

COVID-19

**PLANO OPERACIONAL
PARA AS ATIVIDADES
LETIVAS E NÃO LETIVAS
2020/2021**

PLANO OPERACIONAL PARA AS ATIVIDADES LETIVAS E NÃO LETIVAS 2020/2021

16 DE ABRIL DE 2021 IPCA
VERSÃO 1.6

PLANO OPERACIONAL PARA AS ATIVIDADES LETIVAS E NÃO LETIVAS 2020/2021

INSTITUTO POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE
16/04/2021 VERSÃO 1.6

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	4
1.1 ENQUADRAMENTO.....	4
1.2 OBJETIVOS DO PLANO OPERACIONAL.....	5
1.3 ESTRUTURA DESTE PLANO.....	6
1.4 ELABORAÇÃO, ARTICULAÇÃO, VALIDAÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE DOCUMENTO.....	6
2. DIMENSÃO I COMUNIDADE NO IPCA	7
3. DIMENSÃO II CUIDADOS INDIVIDUAIS	8
4. DIMENSÃO III ESPAÇOS E AMBIENTE NO IPCA	9
4.1 ESPAÇOS NO IPCA.....	9
4.2 AMBIENTE NO IPCA.....	11
5. DIMENSÃO IV INFORMAÇÃO E CONSCIENCIALIZAÇÃO	13
5.1 PROCEDIMENTO PARA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS COM SABA.....	13
5.2 PROCEDIMENTO PARA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS COM SABÃO/SABA.....	13
5.3 SITUAÇÕES EM QUE É NECESSÁRIO HIGIENIZAR AS MÃOS.....	14
5.4 PROCEDIMENTO PARA COLOCAÇÃO E REMOÇÃO DA MÁSCARA.....	15
5.5 PROCEDIMENTO PARA COLOCAÇÃO E REMOÇÃO DE LUVAS	15
5.6 PROCEDIMENTO PARA DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES PELO UTILIZADOR.....	16
6. DOCUMENTAÇÃO DE CONSULTA	16

PLANO OPERACIONAL PARA AS ATIVIDADES LETIVAS E NÃO LETIVAS 2020/2021

INSTITUTO POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE
16/04/2021 VERSÃO 1.6

1. INTRODUÇÃO

1.1 Enquadramento

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública. O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

A 10 de março, de acordo com o Despacho (PR) n.º 28/2020, o Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) suspendeu todas as aulas presenciais, deslocações em Portugal e no estrangeiro, deslocações oriundas de países e/ou regiões onde existia transmissão comunitária do SARS-CoV-2 e atendimento presencial e encerrou todos os espaços de forma a contribuir ativamente para a prevenção e controlo da pandemia COVID-19.

Em 13 de março é publicado o Decreto Lei n.º 10-A/2020 que estabelece medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica do novo Coronavírus-COVID 19 determinando, no n.º 1 do artigo 9.º, a suspensão das atividades letivas e não letivas das Instituições de Ensino Superior.

No dia 17 de abril de 2020 o Gabinete do Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior publica a “Recomendação e esclarecimentos às instituições científicas e de ensino superior” onde solicita a elaboração, por parte das instituições científicas e de ensino superior, de planos para levantamento progressivo das medidas de contenção em vigor em cada instituição, incluindo a reativação faseada de atividades letivas e não letivas com a presença de estudantes.

Neste documento é solicitado, às instituições científicas e de ensino superior, a preparação/planeamento do ano letivo 2020/2021, assegurando condições e práticas preventivas.

Em 15 de maio de 2020 é publicado o Decreto Lei n.º 20-H/2020 que derroga o disposto no n.º 1 do artigo 9.º do Decreto Lei n.º 10-A/2020, devendo as instituições científicas e de ensino superior garantir a combinação gradual e efetiva de atividades na presença de estudantes, docentes e investigadores com processos a distância, bem como de teletrabalho, designadamente destinadas a aulas e outras atividades, tais como atividades laboratoriais, realização de estágios e atividades de avaliação de estudantes, entre outras.

Em agosto de 2020 é publicado um documento preparado conjuntamente pela Direção-Geral do Ensino Superior (DGES) e Direção-Geral da Saúde (DGS) “Orientações para a Atividades Letivas e Não Letivas nas Instituições Científicas e de Ensino Superior Ano Letivo 2020-2021”.

No dia 14 de outubro foi publicada a Resolução do Conselho de Ministros n.º 88-A/2020 onde é decretado, de novo, o estado de calamidade e introduzidas novas medidas para minimização da transmissão do SARS-CoV-2.

Com o evoluir da situação epidemiológica, em 06/11/2020 é decretado novo estado de emergência a partir do dia 09/11/2020 e é regulamentado pelo Decreto n.º 8/2020 de 08/11/2020.

Os estados de emergência são renovados sucessivamente e, em janeiro de 2021, a alínea c) do artigo 31.º-A do Decreto n.º 3-A/2021, de 14 de janeiro, aditado pelo Decreto n.º 3-C/2021, de 22 de janeiro, dispõe que “ficam suspensas as atividades letivas e não letivas presenciais das instituições de ensino superior, sem prejuízo das épocas de avaliação em curso.”. O IPCA deu cumprimento a esta disposição através do Despacho (PR) n.º 12/2021, de 16 de fevereiro, que definia, no ponto 1, que as atividades letivas eram realizadas em regime a distância até ao dia 01 de abril de 2021.

A 13 de março de 2021 foi publicada a Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021, que estabeleceu uma estratégia de levantamento das medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença Covid-19, estabelecendo um calendário no qual estava previsto o retorno das atividades presenciais para as instituições de ensino superior a partir de 19 de abril. Desta forma, o Despacho (PR) n.º 28/2021 reitera que “as atividades letivas mantêm-se em regime a distância até ao dia 16 de abril, estando prevista para 19 de abril o retorno às atividades presenciais”.

O Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) perante a responsabilidade com toda a comunidade académica, apresenta dois documentos:

- O **Plano de Contingência Interno** é um documento que faz referência às práticas de atuação para a prevenção e controlo da transmissão de SARS-CoV-2 e também as medidas no que respeita à gestão de casos suspeitos e surtos de COVID.
- O **Plano Operacional para as Atividades Letivas e Não Letivas 2020/2021** apresenta, com detalhe, as práticas de atuação para a prevenção da transmissão de SARS-CoV-2. Este Plano Operacional foi elaborado de acordo com o Despacho (PR) n.º 88/2020, de 16 de setembro - que fixa as normas orientadoras para funcionamento do ano letivo 2020/2021, através da Comissão de Gestão do Plano de Contingência Interno COVID-19 e com todas as orientações publicadas pelas entidades competentes.

1.2 Objetivos do Plano Operacional

Com este documento pretende-se definir os procedimentos a utilizar durante o ano letivo 2020/2021, para garantir um “IPCA seguro”, face à pandemia COVID-19. Assim, são objetivos deste plano:

- assegurar o cumprimento das regras de distanciamento físico;
- assegurar as melhores condições de higiene dos espaços e equipamentos;
- formar e informar todos os estudantes e profissionais para o rigoroso cumprimento das instruções estabelecidas neste documento.

De forma a alcançar estes objetivos, os procedimentos a cumprir estão agrupados nas seguintes dimensões de atuação:



Figura 1 – Dimensões de atuação para garantir um “IPCA seguro”.

A interseção das dimensões apresentadas atravessa a totalidade do IPCA enquanto comunidade ativa, no que diz respeito à interação entre as pessoas, os espaços físicos e as condições ambientais.

Pretende-se que as ações e comportamentos sejam antecipadamente previstos e todas as possíveis consequências controladas de forma a evitar a transmissão do SARS-CoV-2.

As ações orientam-se, ainda, para a informação específica e detalhada com o propósito de conscientização individual para implementação das melhores práticas.

Na situação da abordagem ao caso suspeito todas as orientações são dadas no Plano de Contingência.

1.3 Estrutura deste plano

De forma a facilitar a consulta deste documento apresenta-se de forma resumida a sua estrutura:

- **Capítulo 1. Introdução:** é realizada a introdução a este plano e são estabelecidos os seus objetivos;
- **Capítulo 2. Dimensão I | Comunidade no IPCA:** são estabelecidas todas as regras a cumprir de forma a minimizar e reduzir a presença do número de pessoas no IPCA;
- **Capítulo 3. Dimensão II | Cuidados individuais:** são estabelecidas todas as regras que devem ser cumpridas por cada elemento da comunidade no IPCA;
- **Capítulo 4. Dimensão III | Espaços e Ambiente no IPCA:** são estabelecidas todas as regras que devem ser cumpridas de forma a organizar os espaços para manter as distâncias mínimas de segurança, assim como as boas práticas para assegurar as melhores condições de higiene dos espaços e dos equipamentos;

- **Capítulo 5. Dimensão IV | Informação e Formação:** São definidos os principais procedimentos que devem ser do conhecimento de toda a comunidade IPCA.

1.4 Elaboração, articulação, validação e divulgação deste documento

Este plano foi elaborado de acordo com a legislação em vigor, com as normas e orientações da Direção Geral de Saúde e está articulado e, quando aplicável, complementado com o “Plano de contingência interno do IPCA” versão 1.6 de 16/04/2021 e com Despacho (PR) n.º 88/2020 de 16/09/2020.

O presente plano é dinâmico e será atualizado sempre que a situação o aconselhar. Cada versão terá um número próprio e as alterações relativamente à versão anterior serão sempre apresentadas a sublinhado com a cor verde.

Este documento será difundido por via digital a toda a comunidade IPCA e encontra-se na página de internet na área dedicada à COVID-19.

2. DIMENSÃO I | COMUNIDADE NO IPCA

De forma a garantir um “IPCA seguro” é necessário minimizar o número de elementos da comunidade presente nas instalações do IPCA (campus e polos). Assim:

- Deve-se atender a todas as informações provenientes das autoridades de saúde que possam conduzir à alteração deste plano ao nível da comunidade presente no IPCA;
- Mantêm-se as atividades letivas tendo por base três possíveis modelos de funcionamento: (a) regime presencial, (b) regime híbrido e (c) regime não presencial; em situações específicas pode justificar-se a aplicação complementar e em simultâneo de dois dos modelos mencionados, sendo designado como modelo misto;
- As aulas do 1.º ano dos cursos de licenciatura em horário laboral e as aulas dos cursos técnicos superiores profissionais, funcionam, por regra, em regime presencial, devendo os auditórios e salas/laboratórios com capacidade e devidamente equipadas serem afetos a estas turmas;
- As aulas do 2.º e 3.º anos dos cursos de licenciatura, em horário laboral, funcionam, por regra, em regime híbrido, salvo nas turmas em que é possível acomodar todos os estudantes em simultâneo em sala de aula; neste caso continuarão a funcionar em regime presencial;
- Para as licenciaturas e cursos técnicos superiores profissionais em regime pós-laboral existe a possibilidade do funcionamento em regime não presencial, em duas unidades curriculares, no máximo, por semestre;
- As aulas dos cursos de mestrado e de pós-graduação funcionam, por regra, em regime presencial; pode ser aplicado o regime híbrido ou o regime não presencial, no máximo até duas unidades curriculares, e apenas no caso de não existir disponibilidade de sala para a dimensão das turmas;

- É desfasado o horário de início, intervalos e fim das aulas para evitar ajuntamentos à mesma hora nos espaços comuns e partilhados pela comunidade académica;
- Mantém-se o regime presencial para a realização da avaliação, podendo esta ser combinada com métodos de avaliação intercalares realizados online nas plataformas adequadas.
- A realização de reuniões e provas académicas devem ser realizadas em regime presencial;
- Devem ser asseguradas, paralelamente aos serviços presenciais, todas as medidas de apoio aos estudantes pela via digital, designadamente no âmbito pedagógico, serviços de biblioteca e estruturas de apoio social indireto;
- Devem ser efetuadas marcações previamente com os serviços, via plataforma criada para o efeito, para o atendimento presencial;
- Devem ser salvaguardados os direitos dos colaboradores do IPCA, integrados em regimes especiais, designadamente grupos vulneráveis e de risco, privilegiando-se, quando possível e adequado, o regime de teletrabalho. Caso não seja possível esta situação, devem ser avaliados pelo médico do trabalho, previamente ao regresso, e adotadas medidas para minimizar contacto com outras pessoas;
- É proibida a organização de festejos académicos, bem como de atividades lúdicas ou recreativas, dentro ou fora das instalações do IPCA;
- É proibida a concentração, circulação ou permanência de mais do que cinco pessoas nos espaços interiores e exteriores do IPCA.
- Recomenda-se a realização de testes rápidos de antígenos para SARS-CoV-2, a colaboradores e estudantes sem sintomas sugestivos de COVID-19, promovidos pelo IPCA em colaboração com as várias entidades competentes.

3. DIMENSÃO II | CUIDADOS INDIVIDUAIS

De forma a garantir um “IPCA seguro” é necessário que toda a comunidade cumpra um conjunto de boas práticas aquando da sua presença nas instalações (campus e polos). Assim, todos os elementos da comunidade devem:

- Manter-se em casa se tiverem qualquer sintoma de COVID-19 ou se apresentarem sintomas durante a permanência no IPCA proceder de acordo o Plano de contingência;
- Colocar máscara (ver ponto 5.4) logo que entrem nas instalações, incluindo espaços exteriores do Campus e dos seus Polos, ou transportes do IPCA. A viseira somente pode ser utilizada cumulativamente com a utilização da máscara. Exclui-se a obrigação de uso de máscara nas seguintes situações: no momento do consumo da refeição na cantina/bar e na utilização de máquinas/equipamentos técnicos onde uma máscara específica faz parte dos equipamentos de proteção individual de uso obrigatório;

- Higienizar as mãos (ver pontos 5.1 e 5.3) à entrada e saída dos edifícios, à entrada das salas/serviços/laboratórios/oficinas/auditórios, nas filas para a cantina/bar, antes e depois de utilizar máquinas de *vending*, fotocopiadoras e caixas multibanco e à entrada dos transportes do IPCA, com a SABA disponibilizada;
- Lavar as mãos várias vezes ao dia (ver pontos 5.2 e 5.3) enquanto permanecem no IPCA;
- Utilizar, para secagem das mãos, papel descartável em detrimento dos secadores que devem estar desligados;
- Manter as regras de etiqueta respiratória: tossir ou espirrar para lenço de utilização única, ou para o braço com o cotovelo fletido;
- Manter a distância mínima de 1 m sendo o ideal 2 m e evitar aglomerados de pessoas (proibição de mais de 10 pessoas);
- Preferir a permanência em espaços abertos em detrimento dos espaços fechados entre as aulas e nos tempos livres;
- No interior dos edifícios deve circular-se pela direita e no exterior pela esquerda;
- Higienizar, antes e depois da utilização, todas as superfícies e equipamentos passíveis de contacto frequente e por várias pessoas nomeadamente: mesas e cadeiras das salas, mesas e cadeiras da cantina/bar, micro-ondas na copa, teclados e ratos. Para tal existe uma solução desinfetante adequada e papel descartável junto destes equipamentos;
- Não partilhar objetos pessoais;
- Higienizar frequentemente os telemóveis retirando e higienizando também as capas com solução desinfetante adequada;
- Privilegiar o pagamento por cartão Multibanco, e quando possível com uso de tecnologia *contactless*; no caso de serem utilizadas moedas e notas bancárias, as mãos devem ser higienizadas após o seu manuseamento;
- Usar luvas em situações em que é estritamente necessário em particular, na utilização dos recursos documentais na biblioteca. Neste caso, deve-se lavar as mãos antes de calçar as luvas, iniciar e terminar a atividade sem interrupção, e lavar as mãos no final. Não utilizar as luvas noutras atividades diferentes. As luvas devem ser colocadas nos contentores identificados para o efeito;
- Ocupar os lugares nos autocarros, salas/laboratórios/oficinas/auditórios, cantinas/bares, biblioteca que não se encontram restringidos para tal;
- Colocar nos contentores, identificados para o efeito, todos os resíduos gerados e relacionados com a prevenção do contágio (máscaras, luvas, lenços de papel, etc.);
- Reduzir o n.º de viagens nos transportes públicos privilegiando deslocações a pé, de bicicleta ou outro meio de transporte.

4. DIMENSÃO III | ESPAÇOS E AMBIENTE NO IPCA

A gestão dos espaços e do ambiente nas instalações é crucial para garantir um “IPCA seguro” e reduzir a transmissão comunitária do SARS-CoV-2.

4.1 Espaços no IPCA

A organização dos espaços do IPCA está pensada para minimizar o contacto entre os vários elementos da comunidade. Assim, deve-se:

- Atender a todas as informações provenientes das autoridades de saúde que possam conduzir à alteração deste plano ao nível da organização dos espaços;
- Ocupar lugar nos vários espaços de forma a evitar-se posições “frente a frente”;

Acessos

- Utilizar as zonas identificadas no pavimento para circulação e manter as distâncias também assinaladas;
- Usar as escadas em detrimento do uso de elevador. O elevador deverá apenas ser utilizado em caso de necessidade, por exemplo, por pessoa com mobilidade condicionada, que deverá utilizá-lo, preferencialmente, sozinha;
- Suprimir todas as barreiras físicas, mantendo as portas permanentemente destrancadas e, preferencialmente, na posição aberta sempre que possível, incluindo as que são de abertura por código, cartão, etc., minimizando assim os pontos de contacto frequente por várias pessoas;
- Não ocupar os lugares marcados como “proibido”;

Receções/balcões e secretárias de atendimento

- Manter barreira física, tipo acrílico, nos balcões de atendimento ao público e nas secretárias de atendimento, quando necessário. Colocar doseadores de SABA;
- Cumprir a distância de segurança relativamente às zonas de atendimento ficando atrás da marcação;

Biblioteca

- Reduzir a ocupação da biblioteca e salas adjacentes de forma a garantir a distância de segurança de 1 m, sendo de 2 m a situação ideal;
- Utilizar as duas salas adjacentes que funcionarão como espaços de apoio à biblioteca, especialmente destinadas à consulta e ao estudo, as quais só podem ser utilizadas desde que haja prévia marcação para que seja controlada a capacidade da mesma;

Gabinetes/serviços

- Reduzir a ocupação destes espaços de forma a garantir, a distância de segurança de 2 metros;

Salas de aula/laboratórios/oficinas

- As salas devem ser organizadas de forma a permitir uma ocupação de 50 % da capacidade máxima e uma distância entre estudantes lateralmente de, pelo menos, 70 cm (sempre que possível, maximizar para 1 m ou mais); entre as filas, a distância entre estudantes, deve ser no mínimo 1 m;
- A distância mínima entre estudante e docente deve ser, no mínimo, 1 m;
- Preparar previamente, por parte dos docentes, as aulas de laboratório, tendo em consideração a utilização de máquinas/equipamentos por diferentes alunos, garantindo a regra do distanciamento físico entre eles e a higienização dos equipamentos/máquinas entre utilizações;
- As turmas, em cada dia, devem ocupar sempre a mesma sala e os estudantes o mesmo lugar;

Laboratórios/oficinas

- Os laboratórios devem ser organizados de forma a permitir uma ocupação de 50 % da capacidade máxima e uma distância entre estudantes lateralmente de, pelo menos, 70 cm (sempre que possível, maximizar para 1 m ou mais);
- Quando tal não for possível ou nas situações em que estudantes estejam frente a frente com distâncias inferiores a 2 m devem ser instaladas barreiras de proteção;
- Preparar previamente, por parte dos docentes, as aulas de laboratório, tendo em consideração a utilização de máquinas/equipamentos por diferentes alunos, garantindo a regra do distanciamento físico entre eles e a higienização dos equipamentos/máquinas entre utilizações;
- Os estudantes, em cada dia, devem ocupar sempre o mesmo lugar.

Auditórios

- Reduzir a capacidade destes espaços, sendo ocupadas todas as filas, com lugares desencontrados, devendo ser deixado um lugar de intervalo entre os estudantes, e garantindo o distanciamento físico entre estudantes/docentes;

Espaços de refeição

- Promover a utilização dos espaços exteriores sempre que as condições climatéricas o permitam;
- Definir e cumprir as distâncias de segurança na fila, marcadas no pavimento;
- Reorganizar os espaços de refeição de modo a assegurar uma distância de segurança entre os utilizadores de 1,5 m;
- Efetuar o controlo da entrada do número de pessoas, de modo a garantir que estes espaços não excedem, no máximo, 50 % da lotação;

Transportes

- Restringir a ocupação dos lugares nos transportes de e para o IPCA (no máximo 2/3 da ocupação).

Salas de Reunião

- Cabe à pessoa que solicitou a utilização de uma determinada sala de reunião garantir que esta reúne as condições necessárias para ser utilizada, nomeadamente ao nível da sua higienização. Sempre que necessário deverão ser utilizados os materiais de limpeza existentes para desinfetar as mesas e cadeiras. No final da reunião o requerente deverá entregar a sala nas mesmas condições que recebeu.

4.2 Ambiente no IPCA

Em relação às melhores condições de higiene definiu-se:

- Atender a todas as informações provenientes das autoridades de saúde que possam conduzir à alteração deste plano ao nível das condições de higienização;
- Sempre que possível, e que tal não comprometa a segurança dos utilizadores dos espaços, devem manter-se as janelas e/ou portas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação do ar.
- Ao nível de processos administrativos, todos os documentos devem circular em formato digital, sendo de evitar a impressão e manuseamento de documentos em papel e reduzido estes documentos nos processos de arquivo. Quando não é possível a circulação em formato digital, assegurar que, previamente à entrega de qualquer documento ou recurso em papel, as mãos são devidamente higienizadas (ver 5.1 e 5.2);

Higienização

- Disponibilizar solução antisséptica de base alcoólica (SABA) quer à entrada dos transportes de e para o IPCA, quer nos espaços do IPCA como edifícios, biblioteca, serviços, salas/laboratórios/oficinas, auditórios, bares, cantinas, receções e nas máquinas de *vending*, caixas multibanco, balcões/secretárias de atendimento;
- Cumprir plano de higienização de todas instalações/equipamentos acordo com a orientação DGS n.º 014/2020 de 21/03/2020;
- Proceder à higienização, pelo utilizador, antes e depois do uso de todas as superfícies e equipamentos passíveis de contacto frequente e por várias pessoas (ver 5.6) nomeadamente: mesas e cadeiras das salas, mesas e cadeiras da cantina/bar, micro-ondas, teclados e ratos. Para tal existe uma solução desinfetante adequada e papel descartável junto destes equipamentos;

Biblioteca

- Para a consulta de livros deve-se utilizar luvas fornecidas na biblioteca, cumprindo o procedimento definido de colocação das luvas (ver ponto 5.5);
- Os livros requisitados para saída da biblioteca são colocados em “quarentena”, quando devolvidos, durante, pelo menos, 72h;

Laboratórios/oficinas

- Promover a higienização pelo utilizador dos vários equipamentos e ferramentas antes e depois da sua utilização nas aulas (ver 5.6). Para tal existe uma solução desinfetante adequada e papel descartável junto destes equipamentos;

Espaços de refeição

- Disponibilizar individualmente os utensílios (facas, garfos, colheres, etc.) e guardanapos;
- Não efetuar a venda de produtos não embalados e a utilização de temperos em regime de *self-service*;
- Garantir a higienização das mesas e cadeiras antes e após refeição pelo utilizador (ver 5.6). Será disponibilizada uma solução desinfetante adequada e papel descartável;

Transportes

- Higienizar todos os corrimões, apoios de braços e outras zonas de contacto com as mãos antes e depois de cada viagem;
- Proceder à desinfeção do autocarro periodicamente.

Resíduos

- Utilizar contentores, devidamente identificados, para deposição dos resíduos suspeitos de estarem contaminados por SARS-CoV-2 (ex: máscaras, luvas de proteção, etc);
- Implementar um protocolo de eliminação de resíduos suspeitos de estarem contaminados por SARS-CoV-2.

5. DIMENSÃO IV | INFORMAÇÃO E CONSCIENCIALIZAÇÃO

Para assegurar o correto cumprimento deste plano são promovidas ações de informação e consciencialização de toda a comunidade acerca das práticas definidas nos capítulos anteriores e dos vários procedimentos descritos neste ponto.

Estas ações passam por:

- difusão via email para todo os elementos do IPCA;
- disponibilização na página da internet;
- sensibilização feita nas aulas pelos docentes.

5.1 Procedimento para higienização das mãos com SABA

Para uma correta higienização das mãos solução antisséptica de base alcoólica (SABA) (adaptado de DGS Norma n.º 007/2020 de 29/03/2020):

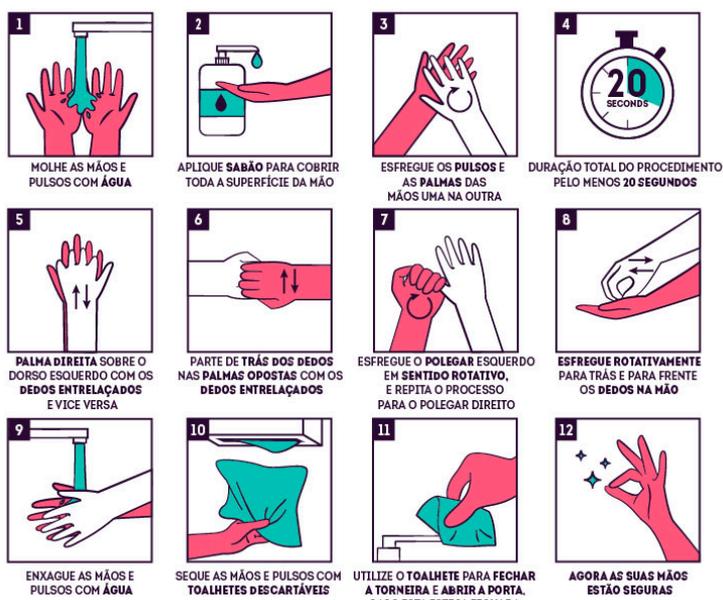
**COMO
LAVAR
AS MÃOS
EM
8
PASSOS**
COM SOLUÇÃO ANTISSEPTICA
À BASE DE ÁLCOOL (SABA)



5.2 Procedimento para higienização das mãos com sabão/água

Para uma correta higienização das mãos com sabonete e água proceder da seguinte forma (adaptado de DGS Norma n.º 007/2020 de 29/03/2020):

**COMO
LAVAR
AS MÃOS
EM
12
PASSOS**



5.3 Situações em que é necessário higienizar as mãos

As mãos devem sempre ser higienizadas (com SABA ou água/sabão) nas seguintes situações:

1. à entrada e saída dos edifícios do IPCA;
2. à entrada e saída das salas/laboratórios/oficinas/auditórios;
3. à entrada da cantina e bares;
4. antes de calçar as luvas e depois de as remover;
5. antes e após comer ou beber;
6. após o uso das instalações sanitárias;
7. após o contacto com superfície de utilização comum por várias pessoas.
8. várias vezes durante o dia.

5.4 Procedimento para colocação e remoção da máscara

(adaptado de DGS Orientação n.º 003/2014 de 28/04/2014):

COMO USAR MÁSCARA EM 6 PASSOS



1
LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E
SABÃO OU SABA



2
O LADO BRANCO (face interna)
VIRADO PARA A CARA, E O OUTRO
LADO COM OUTRA COR (face externa)
VIRADO PARA FORA



3
PEGUE NA MÁSCARA PELOS
ELÁSTICOS E PASSE
UM PELA PRIMEIRA ORELHA
E O OUTRO PELA SEGUNDA



4
AJUSTE DA EXTREMIDADE
RÍGIDA DA MÁSCARA AO NARIZ,
COBRINDO A BOCA,
O NARIZ E O QUEIXO



5
CERTIFIQUE QUE NÃO EXISTE
ESPAÇOS ENTRE O ROSTO
E A MÁSCARA



6
A MÁSCARA DEVE SER USADA
4 A 6 HORAS E NESSA ALTURA
SUBSTITUÍDA, E SUBSTITUIR SEMPRE
QUE ESTIVER HÚMIDA

Para retirar a máscara deve-se (adaptado de DGS Orientação n.º 003/2014 de 28/04/2014):

1. Higienizar as mãos de acordo com pontos 5.1 ou 5.2;
2. Retirar a máscara pelos elásticos e nunca tocando na parte da frente porque pode estar contaminada;
3. Colocar a máscara nos contentores de resíduos destinados para o efeito;
4. Higienizar as mãos de acordo com pontos 5.1 ou 5.2.

5.5 Procedimento para colocação e remoção de luvas

**COMO
USAR
LUVAS**

EM

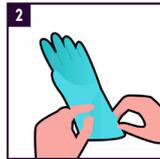
5

PASSOS

COMO COLOCAR



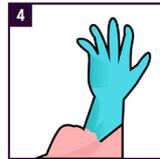
1
LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E
SABÃO OU SABA



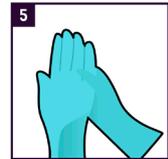
2
TOCAR APENAS EM ZONAS
RESTRITAS DA LUYA,
CORRESPONDENDO À
REGIÃO DO PULSO



3
COLOCAR A 1ª LUYA

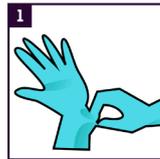


4
PEGAR NA SUPERFÍCIE EXTERNA
DA LUYA QUE ESTAMOS A
CALÇAR, COM OS DEDOS
DOBRADOS V DA OUTRA MÃO

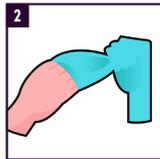


5
UMA VEZ COLOCADAS, NÃO
INTERROMPER A ATIVIDADE

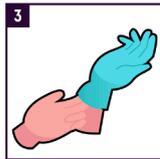
COMO REMOVER



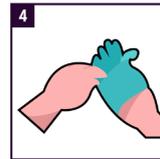
1
PEGAR NUMA LUYA NA ZONA
DO PULSO SEM TOCAR NA PELE



2
PUXAR A LUYA
COMPLETAMENTE



3
REMOVER A SEGUNDA LUYA,
ROLANDO ATÉ COBRIR
COMPLETAMENTE A PRIMEIRA



4
COLOCAR AS LUVAS
NO CONTENTOR APROPRIADO



5
LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E
SABÃO OU SABA

5.6 Procedimento para desinfecção de superfícies pelo utilizador

Todas as superfícies passíveis de contacto por vários utilizadores devem ser desinfetadas pelo utilizador. Exemplo dessas situações: equipamentos e mesas nas salas/laboratórios/oficinas, mesas/cadeiras na cantina e bares, teclado e ratos de computadores, teclados das máquinas de *vending* e caixas multibanco, etc

1. Pulverizar o desinfetante sobre as superfícies;
2. Espalhar com o papel, de forma uniforme, em toda a superfície utilizada;
3. Descartar o papel no contentor de resíduos.

6. DOCUMENTAÇÃO CONSULTADA

- DGS Orientação n.º 003/2014 de 28/04/2014 - Equipamentos de proteção individual para agentes biológicos de tipo 4.
- DGS Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.
- DGS Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.
- DGS Orientação n.º 012/2020 de 19/03/2020 - Recolha, Transporte e Tratamento dos Resíduos Hospitalares.
- DGS Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde.
- DGS Norma n.º 007/2020 de 29/03/2020 - Prevenção e Controlo de Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI).
- DGS Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus (COVID-19), 2020;
- Documento Conjunto da Direção-Geral do Ensino Superior (DGES) e Direção-Geral da Saúde (DGS) "Orientações para a Atividades Letivas e Não Letivas nas Instituições Científicas e de Ensino Superior Ano Letivo 2020-2021" de agosto de 2020;
- Documento Conjunto do Serviço Nacional de Saúde e Direção-Geral da Saúde (DGS) - Referencial Escolas - Controlo da transmissão de COVID-19 em contexto escolar de setembro de 2020;
- Toda a legislação aplicável.



**INSTITUTO
POLITÉCNICO
DO CÁVADO
E DO AVE**