamentos e utensílios);
6. Após o contacto com objetos de outras pessoas como telemóveis, dinheiro, canetas;

7. Antes e depois das refeições;

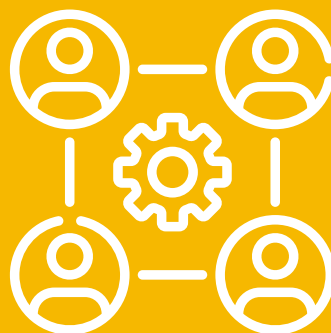
8. Antes e após a utilização das instalações sanitárias;

9. Após tocar em maçanetas, corrimões, ferramentas e outros locais

É da responsabilidade dos utilizadores garantir o **distanciamento social durante a utilização das instalações sanitárias e sempre que existirem filas de acesso às mesmas**. As mãos devem ser lavadas com água e detergente cumprindo as regras disponibilizadas em todas as instalações sanitárias da ESS.

A limpeza e desinfecção será efetuada com maior regularidade em todas as instalações dos vários edifícios, utilizando produtos de desinfecção apropriados.

## Higienização e boas práticas de trabalho



10

A frequência de limpeza dos espaços foi reforçada, assim como a limpeza de elementos mais sensíveis como torneiras, puxadores, interruptores e botoneiras, sendo utilizados produtos de higienização adequados.

Nas salas de aula/laboratórios/espços de trabalho e zonas de atendimento ao público estão disponíveis desinfetante álcool gel e toalhetes de papel para que possam **desinfetar recorrentemente as mãos, superfícies de trabalho e equipamentos**, sendo esta atividade da responsabilidade de cada utilizador (docente/estudante/não docente/investigador/colaborador).

Por cada **contacto de atendimento** devem ser desinfetadas as mãos e as superfícies em contacto com o desinfetante disponível. A viseira de acrílico deve ser desinfetada com *spray* adequado, bem como outros materiais e as superfícies envolvidas.

Foi efetuado um reforço na frequência da higienização das secretárias e disponibilizado desinfetante de superfícies. Os colaboradores devem utilizar o álcool gel disponibilizado no início e no fim do dia de trabalho e sempre que considerarem necessário.

Para a **realização de trabalhos de grupo ou de reuniões de trabalho** deverá ser respeitado o distanciamento obrigatório, o uso de máscara e as regras de higiene por utilizador e por área de trabalho.

As boas práticas de trabalho nesta fase recomendam:

1. Não partilhar documentos e livros, optando pelos meios digitais;
2. Não partilhar instrumentos e equipamentos, como o telemóvel, canetas e furadores, sem os higienizar previamente;
3. Adotar o sistema de *clean desk* no final de cada dia, para facilitar a higienização;
4. Minimizar a utilização/circulação de papéis privilegiando os meios digitais.

## Áreas de alimentação



Os espaços de alimentação da Escola Superior de Saúde estarão ativos com gestão dos Serviços Ação Social do P. PORTO (SAS-P.PORTO). Nas mesas encontram-se assinalados os lugares que **não podem ser ocupados**.

A lotação dos espaços foi reduzida a 50% e **alargado o período das refeições das 12h até 15h**.

Foi implementado um sistema de **reservas das refeições através do DOMUS** por regime de turnos (20 minutos, a indicar na marcação), de modo a desfazar o horário de almoço dos colaboradores e dos estudantes.

Em alternativa e complemento ao serviço de alimentação, existem as máquinas de *vending*, colocadas nos locais habituais. Junto a cada máquina existe um dispensador de gel desinfetante, que deve ser usado, para desinfeção das mãos, antes e depois da recolha dos alimentos e café.

Durante as refeições deverá ser sempre mantido o distanciamento social.



## Transportes e outras deslocações

Caso necessite de utilizar transportes públicos nas suas deslocações, deve utilizar sempre máscara e estar munido de gel desinfetante de mãos. Deve manter o distanciamento.

Se o transporte estiver com lotação máxima, e se puder, deve aguardar pelo seguinte.

As viagens devem estar restringidas ao essencial.

No caso de ser colaborador, investigador ou docente e realize alguma viagem ao estrangeiro, particular ou em serviço, deve informar a ESS através [covid19@ess.ipp.pt](mailto:covid19@ess.ipp.pt).





**ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE  
POLITÉCNICO DO PORTO  
2020**