

# ***Plano de Contingência***

## **Coronavírus COVID-19**



**MAIÊUTICA**

Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L.

*Realizado por:*



MAIÊUTICA  
Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L.



**CATST**

CENTRO DE APOIO TÉCNICO À SEGURANÇA NO TRABALHO

Revisão 5 | 29 de outubro de 2020

## 1. INTRODUÇÃO

O Plano de Contingência Coronavírus COVID-19 descreve as orientações que a **MAIËUTICA – COOPERATIVA DE ENSINO SUPERIOR, C.R.L.** deverá seguir no início das atividades do ano letivo 2020/21, relacionadas com a pandemia Coronavírus COVID-19, preservando da melhor forma possível a segurança e saúde da comunidade académica da instituição. A implementação do presente plano tem como objetivo assegurar o cumprimento das atividades letivas, de acordo com o planeado cumprindo o calendário escolar definido.

O presente documento será atualizado e adaptado às necessidades identificadas e às novas orientações que surjam da DGS, DGES e do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior.

## 2. MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

As medidas preventivas, apresentadas de seguida, têm como objetivo a minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19 no Campus Académico, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

Em complemento a este documento, serão elaboradas medidas preventivas especificadas para os diferentes contextos existentes no Campus Académico.

**Nota: Medidas preventivas associadas à Comunidade Académica, serviços e locais disponíveis em Anexo I.**

### 2.1. ATUAÇÃO NAS VIAS DE TRANSMISSÃO DIRETA (VIA AÉREA E POR CONTACTO INTERPESSOAL)

#### Geral

- É obrigatório o uso de máscara em todo o Campus Académico. Todos os ocupantes devem, à entrada do Campus Académico, estar equipados com máscara de proteção.
- Distribuir cartazes informativos, em formato de papel ou digital, com as medidas preventivas a adotar pelos ocupantes, relativamente:
  - À obrigatoriedade de uso de máscara de proteção;
  - À desinfecção/lavagem das mãos;
  - Ao distanciamento social,
  - Às regras de etiqueta respiratória.

Esta medida permitirá sensibilizar os ocupantes relativamente às medidas a adotar para reduzir o risco de transmissão do vírus. (fonte: <https://covid19.min-saude.pt/>).

- Os ocupantes devem igualmente ser sensibilizados para a redução dos contactos sociais a situações estritamente necessárias, principalmente em espaços fechados, mantendo sempre a distância mínima de segurança entre si de 2 metros.
- Reduzir a utilização de elevadores a casos estritamente necessários.
- Respeitar a sinalização de circulação existente no Campus.
  - Os ocupantes devem circular sempre pela sua direita.

### **Atividades letivas**

- Dar continuidade à adoção de processos de ensino e de aprendizagem à distância, contemplando formas mistas/combinadas de ensino, limitando as atividades presenciais, de forma a garantir a máxima segurança possível dos ocupantes do Campus Académico.
- Todas as atividades letivas presenciais, apenas poderão ser realizadas nos espaços previamente agendados, não sendo permitida a ocupação de espaços do Campus sem autorização prévia.
- Todos os ocupantes devem desinfetar as mãos antes de entrar nas salas de aula/atividades letivas, assim como, à saída.
- Devem ser respeitadas as marcações de ocupação permitida/proibida, existentes nos espaços letivos, de forma a que se respeite a distância mínima de segurança entre os ocupantes.
- Nas situações excepcionais, em que exista a necessidade de aceder a espaços letivos não previamente agendados, devem ser requeridas as respetivas autorizações e seguir os procedimentos de segurança definidos.
- Os espaços afetos a atividades letivas presenciais devem ser ventilados, as janelas e as portas, se possível, devem permanecer abertas.

### **Serviços Internos**

- Apenas devem estar presentes no Campus Académico o número/equipas de colaboradores necessários à continuidade das atividades da Maiêutica, prevalecendo, sempre que possível, o regime de teletrabalho, em modo de rotatividade.
- Privilegiar rotatividade de equipas fixas de trabalho, preferencialmente constituída por elementos que não façam parte de grupos de risco, e/ou colocar os colaboradores em outros locais não ocupados que permitam a continuidade da realização das suas atividades sem contacto interpessoal com outros colaboradores.
- Deverá ser efetuada a suspensão provisória, ou substituição do método, de picagem de ponto.
- Privilegiar a realização de reuniões em plataformas digitais on-line.
- Reposicionar, se necessário, o layout dos locais de trabalho de modo a evitar que colaboradores estejam a uma distância inferior a 2 metros radiais entre si, e que estejam posicionados frente-a-frente (optar por posicionamento na diagonal).
- Nos serviços das receções dos edifícios e posto de telefonista, sempre que possível, deve estar presente uma pessoa por turno. Na mudança de turno, deve ser assegurada a desinfeção do local.
- Privilegiar a comunicação interna via telefone ou email, minimizar a circulação de documentos internos, deve ser privilegiada a difusão via meios eletrónicos (e-mail, intranet, etc. ...). Nos casos em que tal não seja possível, deve ser garantida a existência de barreiras de proteção e os colaboradores devem estar equipados com máscaras de proteção.
- Nas situações em que se verifique ser necessário o manuseamento de equipamentos, encomendas ou outros objetos provenientes de outros serviços, poderá ser necessária a utilização de luvas de proteção. As mãos devem ser desinfetadas antes e após o manuseamento, assim como as superfícies com que os objetos possam ter estado em contacto.
- Os estudantes/visitantes devem ser orientados a esperar no átrio, ou no exterior, pela sua vez de ser atendido no respetivo serviço (chamada efetuada através dos televisores existentes no átrio).

## **Biblioteca**

- O utente não pode retirar livros/documentos diretamente das prateleiras da biblioteca. Caso pretenda consultar um livro/documento deverá solicitá-lo ao colaborador da receção da Biblioteca. Recomenda-se a consulta prévia do catálogo, disponível online, <https://biblioteca.ismai.pt/>.
- Permite-se a consulta presencial de livros/ documentos por breves períodos e nos locais devidamente assinalados para o efeito. Após consulta o livro/documento deve ser colocado no balcão de atendimento, não é permitida a devolução do mesmo diretamente nas prateleiras.
- O utente deverá avisar o colaborador da receção da biblioteca quando abandonar a biblioteca, para que seja solicitada a higienização do local por si ocupado.
- Os computadores de pesquisa encontram-se desativados.
- Não é permitida a utilização dos gabinetes para estudo/leitura individual.
- Os livros/documentos resultantes de cada processo de atendimento, com os quais o utente teve contacto, devem ser guardados numa caixa por um período de 72 horas e só depois colocados no respetivo local (sinalizar o dia da semana nas caixas).
- Após a receção de livros/documentos requisitados para consulta externa, os mesmos devem ser guardados em sacos de plástico/caixas e mantido em quarentena por um período de 5 (cinco) dias.
- O colaborador da receção da biblioteca deve efetuar a higienização das mãos após contacto com livros e/ou documentos.

## **Bar e Cantina**

- Medidas Gerais
  - Cumprir os circuitos de entrada/saída definidos.
  - Efetuar a desinfeção das mãos à entrada e à saída.
  - Respeitar o distanciamento de 2 metros radiais, devendo ser respeitado o número máximo de pessoas em atendimento/consumo.
  - Não permitir a utilização das mesas e cadeiras para socialização. Quando o cliente não estiver a consumir, deverá abandonar a mesa.
  - Evitar a socialização nestes espaços.
- Medidas Bar
  - Efetuar o pré-pagamento. Não é permitido efetuar o pagamento ao balcão.
  - Privilegiar a utilização de senhas pré-compradas, de modo a agilizar o serviço.
  - Evitar o consumo ao balcão. Utilizar preferencialmente as mesas ou os espaços exteriores.
- Medidas Cantina
  - Efetuar a reserva do prato no dia útil anterior.
  - Privilegiar a utilização de senhas pré-compradas, de modo a agilizar o serviço.
  - Privilegiar o pagamento através de meio que não implique contato físico entre o colaborador e o cliente (por exemplo, terminal de pagamento automático contactless).

### **Instalações Sanitárias**

- Não devem ser utilizados os urinóis ou cabines com indicação de sinalética de proibição de utilização.
- Caso o espaço se encontre lotado, aguarde no exterior pela sua vez.
- Lave devidamente as mãos após a utilização do WC.
- Informe os serviços caso não existam disponíveis materiais de lavagem disponíveis.

### **Sala de Refeições dos colaboradores - Edifício A (Piso 3)**

- Respeitar a indicação com a lotação máxima do espaço.
- Os colaboradores devem desinfetar as mãos à entrada, e à saída, da sala de refeições.
- Tempo máximo de permanência de cada colaborador de 25 minutos.
- Cada elemento deve desinfetar o seu lugar, à chegada e à saída, e as superfícies com que esteve em contacto. Caso o colaborador chegue ao local e ainda não exista um lugar livre para almoçar, deve aguardar no corredor pela sua vez, e não no interior da sala de refeições.
- As portas e janelas da sala de refeições devem manter-se abertas de modo a melhorar a renovação de ar.
- Os colaboradores devem respeitar as marcações de lugares permitidos e proibidos existentes nas mesas de almoço.
- Os colaboradores devem evitar sentar-se frente a frente. Em alternativa, devem fazê-lo na diagonal (“ziguezague”).

### **Prestadores de serviço / fornecedores**

- Reduzir ao mínimo possível a entrada de prestadores de serviço externos/fornecedores e assegurar que, nos casos em que se verifique ser necessária a presença dos mesmos, sejam transmitidos, pela Equipa de Vigilância, os procedimentos mínimos a adotar:
  - Evitar circular em grupo;
  - Manter a máscara de proteção colocada;
  - Respeitar as regras de distanciamento social (mínimo de 2 metros de distância radial);
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Garantir que as mãos se encontram devidamente higienizadas.
- A receção de encomendas deverá ser efetuada, sempre que possível, pela Equipa de Vigilância, devendo os materiais serem colocados à entrada da sala do gerador pela equipa responsável pela entrega de encomendas.
- Sempre que receciona encomendas, a Equipa de Vigilância deve de seguida desinfetar as mãos e as superfícies de trabalho onde as mesmas possam ter sido colocadas. Os prestadores de serviço/fornecedores devem ser informados sobre as medidas de segurança a adotar pela Maiêutica.

## 2.2. VIAS DE TRANSMISSÃO INDIRECTA (AMBIENTE, SUPERFÍCIES/OBJETOS CONTAMINADOS)

- Garantir o cumprimento do Plano de Higienização estipulado com a Equipa de Limpeza, com os meios e equipamentos adequados.
- Garantir que as portas de acesso aos edifícios se encontrem permanentemente abertas para evitar o contacto com superfícies de portas ou maçanetas e promover a renovação do ar.
- Os locais de trabalho e salas de aula/laboratórios, sempre que possível, devem ter as portas e janelas abertas, de modo a promover uma maior renovação do ar. Caso não seja possível, durante todo o tempo de trabalho, devem ser abertas as janelas durante as pausas para almoço.
- Os contentores de resíduos/reciclagem devem ter abertura não manual e saco de plástico;
- Evitar a partilha de teclados, telefones ou outros equipamentos de trabalho. Nos casos em que se verifique ser necessário, deve ser garantida a desinfeção dos equipamentos entre a utilização por parte de diferentes colaboradores utilizadores. Nos casos em que não seja possível desinfetar material de trabalho (pastas de dossier, por exemplo), o colaborador deve desinfetar as mãos antes e após o manuseamento.
- Disponibilizar meios de desinfeção de superfícies em cada serviço/departamento.
- Colocar informação nas máquinas de vending, café e multibanco sobre a necessidade de desinfetar as mãos e após a utilização do equipamento.
- Privilegiar a utilização de toalhetes de papel para secagem das mãos em detrimento da utilização dos secadores de mãos nas instalações sanitárias.
- Nos locais de receção/entrega de materiais (p. ex.: receção/portaria, ...) deve ser assegurada a devida desinfeção das mãos após receção de materiais e superfícies de trabalho onde os mesmos possam ter sido colocados.
- Colocação de cartazes informativos sobre a obrigatoriedade de desinfeção das mãos após utilização do multibanco e elevadores.

## 3. MEDIDAS DE DIAGNÓSTICO

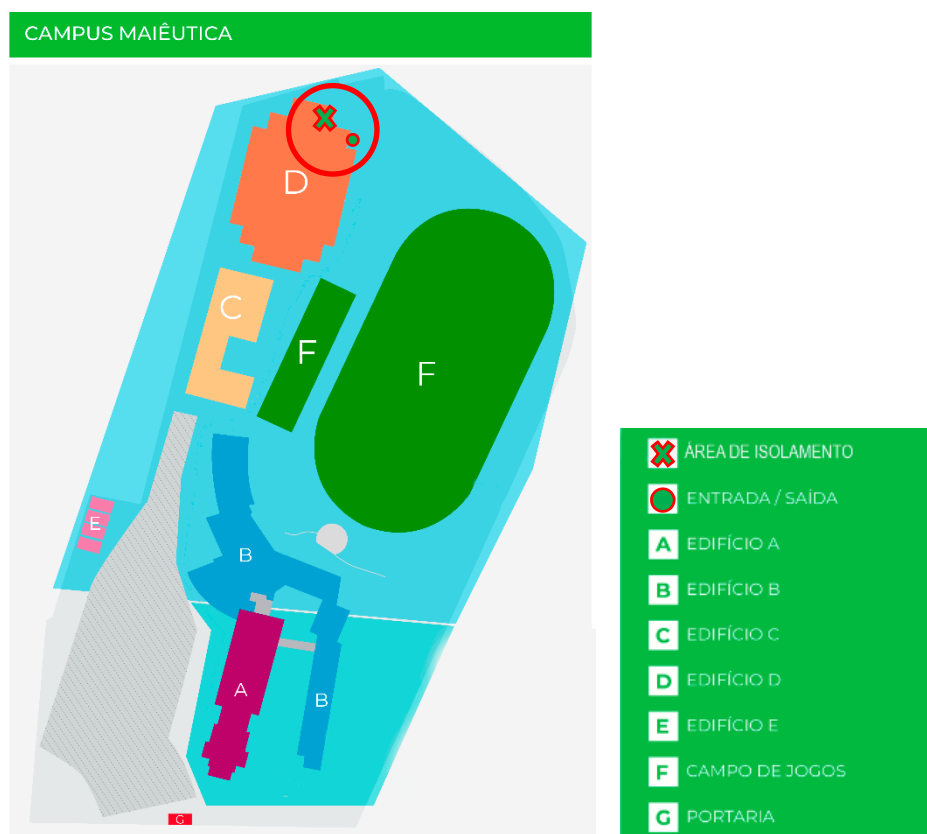
Sensibilizar toda a comunidade do Campus Académico para a importância da monitorização do seu estado de saúde, nomeadamente, através da realização de testes de diagnóstico e imunidade ao COVID-19.

Todos os elementos que frequentam o Campus Académico devem efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de se deslocar à instituição se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Nestes casos deve ser contactado o SNS 24 (808 24 24 24) ou outras linhas criadas para o efeito, de acordo com as normas e orientações da DGS.

## 4. CASO SUSPEITO DE INFEÇÃO POR COVID-19 – MODO DE ATUAÇÃO

### 4.1. Procedimentos específicos de atuação num Caso Suspeito

- Caso um ocupante apresente sintomas compatíveis com a definição de possível infeção de COVID-19 (quadro respiratório agudo de tosse persistente ou agravamento de tosse habitual, febre igual ou superior a 37.5° C e/ou dificuldade respiratória), deve contactar os serviços de apoio da Maiêutica (+351 229 866 019 / Ext. 1031), seguir as instruções do colaborador e dirigir-se de imediato para a área de “isolamento” (Posto Médico localizado no Piso 0 do Edifício D).



- Colaborador/a que recebe a informação deve comunicar com o CATST – Centro de Apoio Técnico à Segurança no Trabalho (1523).
- Durante a deslocação para a área de “isolamento”, deve manter-se equipado com a máscara de proteção, assegurar uma distância de segurança mínima de 2 metros em relação a qualquer pessoa e evitar o contacto com qualquer superfície.
- A Equipa de Apoio irá dirigir-se para o local, abrir a porta e fornecer as orientações necessárias. Caso a porta não se encontre fechada à chave, o Colaborador/Estudante deve entrar de imediato na área de “isolamento”.
- A Equipa de Apoio nomeada para o efeito deve dirigir-se para o local devidamente equipada com a máscara de proteção respiratória, luvas descartáveis e bata descartável (se possível).
- Na área de “isolamento” estará disponível uma solução antisséptica de base alcoólica, com a qual a pessoa deve efetuar a desinfeção das mãos, e um kit com uma máscara de proteção respiratória e luvas de proteção. De seguida, deve colocar as luvas e a máscara de proteção respiratória, seguindo as instruções existentes junto da máscara de proteção.

- O Colaborador/Estudante, através do telefone existente no local, deve efetuar o contacto com o SNS24, através do número 808 24 24 24, e seguir os procedimentos transmitidos pela equipa do SNS24.
- Deve permanecer no local e manter informada a Equipa de Apoio sobre o ponto de situação.

**Nota: Fluxograma de atuação de pessoa com sintomas de Coronavírus COVID-19 em Anexo II, e respetivos procedimentos de atuação em Anexo III.**

**Nota: Instruções de utilização de máscaras em Anexo IV.**

Após avaliação, o SNS 24 informa a pessoa:

– **Caso Suspeito Não Validado** de COVID-19: este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da pessoa, que deve informar os Recursos Humanos / CATST (229 866 019) da não validação.

– **Se se tratar de caso suspeito** de COVID-19: a DGS ativa os procedimentos adequados a seguir pela pessoa, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A pessoa deve informar os Recursos Humanos / CATST (229 866 019). Os Recursos Humanos informam a Conselho de Administração da Maiêutica da existência de um caso suspeito validado no Campus Académico e, se aplicável, informar o médico do trabalho responsável.

**Na situação de Caso suspeito validado:**

– A pessoa infetada deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara de proteção, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, ou seguir outros procedimentos definidos pelo SNS24.

– O acesso de outros Colaboradores à área de “isolamento” fica interdito, durante a após a ocorrência;

– A **Maiêutica** deve providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento” e deve efetuar de imediato a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho/sala de aula do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este). Os resíduos do Caso Confirmado, colocados num saco de plástico (espessura de 50 ou 70 micron), devidamente fechado, deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

– A **Maiêutica** deverá colaborar com a Autoridade de Saúde Local, que em estreita colaboração com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no Campus, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente. Deve igualmente colaborar na identificação dos contactos próximos do doente (Caso Suspeito validado);

– Seguir as orientações do SNS24 relativamente ao protocolo a seguir na comunicação, da existência de Caso Suspeito Validado, aos restantes Colaboradores e outros ocupantes do Campus Académico.



## 4.2. Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um Colaborador/Estudante que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância:

- **“Alto risco de exposição”**, é definido como:
  - Colaborador/Estudante do mesmo local (gabinete, sala, zona até 2 metros) do Caso Confirmado de COVID-19;
  - Colaborador/Estudante que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
  - Colaborador/Estudante que partilhou com o Caso Confirmado equipamentos de trabalho, toalhas ou outros objetos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.
- **“Baixo risco de exposição”**, é definido como:
  - Colaborador/Estudante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado;
  - Colaborador que prestou assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos relativamente ao início de sintomatologia.

A **Maiêutica** deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (contato telefónico para saber o ponto de situação e verificar a necessidade de prestar algum apoio).

O período de incubação deve ser o estabelecido nas orientações atualizadas definidas pelo SNS.



**ANEXO I – MEDIDAS PREVENTIVAS/INSTRUÇÕES (Comunidade académica, serviços e locais)**

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### DOCENTES

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

• **Caso apresente sintomas de COVID-19, tenha testado positivo, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus e informe os Recursos Humanos da MAIÊUTICA – COOPERATIVA DE ENSINO SUPERIOR, C.R.L.**

• Se em algum momento, enquanto está no Campus, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou nas receções do Edifício A e D.

- Só é permitida a entrada no Campus com o uso correto de máscara de proteção.
- No Campus Universitário os Docentes deverão:
  - Respeitar os caminhos de circulação definidos e sinalizados.
  - Evitar circular em grupo;
  - Manter a máscara de proteção colocada;
  - Respeitar as regras de distanciamento social (mínimo de 2 metros de distância radial);
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Garantir que as mãos se encontram devidamente higienizadas;
  - Permanecer no Campus apenas o tempo necessário ao cumprimento das suas tarefas e responsabilidades
- Na lecionação de uma aula:
  - Não é permitida a ocupação de salas de aula ou outros espaços do Campus, sem autorização prévia e agendamento no sistema informático. Não é permitida a reserva de salas de aula, ou outros espaços, junto da receção do Campus.
  - Deverá proceder à desinfeção das mãos, antes de entrar na sala de aula, recorrendo aos dispensadores de solução desinfetante disponíveis nos corredores;
  - Manter o uso da máscara de proteção durante toda a atividade letiva;
  - Acompanhar a entrada dos estudantes na sala de aula, sensibilizando-os para a desinfeção das mãos antes de entrar, confirmando que têm a máscara de proteção devidamente colocada e que ocupam apenas os lugares permitidos;
  - Zelar pelo comportamento seguro dos estudantes durante a aula, nomeadamente o uso da máscara de proteção e o cumprimento da distância mínima de segurança entre si, reduzindo as movimentações ao necessário;
  - Não deverá permitir que os Estudantes partilhem/emprestem objetos entre si, tais como, canetas, lápis ou documentos de consulta.
- Privilegiar o contacto com os vários serviços e departamentos do Campus, via área privada, e-mail ou contacto telefónico.
- Na utilização dos diferentes espaços do Campus (biblioteca, bar, cantina, etc.) deverão ser respeitadas as respetivas regras implementadas e sinalizadas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### ESTUDANTES

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- **Caso apresente sintomas de COVID-19, tenha testado positivo, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus e informe a MAIÊUTICA – COOPERATIVA DE ENSINO SUPERIOR, C.R.L. através do email COVID@MAIEUTICA.PT e o/a Coordenador/a do Curso.**
- **Se em algum momento, enquanto está no Campus, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou nas receções do Edifício A e D.**

- Só é permitida a entrada no Campus com o uso correto de máscara de proteção.
- Os Estudantes deverão entrar no Campus não antes de 30 minutos da hora agendada para as aulas. Após finalizado o período de aulas deverão permanecer o menor tempo possível no Campus.
- No interior do Campus, os Estudantes deverão respeitar os caminhos de circulação definidos e sinalizados.
- No Campus Universitário, os Estudantes deverão:
  - Evitar circular em grupo;
  - Manter a máscara de proteção colocada;
  - Respeitar as regras de distanciamento social (mínimo de 2 metros de distância radial);
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Garantir que as mãos se encontram devidamente higienizadas.
- Antes de entrar na sala de aula, os Estudantes deverão proceder à desinfeção das mãos, recorrendo aos dispensadores de solução desinfetante disponíveis nos corredores e manter sempre o uso da máscara de proteção.
- Durante as atividades letivas, os Estudantes não deverão partilhar/emprestar objetos, tais como, canetas, lápis ou documentos de consulta. O estudante deverá trazer consigo todo o material necessário para a aula, sob pena de não lhe ser permitida a presença em caso de falta de material essencial.
- No contacto com a instituição, os Estudantes devem privilegiar a utilização dos serviços disponíveis na área privada (por ex.: pedido de documentação, pagamento de serviços, etc.). Quando tal não for possível, deverão privilegiar o contacto telefónico ou via e-mail.
- No caso de ser necessário o atendimento presencial nos serviços (por ex.: secretaria, tesouraria, ...), o estudante deve tirar a senha correspondente ao serviço pretendido, na máquina situada no átrio principal e aguardar nesse local, ou no exterior do edifício, pela sua vez de ser atendido no respetivo serviço (chamada efetuada através dos televisores existentes no átrio).
- Recomenda-se a utilização do terminal de pagamento automático/multibanco como meio de pagamento preferencial nos diversos serviços (por ex. tesouraria, cantina).
- Na utilização dos diferentes espaços do Campus (biblioteca, bar, cantina, etc.) deverão ser respeitadas as respetivas regras implementadas e sinalizadas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### SALAS DE AULA

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- Caso apresente sintomas de COVID-19, tenha testado positivo, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus, não saia de casa e contacte de imediato a linha SNS 24 (**808 24 24 24**), de modo a despistar um possível contágio.
- Se em algum momento, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou na receção do Edifício A ou D.
  
- Antes de entrar na sala de aula, os utilizadores devem proceder à desinfeção das mãos, recorrendo aos dispensadores de solução desinfetante disponíveis nos corredores, e repetir esta ação sempre que se ausentem e regressem ao local.
- Na utilização das salas de aula os utilizadores devem:
  - Manter sempre a máscara de proteção colocada;
  - Respeitar a sinalização de lugares disponíveis para ocupação;
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Utilizar sempre o mesmo lugar. Não deve trocar de lugar após iniciar a utilização do mesmo.
- Durante as atividades letivas, não deve ocorrer a partilha/empréstimo de objetos, tais como, canetas, lápis ou documentos de consulta. O estudante deverá trazer consigo todo o material necessário para a aula, sob pena de não lhe ser permitida a presença em caso de falta de material essencial.
- Não é permitido comer nas salas de aula.

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### LABORATÓRIOS DE INFORMÁTICA

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- Caso apresente sintomas de COVID-19, tenha testado positivo, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus, não saia de casa e contacte de imediato a linha SNS 24 (**808 24 24 24**), de modo a despistar um possível contágio.
- Se em algum momento, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou na receção do Edifício A.
  
- Antes de entrar no laboratório, os utilizadores devem proceder à desinfeção das mãos, recorrendo aos dispensadores de solução desinfetante disponíveis nos corredores, e repetir esta ação sempre que se ausentem e regressem ao local.
- Na utilização dos laboratórios os utilizadores devem:
  - Manter sempre a máscara de proteção colocada;
  - Respeitar a sinalização de lugares disponíveis para ocupação;
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Utilizar sempre o mesmo computador. Não deve trocar de computador após iniciar a utilização do mesmo.
- Caso necessite, deverá trazer auriculares/ auscultadores, com microfone, para uso pessoal.
- Durante as atividades letivas, não deve ocorrer a partilha/empréstimo de objetos, tais como, canetas, lápis ou documentos de consulta. O estudante deverá trazer consigo todo o material necessário para a aula, sob pena de não lhe ser permitida a presença em caso de falta de material essencial.
- Não é permitido comer nos laboratórios.

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### ESPAÇOS DESPORTIVOS - GERAL

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- Caso apresente sintomas de COVID-19, tenha testado positivo, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus, não saia de casa e contacte de imediato a linha SNS 24 (**808 24 24 24**), de modo a despistar um possível contágio.
- Se em algum momento, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou na receção do Edifício D.
- Na utilização dos espaços desportivos os utilizadores devem:
  - Desinfetar as mãos antes de entrar no local e sempre que se ausentarem e regressem ao local.
  - Manter sempre a máscara de proteção colocada, podendo ser retirada, após autorização do/a docente, para a realização de atividades físicas;
  - Os utilizadores dos espaços desportivos devem ter um meio para guardar, temporariamente, a sua máscara de proteção (p.e.: saco plástico, bolsa...). Devem garantir que é possível identificar claramente qual é a sua máscara.
  - Desinfetar as mãos antes de colocar novamente na máscara.
  - Respeitar as regras de distanciamento social (mínimo de 2 metros de distância radial);
  - Respeitar as regras de distanciamento social (mínimo de 3 metros de distância radial), no decorrer de aulas/ atividades físicas desportivas;
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Desinfetar as mãos frequentemente e as superfícies dos equipamentos antes da sua utilização.
- Durante as atividades letivas não deve ocorrer a partilha/empréstimo de objetos, vestuário, calçado ou outros itens. O estudante deverá trazer consigo todo o material necessário para as aulas, sob pena de não lhe ser permitida a presença em caso de falta de material essencial.
- Os estudantes que não realizem a atividade prática devem respeitar as indicações dos/as docentes sobre os locais onde devem assistir à aula e manter a máscara de proteção colocada.
- Não é permitido comer nos espaços desportivos.

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### ESTÚDIOS – EDIFÍCIO DESPORTIVO

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- Caso apresente sintomas de COVID-19, tenha testado positivo, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus, não saia de casa e contacte de imediato a linha SNS 24 (**808 24 24 24**), de modo a despistar um possível contágio.
- Se em algum momento, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou na receção do Edifício D.
- Na utilização dos estúdios desportivos os utilizadores devem:
  - Desinfetar as mãos antes de entrar no local e sempre que se ausentarem e regressem ao local.
  - Manter sempre a máscara de proteção colocada, podendo ser retirada, após autorização do/a docente, para a realização de atividades físicas;
  - Os utilizadores dos estúdios desportivos devem ter um meio para guardar, temporariamente, a sua máscara de proteção (p.e.: saco plástico, bolsa...). Devem garantir que é possível identificar claramente qual é a sua máscara.
  - Desinfetar as mãos antes de colocar novamente na máscara.
  - Respeitar as regras de distanciamento social (mínimo de 3 metros de distância radial);
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Respeitar a lotação máxima indicada em cada estúdio;
  - Desinfetar as mãos frequentemente as superfícies dos equipamentos antes, e após, a sua utilização.
- Durante as atividades letivas nos estúdios desportivos, não deve ocorrer a partilha/empréstimo de objetos, vestuário, calçado ou outros itens. O estudante deverá trazer consigo todo o material necessário para a aula, sob pena de não lhe ser permitida a presença em caso de falta de material essencial.
- Os estudantes que não realizem a atividade prática devem respeitar as indicações dos/as docentes sobre os locais onde devem assistir à aula e manter a máscara de proteção colocada.
- Não é permitido comer nos estúdios desportivos.



## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### BALNEÁRIOS

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- Os utilizadores do balneário devem:
  - Desinfetar as mãos antes de entrar no local.
  - Manter a máscara de proteção sempre colocada, seguindo igual procedimento durante a deslocação para o espaço da prática desportiva, podendo ser retirada, após autorização do/a docente, para a realização de atividades físicas;
  - No balneário, retirar a máscara apenas para a utilização dos chuveiros/cabines de duche;
  - Os utilizadores devem ter um meio para guardar, temporariamente, a sua máscara de proteção (p.e.: saco plástico, bolsa...). Devem garantir que é possível identificar claramente qual é a sua máscara;
  - Respeitar o distanciamento social (mínimo de 2 metros);
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Respeitar a lotação máxima indicada em cada balneário;
  - Permanecer o menos tempo possível nos balneários.
- Os utilizadores do espaço não devem partilhar/emprestar objetos.
- Não é permitido comer nos balneários.
- Não é permitido deixar material nos balneários. Devem ser utilizados os cacifos existentes para o efeito.
- Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche.

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### VIATURA DE TRANSPORTE COLETIVO – UTILIZADORES

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- Caso apresente sintomas de COVID-19, tenha testado positivo, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus, não saia de casa e contacte de imediato a linha SNS 24 (**808 24 24 24**), de modo a despistar um possível contágio.
- Se em algum momento, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou na receção do Edifício A ou D.
  
- Antes de entrar no na viatura, os utilizadores deverão proceder à desinfeção das mãos.
- Na utilização das viaturas de transporte coletivo os utilizadores devem:
  - Desinfetar as mãos ao entrar e ao sair da viatura, recorrendo aos dispensadores de solução desinfetante disponíveis na viatura.
  - Manter sempre a máscara de proteção colocada.
  - Manter a distância máxima entre pessoas, garantindo igualmente o distanciamento físico durante o período de espera;
  - Respeitar a lotação máxima do veículo.
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória.
  - Não devem trocar de lugar após iniciar a utilização do mesmo.
- Os utilizadores não devem partilhar/emprestar objetos.
- Não é permitido comer no veículo.

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### BAR E RESTAURANTE

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- Caso apresente sintomas de COVID-19, tenha testado positivo, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus, não saia de casa e contacte de imediato a linha SNS 24 (**808 24 24 24**), de modo a despistar um possível contágio.
- Se em algum momento, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou na receção do Edifício A ou D.
- Antes de entrar no Bar/Restaurante, os utilizadores devem proceder à desinfeção das mãos, recorrendo aos dispensadores de solução desinfetante disponíveis no local, e repetir esta ação quando sair do local.
- Na utilização do Bar/Restaurante os utilizadores devem:
  - Manter sempre a máscara de proteção colocada. Retirar apenas durante o consumo de produtos;
  - Respeitar o distanciamento social;
  - Respeitar a sinalização de lugares disponíveis para consumo;
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Permanecer o menos tempo possível no local.
- **Bar** - Na utilização do Bar/Restaurante os utilizadores devem:
  - Efetuar o pré-pagamento. Não é permitido efetuar o pagamento ao balcão;
  - Privilegiar a utilização de senhas pré-compradas, de modo a agilizar o serviço;
  - Evitar o consumo ao balcão. Utilizar preferencialmente as mesas ou os espaços exteriores.
- **Restaurante** - Na utilização do Bar/Restaurante os utilizadores devem:
  - Efetuar, se possível, a reserva do prato no dia útil anterior;
  - Privilegiar a utilização de senhas pré-compradas, de modo a agilizar o serviço;
  - Privilegiar o pagamento através de meio que não implique contato físico entre o colaborador e o cliente (por exemplo, terminal de pagamento automático contactless).
- Em cada período de permanência no Bar/Restaurante, cada utilizador deverá utilizar sempre o mesmo lugar. Não troque de lugar após iniciar a utilização do mesmo.
- Após sair da mesa, deverá sinalizar como local não desinfetado para que a equipa de higienização proceda à limpeza do mesmo.

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### BIBLIOTECA

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- Caso apresente sintomas de COVID-19, tenha testado positivo, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus, não saia de casa e contacte de imediato a linha SNS 24 (**808 24 24 24**), de modo a despistar um possível contágio.
- Se em algum momento, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou na receção do Edifício A ou D.
  
- Antes de entrar na biblioteca, os utilizadores devem proceder à desinfeção das mãos, recorrendo aos dispensadores de solução desinfetante disponíveis à entrada, e repetir esta ação sempre que se ausentarem e regressem ao local.
- Na utilização da biblioteca os utilizadores devem:
  - Manter sempre a máscara de proteção colocada;
  - Respeitar a sinalização de lugares disponíveis para ocupação;
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Solicitar ao colaborador da receção da Biblioteca os livros/documentos que pretende consultar. Não é permitido retirar livros/documentos diretamente das prateleiras.
  - Após consulta o livro/documento deve ser colocado no balcão de atendimento, não é permitida a devolução do mesmo diretamente nas prateleiras.
  - Avisar o colaborador da receção quando abandonar a biblioteca, para que seja solicitada a higienização do local por si ocupado.
- Não é permitida a utilização dos gabinetes para estudo/leitura individual.
- Não deve ocorrer a partilha/empréstimo de objetos, tais como, canetas, lápis ou documentos de consulta.
- Não é permitido comer na biblioteca.

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- **Na organização de eventos recomenda-se, sempre que possível, que estes sejam pensados em formato não presencial, tipo Webinar, recorrendo a ferramentas on-line.**
- **Recomenda-se que os participantes do evento que apresentem sintomas de COVID-19, tenham testado positivo, tenham tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regressem de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se devem deslocar ao Campus da Maiêutica e contactar de imediato a linha SNS 24 (808 24 24 24), de modo a despistar um possível contágio. Se em algum momento, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou na receção do Edifício A ou D.**
- Todos os participantes devem, à entrada do Campus Académico, estar equipados com máscara de proteção devidamente colocada.
- Todos os participantes devem cumprir com as regras implementadas e divulgadas no Campus da Maiêutica, nomeadamente, medidas preventivas ao nível da desinfeção/lavagem frequente das mãos, distanciamento social (mínimo recomendado de 2 metros entre pessoas) e as regras de etiqueta respiratória.
- Devem ser respeitados os percursos de circulação sinalizados nos acessos aos edifícios, assim como os percursos definidos no interior dos mesmos.
- A área de check-in do evento deve estar afastada do local da entrada do evento, de modo a evitar a aglomeração de pessoas.
- Os participantes devem ser sensibilizados para a desinfeção das mãos no check-in e à entrada do local do evento.
- As áreas de espera devem ser organizadas por forma a evitar a formação de filas, garantido o distanciamento social entre pessoas que não sejam coabitantes.
- Não é recomendada a distribuição de materiais de divulgação/publicidade aos participantes no evento.
- Se eventualmente existir a distribuição de materiais aos participantes no evento, todos os materiais distribuídos (folhetos, capas, folhas, canetas, etc..) devem ser preparados/manuseados respeitando a desinfeção das mãos antes e depois da tarefa, e sempre que a tarefa é interrompida, de modo a minimizar o risco de contágio do material.
- Não é permitida a realização de intervalos para café com a oferta de buffet de alimentos/snacks aos participantes.
- Nos espaços sociais devem ser desincentivados os contactos sociais a situações estritamente necessárias, principalmente em espaços fechados, mantendo sempre a distância mínima de segurança de 2 metros entre pessoas.
- Os lugares de ocupação permitida/proibida dos participantes devem estar sinalizados, de modo a respeitarem o distanciamento de segurança. A ocupação dos lugares sentados deve ser efetuada com um lugar livre entre participantes que não sejam coabitantes, sendo a fila anterior e seguinte com ocupação de lugares descontraídos.
- O acesso aos lugares deve ser realizado por ordem de fila e de lugar, no sentido do lugar mais afastado do local de entrada para o lugar mais próximo do local da entrada, evitando o cruzamento entre pessoas.
- A saída do local do evento deve ser realizada, de preferência, por local diferente da entrada. A saída dos ocupantes deve ser iniciada pelas pessoas mais próximas do local da saída, seguindo-se as pessoas localizadas o mais afastado da saída, evitando o cruzamento entre pessoas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### AUDITÓRIO

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- Caso apresente sintomas de COVID-19, tenha testado positivo, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus, não saia de casa e contacte de imediato a linha SNS 24 (**808 24 24 24**), de modo a despistar um possível contágio.
- Se em algum momento, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou na receção do Edifício A.
  
- Antes de entrar no auditório, os utilizadores devem proceder à desinfeção das mãos, recorrendo aos dispensadores de solução desinfetante disponíveis nos acessos, e repetir esta ação sempre que se ausentem e regressem ao local.
- Na utilização do auditório os utilizadores devem:
  - Manter sempre a máscara de proteção colocada;
  - Respeitar a sinalização de lugares disponíveis para ocupação;
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Utilizar sempre o mesmo lugar. Não devem trocar de lugar após iniciar a utilização do mesmo.
- Não deve ocorrer a partilha/empréstimo de objetos, tais como, canetas, lápis ou documentos de consulta.
- Não é permitido comer no auditório.

## PREVENTION MEASURES – REDUCING THE RISK OF TRANSMITTING INFECTION BY THE COVID-19 CORONAVIRUS

### STUDENTS

The **preventive measures** explained below aim to **minimise the risk of transmission of the COVID-19 Coronavirus**, taking into account direct transmission routes (by air and contact with others) and indirect transmission routes (environment, contaminated surfaces/objects).

- It is recommended for all students to check their body temperature often to detect symptoms associated with possible infection by Covid-19. If you find that your temperature is above 37.5°C, don't come to the campus, don't leave home, and immediately contact the SNS 24 helpline (808 24 24 24) to rule out possible infection.
- If you wish to take your temperature at any time while you're on campus, you can ask at the main reception in Building A and D.
- It is compulsory to wear a mask on campus and only those wearing a mask will be allowed in.
- Students should come to the campus no earlier than 30 minutes before the scheduled time of the class or in-person assessment. After the class or assessment has ended, they should immediately leave the campus.
- Within the campus, students should follow the routes established and signposted.
- After entering the campus, students should avoid walking in groups and should follow social distancing rules (at least a two-metre radius between people), respiratory etiquette rules, as well as frequently cleaning hands, in line with the Directorate-General for Health's recommendations to avoid infection by Covid-19.
- Before going into a classroom, students should disinfect their hands and always wear a protective mask.
- During teaching activities, students shouldn't share/lend each other any items, including pens, pencils or reference documents. Students should always bring the materials they need for the class/assessment they're going to attend and they may not be allowed to attend if they don't have essential materials with them.
- Students should choose to use the services available in their private area (for example, enrolling for resit exams, requesting documents, paying for services, etc.).
- Services that can't be done online should preferably be done by phone call or email.
- If in-person assistance is required (for example: secretariat or payment services, etc.), students should wait in the atrium or outside until it's their turn to be seen (turns are called using the screens in the entrance area).
- It is recommended for students to use automatic payment terminals at the different services (payment services, bar and canteen) and, if possible, buy vouchers to be used at the bar and canteen in advance.
- When using the bar, consume items at the tables available or outside the bar rather than eating at the counter.

## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### COLABORADORES/AS

As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

• **Caso apresente sintomas de COVID-19, tenha testado positivo, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus e informe os Recursos Humanos da MAIÊUTICA – COOPERATIVA DE ENSINO SUPERIOR, C.R.L.**

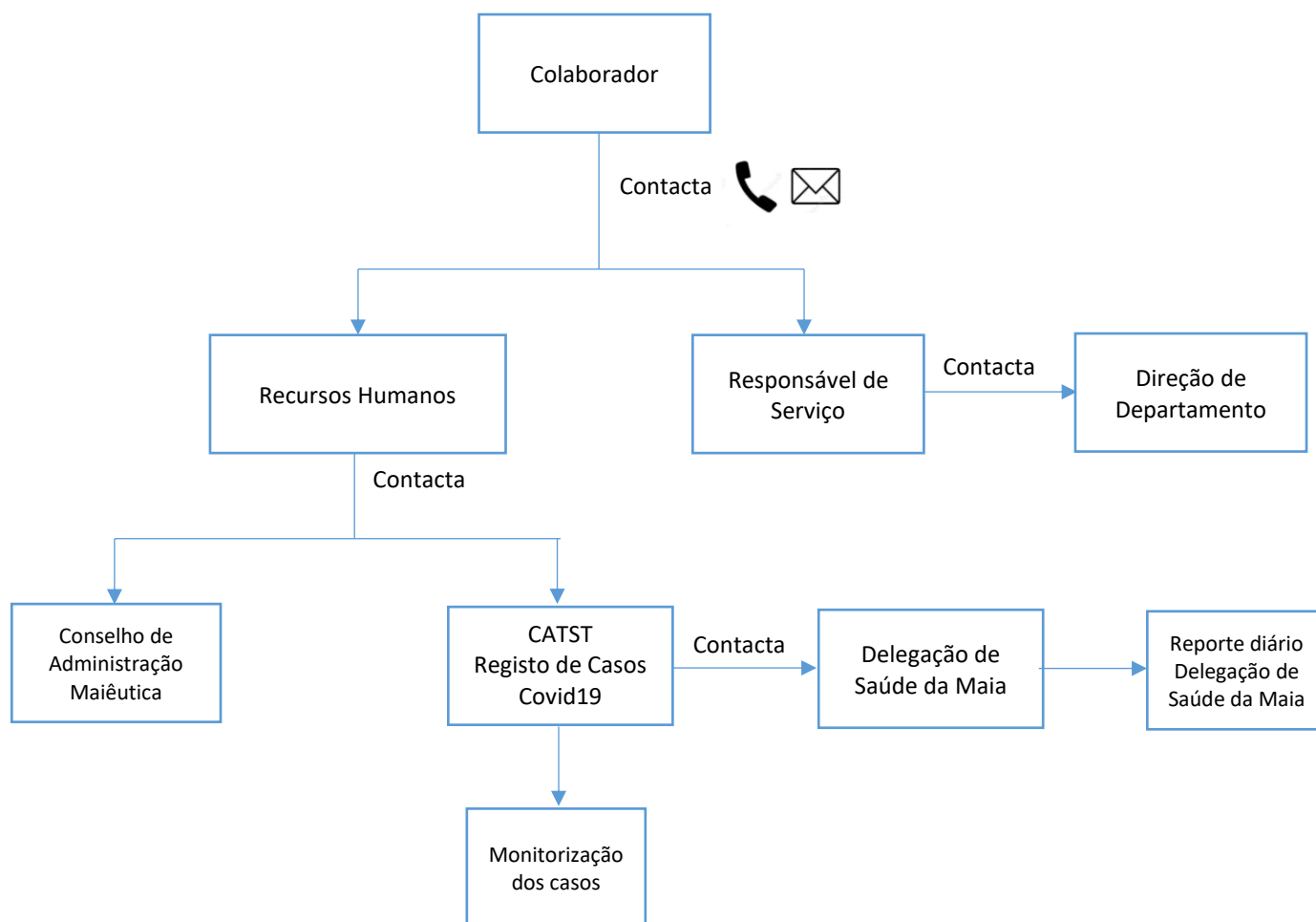
• Se em algum momento, enquanto está no Campus, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria ou nas receções do Edifício A e D.

- Só é permitida a entrada no Campus com o uso correto de máscara de proteção.
- No Campus Universitário, os/as Colaboradores/as deverão:
  - Respeitar os caminhos de circulação definidos e sinalizados.
  - Evitar circular em grupo;
  - Manter a máscara de proteção colocada;
  - Respeitar as regras de distanciamento social (mínimo de 2 metros de distância radial);
  - Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
  - Garantir que as mãos se encontram devidamente higienizadas.
- No local de trabalho/desempenho das funções:
  - Evitar a realização de reuniões presenciais e a deslocação a outros serviços. Priorizar a comunicação via telefone/e-mail ou outras plataformas digitais on-line.
  - Minimizar a circulação de documentos internos, devendo ser privilegiada a difusão via meios eletrónicos (e-mail, intranet, ...)
  - Reposicionar, se necessário, o layout dos locais de trabalho de modo a evitar que colaboradores estejam a uma distância inferior a 2 metros radiais entre si, e que estejam posicionados frente-a-frente (optar por posicionamento na diagonal).
  - Nos serviços das receções dos edifícios e posto de telefonista, sempre que possível, deve estar apenas presente uma pessoa por turno. Na mudança de turno, deve ser assegurada a desinfeção do local.
  - Nas situações em que se verifique ser necessário o manuseamento de equipamentos, encomendas ou outros objetos provenientes de outros serviços, poderá ser necessária a utilização de luvas de proteção. As mãos devem ser desinfetadas antes e após o manuseamento, assim como as superfícies com que os objetos possam ter estado em contacto.
- Na utilização dos diferentes espaços do Campus (bar, cantina, etc.) deverão ser respeitadas as respetivas regras implementadas e sinalizadas.



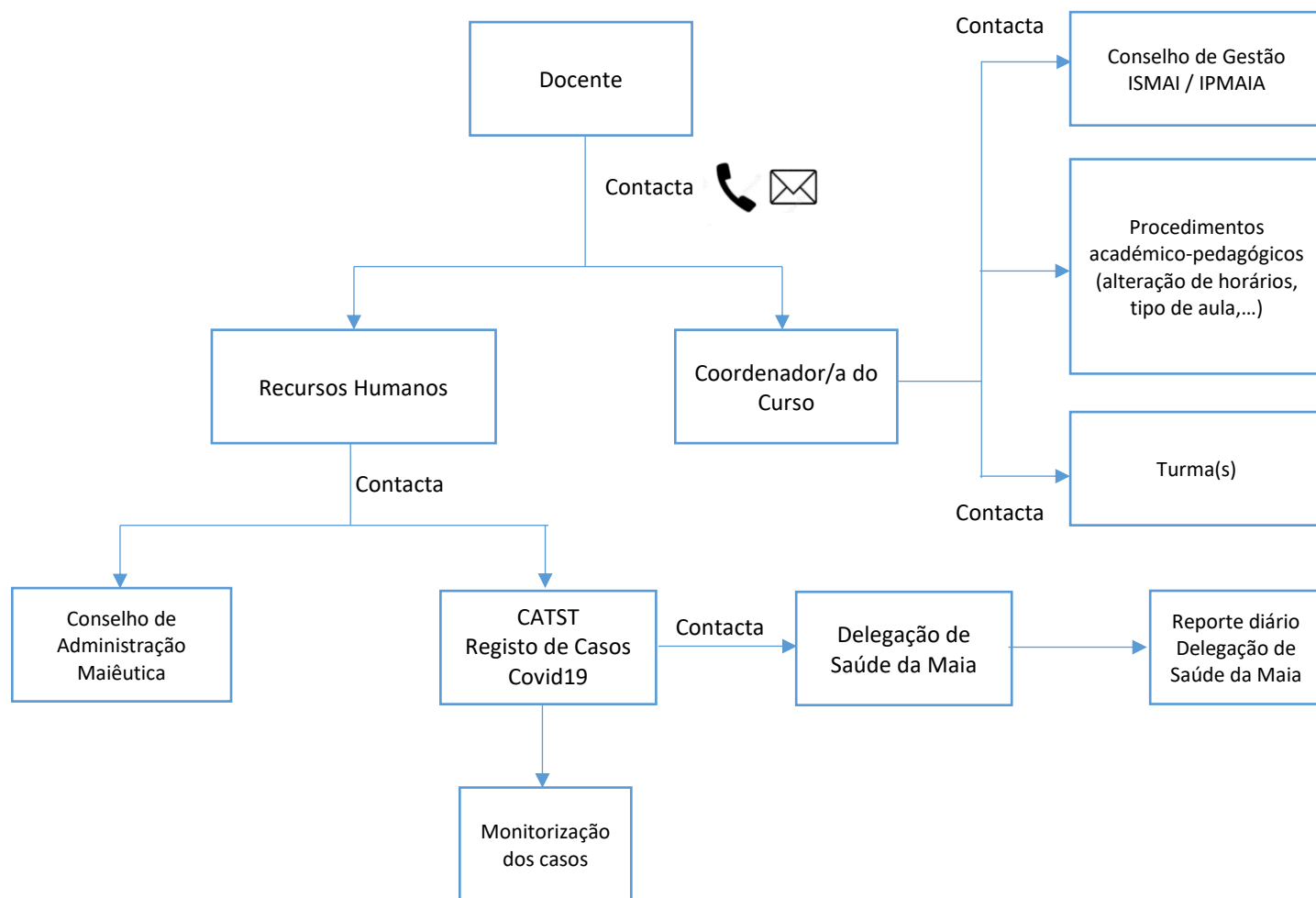
## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### CADEIA DE COMUNICAÇÃO COVID19 - COLABORADORES



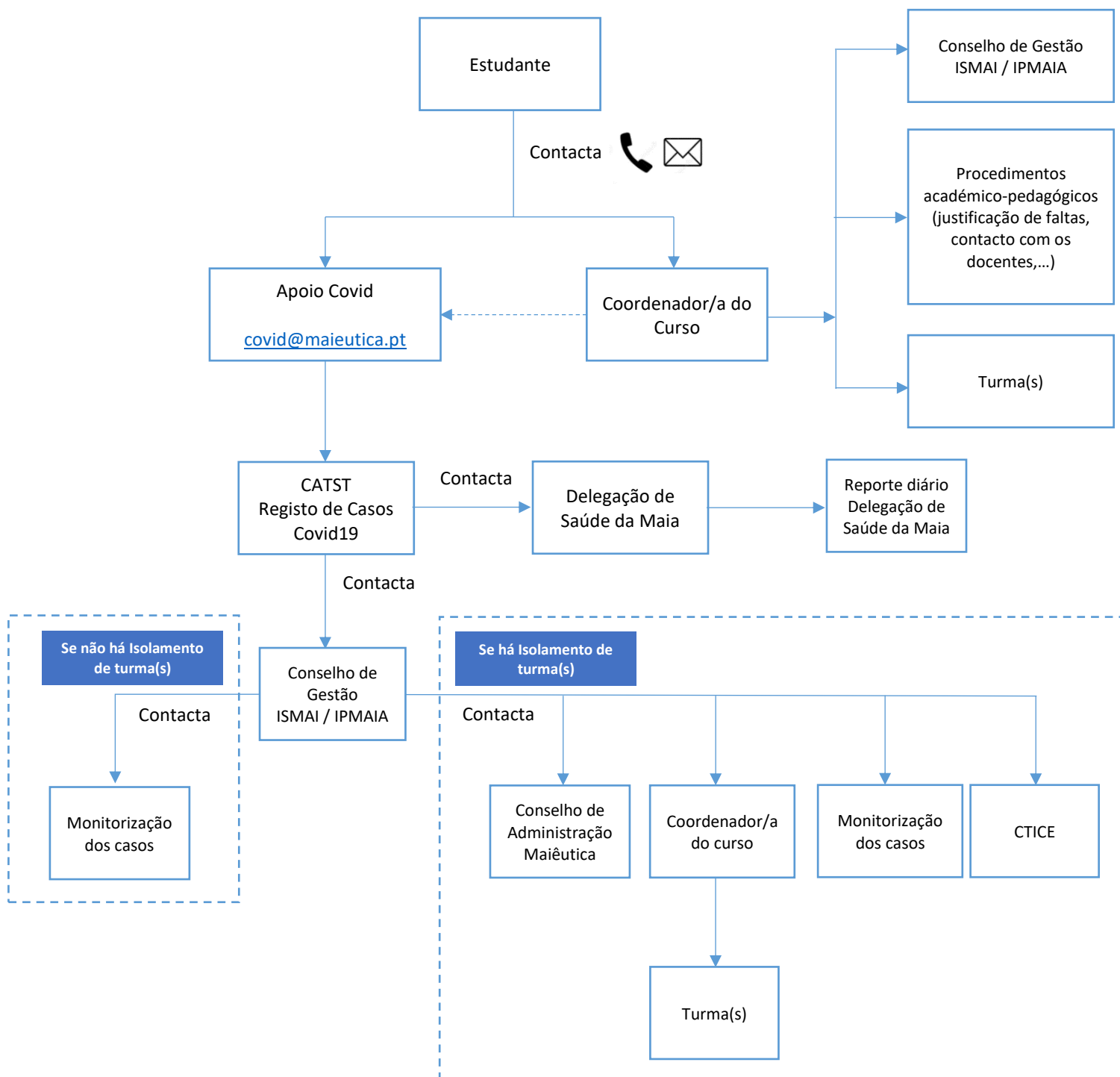
## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### CADEIA DE COMUNICAÇÃO COVID19 - DOCENTES

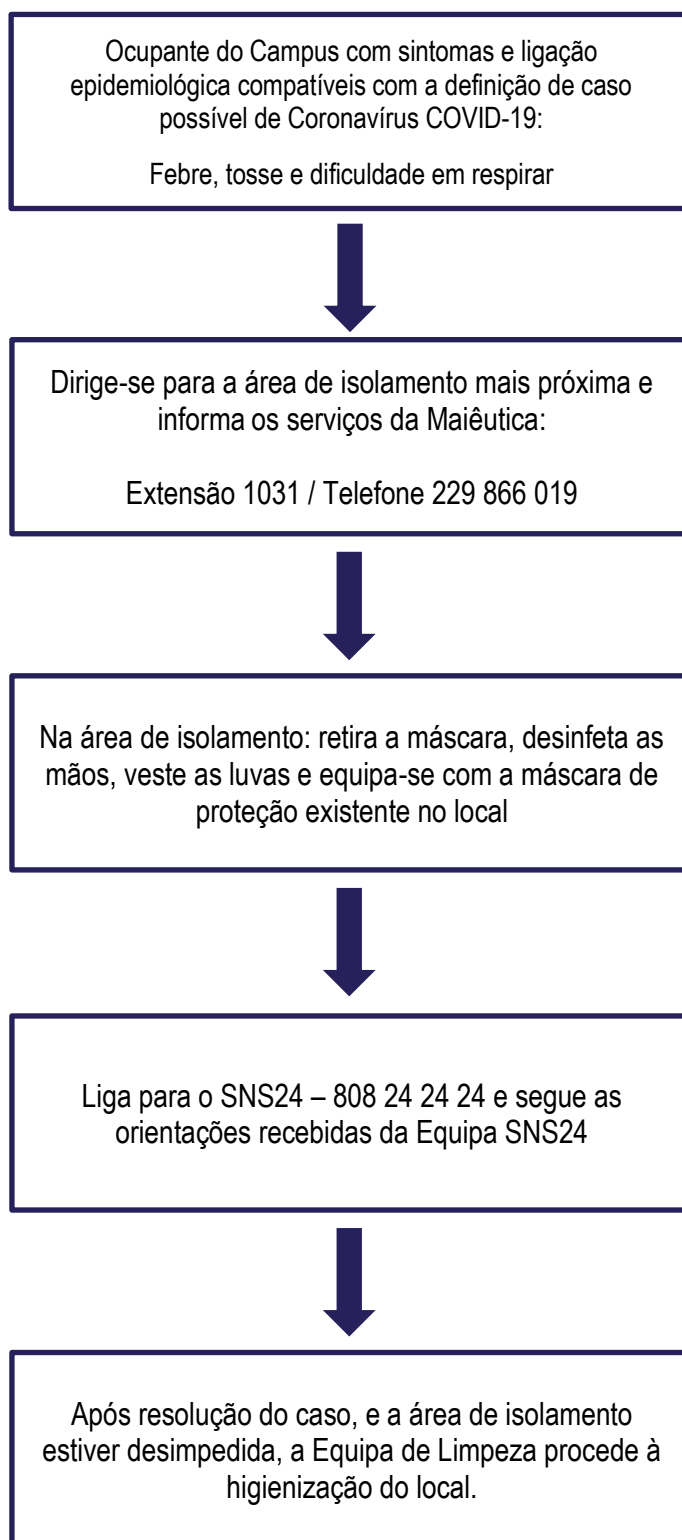


## MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS COVID-19

### CADEIA DE COMUNICAÇÃO COVID19 - ESTUDANTES



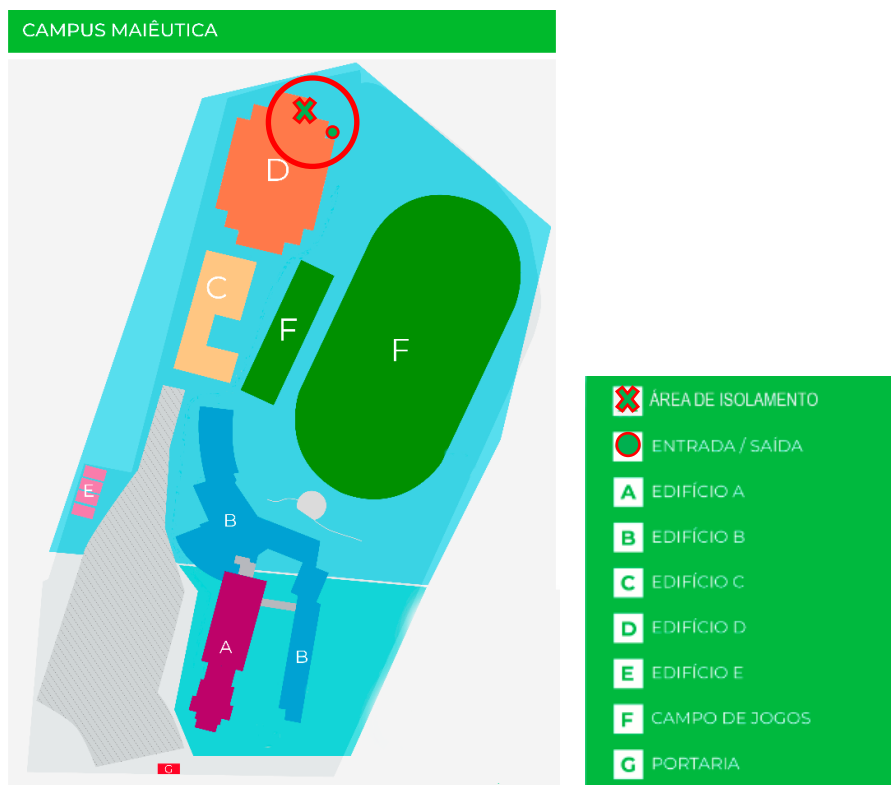
**ANEXO II - FLUXOGRAMA DE ATUAÇÃO DE SITUAÇÃO DE PESSOA COM SINTOMAS DE COVID-19**



### ANEXO III - PROCEDIMENTOS DE ATUAÇÃO: CASO SUSPEITO DE INFEÇÃO PELO CORONAVÍRUS COVID-19

O presente documento estabelece as medidas a seguir pelos **ocupantes do Campus da MAIÊUTICA – COOPERATIVA DE ENSINO SUPERIOR, C.R.L.** no caso de terem sintomas de uma possível infeção pelo **Coronavírus COVID-19**.

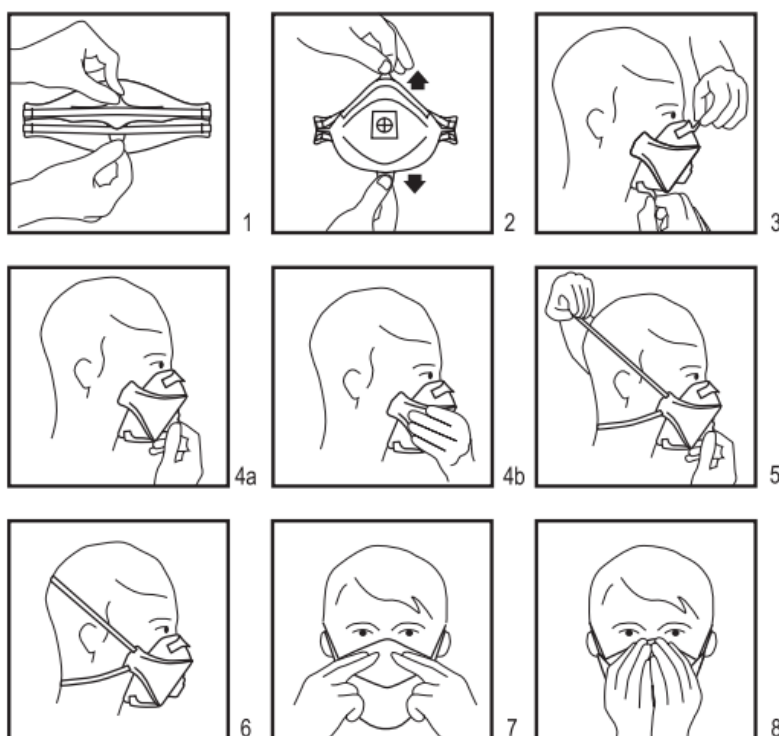
1. **Caso um ocupante apresente sintomas compatíveis com a definição possível infeção de COVID-19 (Febre / Tosse / Dificuldade Respiratória), deve contactar os serviços de apoio da Maiêutica (+351 229 866 019 / Ext. 1031), seguir as instruções do colaborador e dirigir-se de imediato para a área de “isolamento” (Posto Médico localizado no Piso 0 do Edifício D).**



2. Durante a deslocação para a área de “isolamento”, **deve manter uma distância de segurança mínima de 2 metros em relação a qualquer pessoa** e evitar o contacto com qualquer superfície.
3. **A Equipa de apoio irá dirigir-se para o local, abrir a porta e fornecer as orientações necessárias.** Caso a porta não se encontre fechada à chave, deve entrar de imediato na área de “isolamento”.
4. Na área de “isolamento” estará disponível uma solução antisséptica de base alcoólica, com a qual deve **efetuar a desinfeção das mãos**, e um kit com máscara de proteção, luvas de proteção e termómetro. De seguida, deve **colocar as luvas e a máscara de proteção respiratória**, seguindo as instruções existentes junto da máscara de proteção.
5. Através do telefone existente no local, deve **efetuar o contacto com o SNS24 - 808 24 24 24** (marcar inicialmente “0”, caso utilize o telefone do local) e **seguir os procedimentos transmitidos pela equipa do SNS24**.
6. Deve permanecer no local e manter informada a Equipa de Apoio sobre o ponto de situação.
7. Em caso de ser uma situação de **Caso Suspeito validado pelo SNS24** deverá **seguir as indicações recebidas**. Caso contrário, deverá seguir os procedimentos transmitidos pela equipa do SNS24. Informar os **serviços de apoio da Maiêutica**.
8. **Caso tenha testado positivo para COVID-19, tenha tido um contacto direto com alguém contagiado, apresente sintomas ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, não se desloque ao Campus e informe a MAIÊUTICA – COOPERATIVA DE ENSINO SUPERIOR, C.R.L. através do email [COVID@MAIEUTICA.PT](mailto:COVID@MAIEUTICA.PT)**

## **ANEXO IV - INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA DE PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA**

1. Com o verso para cima e utilizando as abas, separe os painéis superior e inferior.
2. Puxe as abas do painel do queixo e do nariz até o clip do nariz se dobrar de forma a que a máscara ganhe a forma de um copo. Certifique-se de que ambos os painéis estão completamente desdobrados.
3. Enquanto ainda está a segurar as abas, mantenha a máscara com o lado aberto voltado para o rosto e coloque a máscara no rosto.
- 4a. Máscara com VÁLVULA – Com uma mão, segure nos lados da válvula para manter a máscara posicionada no rosto.
- 4b. Máscara sem VÁLVULA – Segure na máscara com uma mão com o lado aberto voltado para o rosto.
5. Com a outra mão, segure as fitas de ajuste e passe cada fita de ajuste por cima da cabeça.
6. Coloque a fita superior à volta da cabeça e a fita inferior por baixo das orelhas. As fitas não devem ficar torcidas. Ajuste os painéis superior e inferior, utilizando as abas para uma colocação confortável. Certifique-se de que os painéis não estão dobrados e de que as abas estão dobradas.
7. Com ambas as mãos, molde o clip nasal de modo a garantir um ajuste perfeito e uma boa vedação. Apertar o clip nasal só com uma mão pode resultar num desempenho menos eficaz da máscara.
8. O ajuste correto da máscara deve ser verificado antes de entrar no local de trabalho.

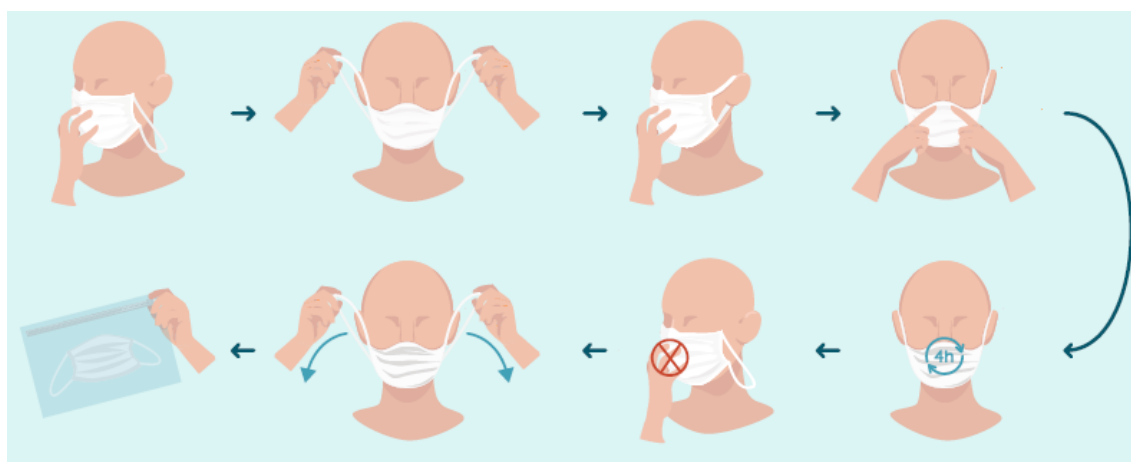


### **Verificação de ajuste**

1. Tape a parte da frente da máscara com ambas as mãos, tendo cuidado para não alterar o ajuste da máscara.
2. Máscara COM VÁLVULAS - INALE com força / Máscara SEM VÁLVULAS – EXALE com força.
3. Se sentir fugas de ar à volta do nariz, reajuste o clip nasal para eliminar as fugas. Repita a verificação de ajuste acima descrita.
4. Se sentir fugas de ar no rebordo da máscara, reajuste as fitas de ambos os lados da cabeça, para eliminar as fugas. Repita a verificação de ajuste acima descrita.

#### **ANEXO IV - INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA COMUNITÁRIA**

1. Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
2. Colocação da máscara com a face interna virada para a cara, e a face externa virada para fora;
3. Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
4. Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;
5. Recomenda-se uma utilização de cada máscara por um período máximo de 4h por dia, devendo a máscara ser substituída por uma nova no final desse período ou assim que se encontre húmida. A máscara retirada deve ser lavada antes de ser reutilizada;
6. Se acidentalmente molhar a máscara deve trocá-la por outra bem seca logo que possível. A máscara molhada deve ser lavada antes de ser reutilizada;
7. A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
8. Em momento algum, a máscara deve ser guardada à volta do pescoço para ser reutilizada;
9. A máscara deve ser colocada individualizada num saco plástico fechado, até ser colocada na máquina de lavar;
10. Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização e manuseamento da máscara.
11. A máscara deverá ser lavada antes de nova utilização, devendo cumprir o número de ciclos de lavagem indicados pelo fabricante.
12. A proteção da máscara só é garantida se respeitar as instruções de limpeza e conservação que se seguem.
13. A máscara deverá ser guardada em ambiente seco e resguardada de potencial contaminação (inicialmente ou após lavagem).
14. A máscara deverá ser lavada antes do seu primeiro uso.
15. Em caso de defeito ou dano não use a máscara, substitua por outra.



#### **ANEXO IV - INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA DESCARTÁVEL**

1. Efetuar a higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
2. Iniciar a colocação da máscara com a face interna virada para a cara e face externa virada para fora;
3. Ajustar a extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
4. Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização;
5. Recomenda-se a utilização de cada máscara por um período máximo de 4h por dia, devendo a máscara ser substituída por uma nova no final desse período ou assim que se encontre húmida.
6. A remoção da máscara deve ser efetuada a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
7. A máscara não deve nunca ser colocada à volta do pescoço, nem ser reutilizada de seguida;
8. Após retirar a máscara deve efetuada a higienização das mãos e a máscara deve ser colocada num caixote de lixo.

