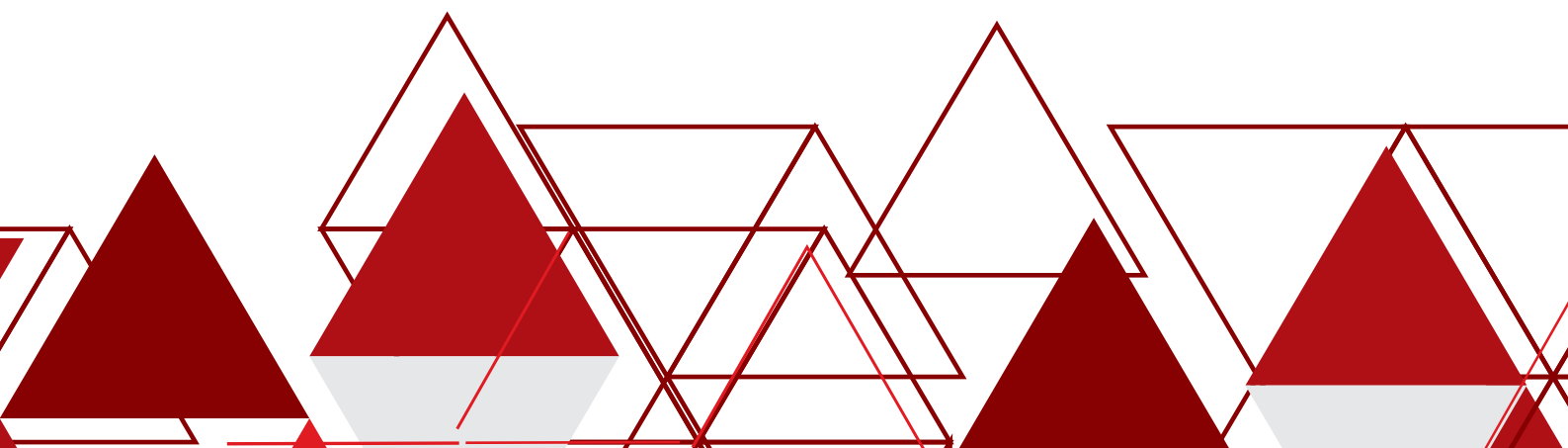


## Protocolo ISTEC anti-Covid-19



## Índice

1.	Introdução.....	3
2.	Medidas Comportamentais.....	3
3.	Medidas Preventivas Gerais.....	4
4.	Medidas Gerais de Higiene e Etiqueta Respiratória.....	5
5.	Utilização de Máscaras.....	5
6.	Limpeza e Desinfecção de Superfícies.....	6
7.	Monitorização dos Sintomas.....	7
8.	Situações Anómalas.....	7
9.	Avaliação.....	8

## 1. Introdução

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

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

## 2. Medidas Comportamentais

- a) O acesso ao Campus Académico do Lumiar e a todas as atividades requer obrigatoriamente o uso constante de máscara, no entanto, sempre que se mostre necessário, devem ser utilizados outros equipamentos de proteção individual nomeadamente luvas, por docentes, estudantes e colaboradores, ficando, também, toda a comunidade académica obrigada ao respeito pelas medidas de segurança e prevenção recomendadas pelas autoridades de saúde;
- b) Estão proibidos todos os comportamentos de promoção de contágios como sejam:
  - a. Partilha de materiais e/ou equipamentos sem a devida higienização dos mesmos entre usos contínuos;
  - b. Atividades de lazer e confraternização no Campus;
  - c. Falta de cumprimento das distâncias de segurança nos espaços exteriores e interiores.
- c) Qualquer pessoa que tente entrar no Campus, independentemente do meio de locomoção, pode ser impedido de entrar no Campus Académico do Lumiar, pelos elementos da segurança que se encontram na Portaria, se não garantirem a utilização pelo menos de máscara social e/ou comunitária;
- d) Na entrada do Edf. A e Edf. C haverá um reforço do controlo da utilização das máscaras;
- e) Podem ser convidados a sair do Campus Académico do Lumiar pelo pessoal de segurança ou por elementos da Instituição, quem não cumprir com as regras de utilização;
- f) No caso de haver indivíduos, da comunidade académica sem máscara, o ISTECS Lisboa fornecerá uma máscara de uso único, estando as mesmas disponíveis na Portaria, Eceção do Campus, Edf. A e Edf. C;
- g) Todos os docentes, estudantes e colaboradores devem desinfetar as mãos à entrada e à saída de cada edifício e em cada sala de aula, assim como várias vezes ao dia ou sempre que se justifique;
- h) Na entrada de cada edifício e na entrada de cada sala de aula estará disponível produto desinfetante (Álcool Gel), para utilização de todos;
- i) Todos os docentes, estudantes e colaboradores que manifestem sintomas de gripe, não devem comparecer no Campus e devem avisar o Coordenador de Curso respetivo ou os Serviços Académicos.

### 3. Medidas Preventivas Gerais

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

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

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

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

O ar das salas de aulas e de espaços fechados, deve ser renovado frequentemente. Torna-se assim imperativo executar as seguintes tarefas:

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 5. Utilização de Máscaras

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

**Para colocar a máscara:**

- a) Lave as mãos com água e sabão ou com uma solução à base de álcool (antes de colocar a máscara);
- b) Colocar a máscara na posição correta;
- c) Segurar a máscara pelas linhas de suporte/elásticos e adaptar a cada orelha;
- d) Ajustar a máscara junto ao nariz e queixo, sem tocar na face da máscara.

**Para retirar a máscara:**

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

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

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

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

## 6. Limpeza e Desinfecção de Superfícies

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

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

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

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

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

**Nas instalações sanitárias:**

- a) As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação;
- b) Lavar a casa de banho, começando pelas maçanetas das portas, puxadores de autoclismos, pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passar depois ao mobiliário, de seguida à sanita e bidé;
- c) Enxaguar só com água quente;
- d) Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilação do espaço.

## 7. Monitorização dos Sintomas

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

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

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

## 8. Situações Anómalas

Qualquer situação anómala e não resolvida em tempo útil, deve ser imediatamente reportada, à Direção do ISTECS Lisboa ou ao Grupo de Gestão do Plano de Contingência do ISTECS Lisboa, utilizando para o efeito o email: [covid19@my.istec.pt](mailto:covid19@my.istec.pt) ou pelo contacto: 910 762 748.

## 9. Avaliação

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

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

Aprovado em 5 de maio de 2020

Alterado em 7 de janeiro de 2022

A Direção do ITA



O Diretor do ISTECS Lisboa

