

# *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

## 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 desinfeção/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 desinfecção 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 e viseira, se necessário.
- 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 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 INDIRETA (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

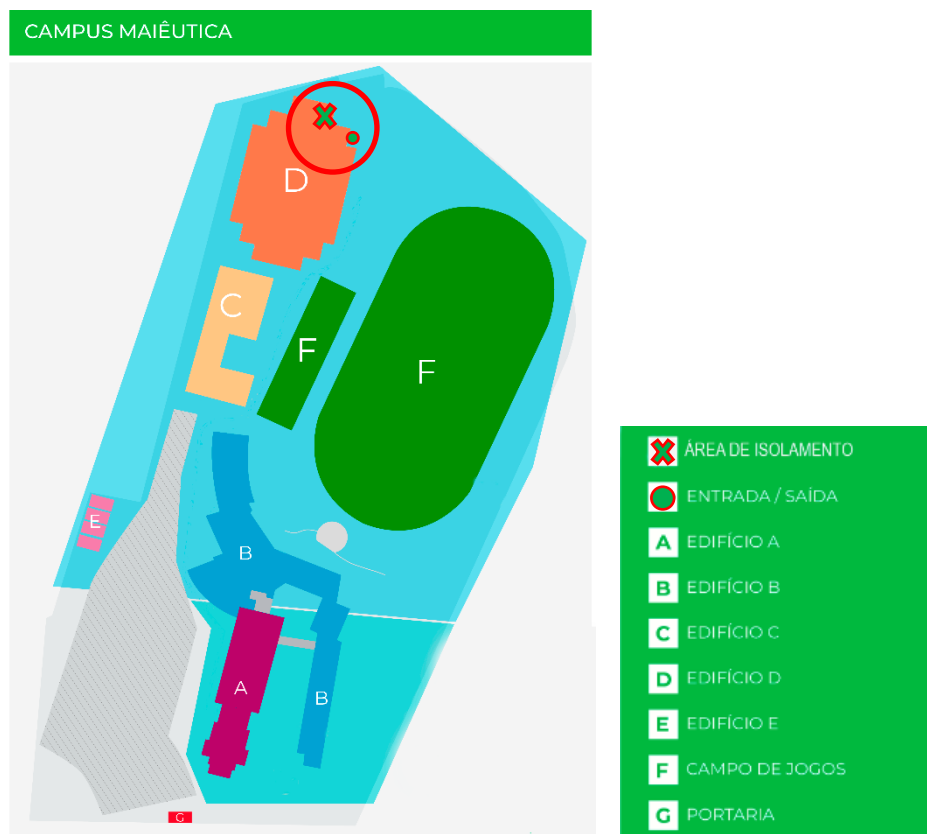
Sensibilizar toda a comunidade do Campus Académico para a importância da monitorização do seu estado de saúde, nomeadamente, através da realização de testes de diagnóstico e imunidade ao COVID-19.

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).



- Informar o CATST – Centro de Apoio Técnico à Segurança no Trabalho (1523) e o departamento dos Recursos Humanos.
- 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.

## 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).

- Recomenda-se a todos os Docentes que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5°C 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, 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 Docentes deverão permanecer no Campus apenas o tempo necessário ao cumprimento das suas tarefas e responsabilidades.
- No interior do Campus, os Docentes deverão respeitar os caminhos de circulação definidos e sinalizados.
- 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.
- No Campus Universitário, os Docentes deverão, de acordo com as recomendações da DGS com o objetivo de evitar o contágio por Covid-19:
  - 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.
- Aquando da lecionação de uma aula, o Docente 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 alunos 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 alunos durante a aula, nomeadamente o uso da máscara de proteção e o cumprimento da distância mínima de segurança entre si, reduzindo as movimentações ao estritamente necessário;
- O Docente 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).

- Recomenda-se a todos os Estudantes que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5 °C 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, 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, de acordo com as recomendações da DGS com o objetivo de evitar o contágio por Covid-19:
  - 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).

- Recomenda-se a todos os utilizadores que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5 °C 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).

- Recomenda-se a todos os utilizadores que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5 °C 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

### 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).

- Recomenda-se a todos os utilizadores que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5 °C 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 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).

- Recomenda-se a todos os utilizadores que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5 °C 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 receção do Edifício D.
- 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.
- 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

### 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).

- Recomenda-se a todos os utilizadores que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5 °C 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 nas receções 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

### 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).

- Recomenda-se a todos os utilizadores que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5 °C 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, enquanto ainda se encontra no Campus, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria.
  
- 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).

- Recomenda-se a todos os utilizadores que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5 °C 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 e 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).

- Recomenda-se a todos os utilizadores que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5 °C 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 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

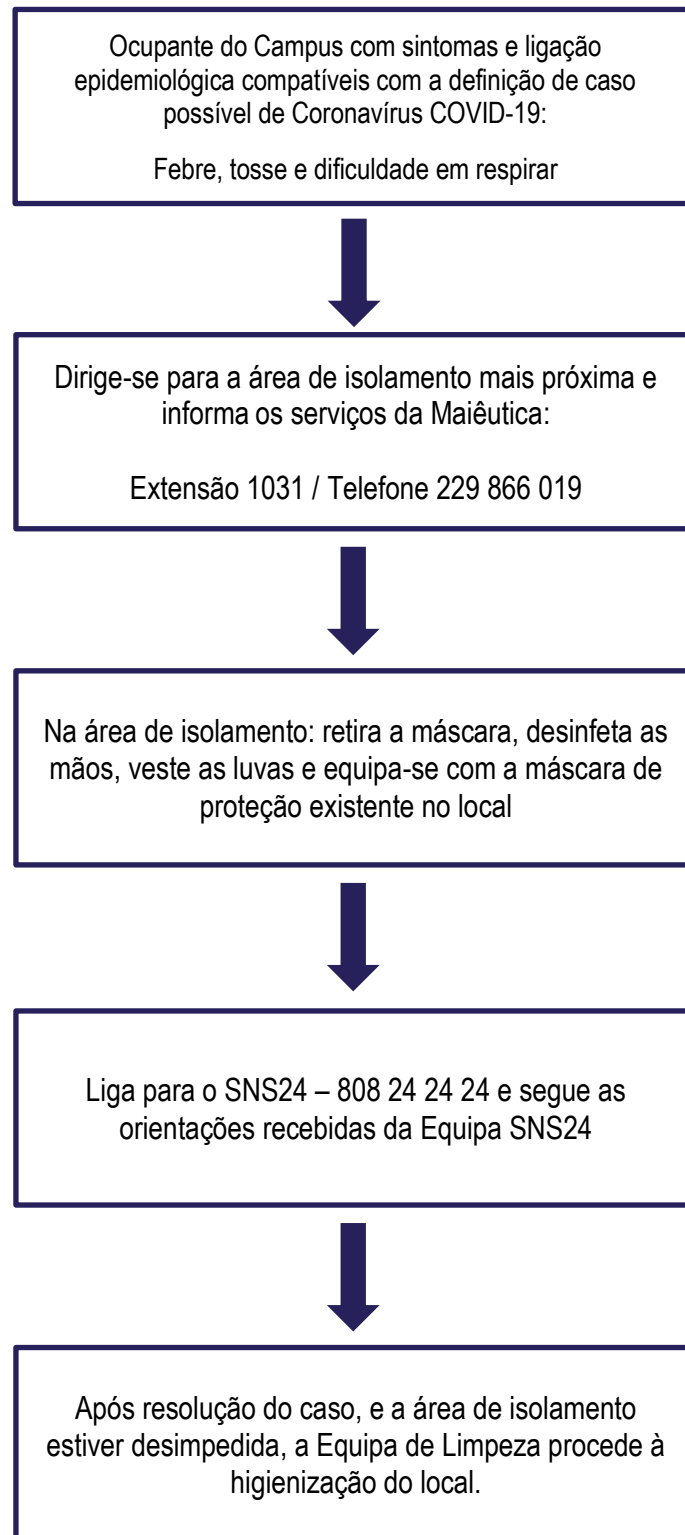
As **medidas preventivas**, apresentadas de seguida, têm como objetivo a **minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19**, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

- 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 todos os participantes do evento sejam aconselhados a monitorizar a sua temperatura corporal, antes de se deslocarem para o Campus da Maiêutica, como forma preventiva de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5 °C não se devem deslocar ao Campus da Maiêutica e contacte de imediato a linha SNS 24 (808 24 24 24), de modo a despistar um possível contágio.**
- 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.



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

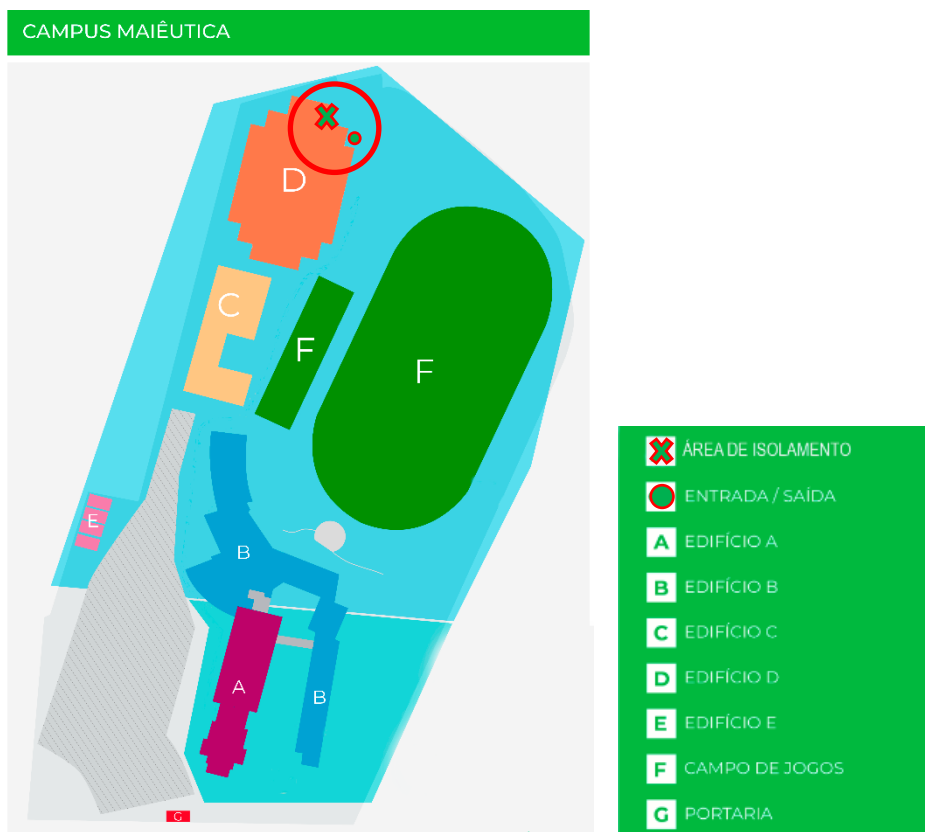
**ANEXO II - FLUXOGRAMA DE ATUAÇÃO DE SITUAÇÃO DE PESSOA COM SINTOMAS DE COVID-19**



### 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**.

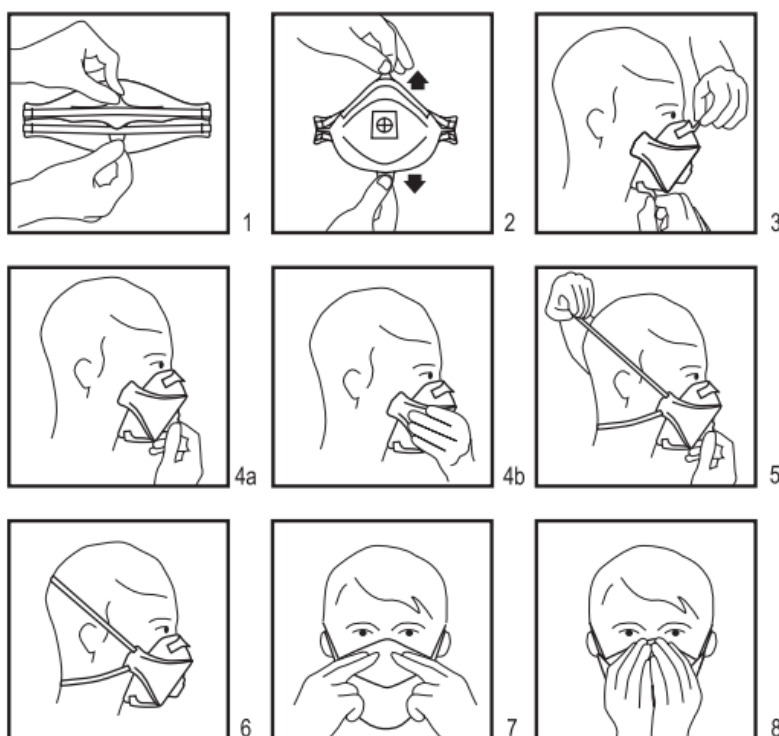
1. **Caso um ocupante apresente sintomas compatíveis com a definição possível infeção de COVID-19 (Febre / Tosse / Dificuldade Respiratória), deve contactar os serviços de apoio da Maiêutica (+351 229 866 019 / Ext. 1031), seguir as instruções do colaborador e dirigir-se de imediato para a área de “isolamento” (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 uma máscara de proteção respiratória, 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.** **Caso esteja em casa, ou regresse de um país com elevado risco de transmissão do COVID-19, deverá permanecer em casa, efetuar o contacto com o SNS24 e manter informada a MAIÊUTICA – COOPERATIVA DE ENSINO SUPERIOR, C.R.L. (+351 229 866 019).**

## **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.



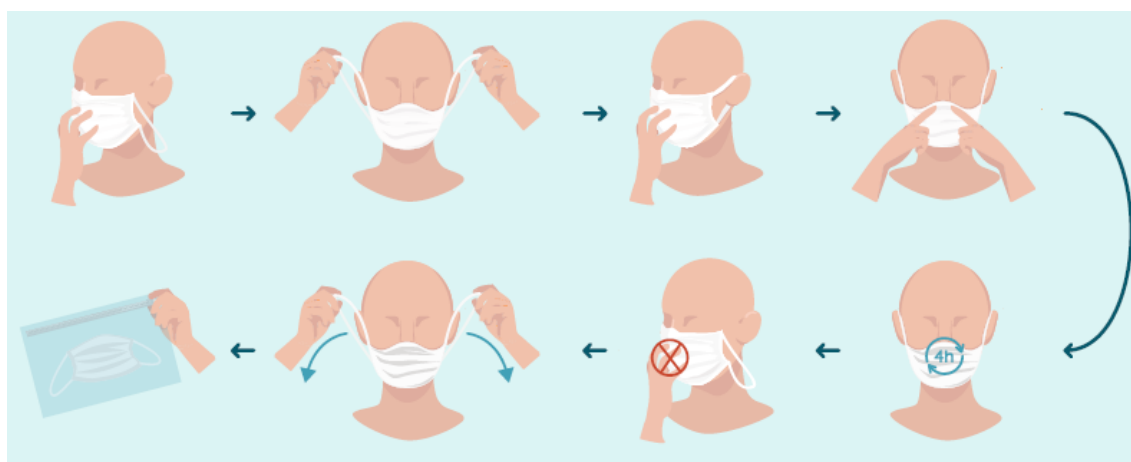
### **Verificação de ajuste**

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.

