

# COVID-19

---

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
PARA O CORONAVÍRUS  
SARS-COV-2/COVID-19

Instituto Politécnico de Bragança

---

[covid19.ipb.pt](https://covid19.ipb.pt)

# COVID-19

## **1. Enquadramento**

## **2. Âmbito e População Alvo**

## **3. Modelo de organização**

3.1. Coordenação e contactos

3.2. Competências

## **4. Medidas e Procedimentos de Intervenção, Prevenção e Mitigação**

4.1. Redução do risco de transmissão por contacto direto

4.2. Redução do risco de transmissão por contacto indireto

4.3. Recomendações gerais

## **5. Medidas de Informação e Sensibilização**

## **6. Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de COVID-19**

6.1. Definição de caso

6.2. Preparação face a um possível caso por SARS- CoV-2 de trabalhadores e estudantes

6.3. Fluxogramas de procedimentos - Trabalhador/Estudante com sintomas de COVID-19

6.4. Fluxograma de monitorização de contatos próximos de um CASO CONFIRMADO COVID-19

6.5. Contactos

## **7. Revisão e divulgação do Plano**

## 1. Enquadramento

No seguimento das decisões do Conselho de Ministros publicadas a 16 de julho de 2020, que incluem novas medidas de mitigação da pandemia associada à COVID-19;

Considerando as recomendações às Instituições Científicas e de Ensino Superior para a preparação do Ano Letivo 2020/2021, comunicadas pelo Gabinete do Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior a 4 de agosto de 2020 e ainda;

As orientações para Atividades Letivas e Não Letivas nas Instituições Científicas e de Ensino Superior para o Ano Letivo 2020-2021 emitidas conjuntamente pela Direção-Geral de Saúde e Direção-Geral do Ensino Superior, igualmente a 4 de agosto de 2020;

O Instituto Politécnico de Bragança, ouvido o Conselho Permanente do IPB procede à alteração do seu Plano de Contingência para o Novo Coronavírus SARS-COV-2/COVID-19, aprovado por despacho do Presidente 21.04.2020, em cumprimento da Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 da Direção Geral de Saúde (DGS) e do Despacho n.º 2836-A/2020 dos Gabinetes das Ministras da Modernização do Estado e da Administração Pública, do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e da Saúde.

Este Plano define o conjunto de medidas de segurança que devem ser adotadas nas instalações do IPB tendo em vista a retoma das atividades presenciais de ensino e investigação, bem como os procedimentos a adotar por todos os trabalhadores, alunos e restantes utentes das instalações do IPB face à pandemia. O Plano define um conjunto de medidas de orientação global, que deverão ser adaptadas para cada escola e instalação específica do IPB. Todas as medidas e orientações que vierem a ser definidas pelas autoridades de saúde nesta matéria aplicam-se supletivamente às que são definidas neste Plano, em particular: as recomendações e orientações acima referidas e o Guia de Recomendações da DGS por Tema e Setor de Atividade

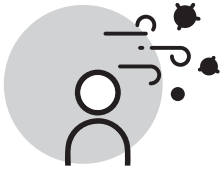
(<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/06/Tab-equivalente%CC%82ncia-novo-formato-V5.11.pdf>).



## 2. Âmbito e População Alvo

O presente Plano de Contingência, aplica-se a todos os trabalhadores, docentes e não docentes, estudantes e investigadores do IPB, assim como a todas as pessoas que participem em atividades desenvolvidas em todos os edifícios e instalações da Instituição.

O incumprimento das medidas propostas ou a adoção de comportamentos que coloquem em risco a própria saúde e/ou a de terceiros pode determinar a instauração de um processo disciplinar ou, a sua comunicação às autoridades de segurança, sempre que os factos sejam passíveis de ser considerados infração penal.



## **3. Modelo de organização**

### **3.1. Coordenação e contactos**

A implementação do Plano de Contingência é coordenada pelo Presidente e pela Professora Adília Fernandes, a quem compete a articulação com as entidades de saúde, e pelos responsáveis pelas diferentes Unidades orgânicas do IPB, que constituem o Conselho de Emergência:

**Presidente – Prof. Orlando Rodrigues**

SAS – Dr.<sup>a</sup> Elisabete Madeira

ESA – Prof. Miguel Vilas Boas

ESACT – Prof. Luís Pires

ESE – Prof. António Ribeiro Alves

ESSa – Prof. Adília Fernandes

ESTIG – Prof. Nuno Ribeiro

O Conselho de Emergência para a pandemia COVID 19 do IPB é assessorado pela Medicina do Trabalho do IPB:

**G.R.A.L – Serviços Médicos Especializados, Lda: 255 402 607**

Dra. Graciela Galbas

Dr. Dagoberto Moura

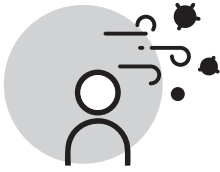
Enf. Vanessa Ribeiro

### **3.2. Competências**

#### **1) Compete ao Presidente:**

a) Coordenar a implementação do Plano de Contingência no IPB em articulação com os responsáveis pelas Unidades Orgânicas e Serviços de Ação Social, avaliando a sua adequação em cada momento e promovendo a sua revisão e divulgação;

b) Assegurar as intervenções públicas e a produção de comunicados que sejam necessários, em articulação com a Pró-Presidência para a comunicação do IPB;



- c) Estabelecer o nível de risco relativamente à situação em cada Campus e/ou instalações do IPB;
- d) Decidir sobre o encerramento temporário, parcial ou total, de instalações para efeitos de limpeza/ descontaminação, ou por outras razões de proteção e prevenção;
- e) Decidir sobre a redução ou suspensão do período de atendimento e funcionamento da Instituição e pelo seu encerramento, se tal se justificar;
- f) Determinar a suspensão de eventos, realizados quer em locais fechados quer em locais abertos ao público;
- g) Determinar a suspensão de deslocações de docentes / não docentes, investigadores e estudantes do estrangeiro para o IPB e vice-versa;

## **2) Compete às hierarquias das Unidades Orgânicas e SAS:**

- a) Assegurar atempadamente as condições de funcionamento dos espaços de isolamento;
- b) Preparar informações, avisos ou alertas e divulgá-las pela comunidade académica, em articulação com a Pró-Presidência para a comunicação do IPB;
- c) Providenciar a distribuição dos equipamentos de proteção pelas suas unidades funcionais e serviços;
- d) Desenvolver ações de sensibilização e formação junto dos membros da comunidade académica;
- e) Disponibilizar sinalética destinada à circulação nas instalações e encaminhamento para os espaços de isolamento;
- f) Estabelecer medidas de proteção específicas;
- g) Manter contacto permanente com qualquer pessoa que se encontre em quarentena numa área de isolamento temporário e providenciar-lhe o fornecimento de alimentos ou satisfazer outras necessidades;
- h) Supervisionar a limpeza/descontaminação das instalações e áreas de isolamento, em articulação com os Serviços de Manutenção do IPB;



### 3) Compete à Diretora da Escola Superior de Saúde, Professora Adília Fernandes

- a) Assegurar a supervisão técnica das diferentes medidas constantes do Plano;
- b) Assegurar o contacto e a articulação com as autoridades públicas de Saúde envolvidas neste processo;

## 4. Medidas e Procedimentos de Intervenção, Prevenção e Mitigação

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão direta ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

Na transmissão indireta as gotículas podem depositar-se em objetos ou superfícies e infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Figura 1 – Formas de transmissão

#### PELO AR



Por gotículas da saliva, do espirro, da tosse, do catarro e da fala de indivíduos infetados.

#### POR CONTATO



#### SUPERFÍCIES NÃO HIGIENIZADAS



Telemoveis



Teclas



Maçanetas



Corrimão



Botões



Apoios de transportes públicos



#### **4.1. Redução do risco de transmissão por contacto direto**

De modo a prevenir o contágio por vírus SARS-CoV-2/COVID-19, são adotados os seguintes procedimentos, que devem ser seguidos por toda a comunidade académica e convidados/visitantes:

- Garantir a utilização de máscara, que é de uso obrigatório em todos os espaços interiores. O IPB fornecerá a toda a comunidade académica duas máscaras de uso comunitário;
- Seguir rigorosamente os procedimentos de etiqueta respiratória;
- Em laboratórios e outros espaços onde não haja postos de trabalho fixos, deve ser afixado em lugar visível a lotação máxima que garanta um adequado afastamento social entre os seus ocupantes;
- Nos espaços fechados de atendimento ao público a ocupação deve respeitar as normas da DGS, devendo a lotação máxima ser afixada junto da porta de entrada;
- Deve ser utilizada viseira e máscara em situações em que o distanciamento físico não possa ser garantido, tais como em laboratórios, oficinas, ou outros espaços similares;
- Colocar acrílicos protetores em espaços de atendimento ao público. Na sua impossibilidade implementar atendimento com distanciamento;
- O regresso às atividades presenciais das pessoas pertencentes a grupos de risco, seja pela idade (maior de 65 anos) ou antecedentes de doença crónica ou imunossupressão, deve ser previamente avaliada pela equipa de Saúde Ocupacional;
- É recomendado que os elevadores sejam apenas utilizados por pessoas com limitações físicas que impeçam o uso de escadas. Os elevadores devem ser utilizados individualmente. Estas indicações devem ser afixadas junto da porta de cada elevador;
- Quando for necessário realizar reuniões presenciais, utilizar máscara e proceder à organização do espaço para permitir o distanciamento físico aconselhado. Sempre que possível, dar preferência a contactos telefónicos, e-mails ou reuniões virtuais;
- As provas públicas para a obtenção do grau de mestre ou título de especialista, podem ser realizadas com recurso à videoconferência;
- Devem ser estabelecidos e divulgados os procedimentos para o





acesso condicionado de visitantes às instalações IPB;

- Viagens de trabalho, quando autorizadas, devem ser objeto de especiais precauções.

#### **4.2. Redução do risco de transmissão por contacto indireto**

- Promover a correta higienização das mãos, disponibilizando instalações facilmente acessíveis para a lavagem das mãos com água e sabão e aplicação de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) quando a lavagem das mãos não for viável;

- Colocar dispensadores de SABA em locais estratégicos considerando o número de pessoas que circulam naquele espaço e a distância a pontos de lavagem das mãos;

- O uso de luvas de forma ‘comunitária’ não é recomendado, devido ao risco de contaminação ambiental, no entanto, poderá vir a ser considerado para a correção de exames, no caso dos Serviços de Informática e de Ação Social, tendo em conta a necessidade de contactar com equipamentos de terceiros, manipulação de alimentos e manutenção das residências. A utilização de luvas exige a correta higienização das mãos antes e depois da sua utilização;

- As salas de aulas e gabinetes devem conter somente o mobiliário necessário. Adotar a política de “secretária limpa”. Todo o mobiliário, chão, portas e quadros, serão limpos e/ou desinfetados seguindo as orientações da DGS;

- Os materiais em papel, tais como exames ou outros documentos, podem ser manipulados sem luvas, desde que o profissional higienize as mãos antes do contacto. Estes materiais devem ser mantidos em “quarentena” de 72 horas antes da sua manipulação;

- Manter abertas, sempre que possível, as portas de acesso aos edifícios, salas de aula ou outros espaços frequentemente utilizados, ou serem facilmente acionáveis com cotovelo ou pé, nos trajetos de entrada e de saída;

- Promover hábitos de limpeza regular em superfícies com maior risco de transmissão devido a toque frequente tais como: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, teclados, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas,



bancadas, cadeiras, corrimãos e outros objetos de trabalho, com produtos desinfetantes. As superfícies devem ser limpas/desinfetadas imediatamente após a sua utilização;

- As Unidades Orgânicas devem implementar e afixar um plano de higienização das instalações e equipamentos, respeitando as orientações da DGS (Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 ou atualizações) quanto à metodologia, materiais, produtos e frequência de limpeza;

- É necessária a criação de registos de limpeza (Orientação n.º 014/2020 da DGS ou atualizações), com identificação das pessoas responsáveis e da frequência com que é realizada;

- Devem ser realizadas auditorias por parte do IPB aos funcionários responsáveis pela higienização para avaliação dos conhecimentos e procedimentos de limpeza;

- Os trabalhadores designados para a realização das atividades de limpeza e desinfeção devem possuir os equipamentos de proteção individual definidos pela DGS (Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020), assim como a formação adequada para a execução do plano de higienização definido;

- Entre utilizações de espaços e equipamentos e na impossibilidade de as equipas de limpeza estarem presentes, serão os próprios utilizadores responsáveis pela higienização e desinfeção das superfícies com que contactarem, utilizando os materiais de higienização e desinfeção disponíveis em cada espaço, seguindo os procedimentos definidos;

- Os toalhetes descartáveis, lenços de papel, luvas e máscaras utilizadas devem ser recolhidos em contentores de resíduos com tampa acionável por pedal;

- Os contentores de resíduos com tampa não acionável por pedal devem ser utilizados apenas para resíduos inorgânicos, mantendo-se abertos para que não sejam manipulados;

- Assegurar a ventilação e renovação de ar dos espaços fechados, durante e entre períodos de trabalho ou aulas. A ventilação natural dos espaços deverá ser feita através da abertura de portas e janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC



– Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados,

### **4.3. Recomendações gerais**

#### **Espaço escolar**

- Os objetos pessoais devem ser reduzidos e o material escolar deve ser de uso próprio e não partilhado;
- Os estudantes e funcionários devem minimizar a permanência em corredores, espaços de convívio interior, dando preferência aos espaços exteriores, garantindo sempre o devido distanciamento e evitando aglomerados;
- Nos espaços exteriores, os estudantes devem reduzir ao máximo possível o contacto com superfícies tais como: muros, bancos ou portas;
- As atividades com atendimento público, tais como consultas de Enfermagem, Nutrição, Psicologia e outros serviços de saúde, deverão ser realizadas preferencialmente por telefone ou videoconferência. As consultas de Saúde Ocupacional devem ser realizadas de acordo com a Informação Técnica PNSOC/DGS n.º 014/2020 de 19/03/2020 ou atualizações.

#### **Cantinas**

- Nas cantinas e bares só é permitida a permanência durante o tempo estritamente necessário para as refeições ou serviço de bar;
- Os utilizadores das cantinas devem lavar as mãos com água e sabão antes de entrar na cantina;
- Assegurar que no início da fila para a cantina existem dispensadores de solução alcoólica e promover a sua utilização antes das refeições;
- Nas filas deve ser sempre respeitado o distanciamento de 2 metros entre cada pessoa. Este distanciamento está assinalado no pavimento;
- O uso da máscara é obrigatório, exceto durante o período necessário para a ingestão da refeição;



- Nos bares, os concessionários deverão promover a desinfeção e higienização frequente de todas as superfícies de contacto frequente e zonas de atendimento. Nas cantinas serão adotados protocolos de limpeza e desinfeção intensificados, com recurso a detergentes adequados e serão suprimidas as zonas de self-service e o uso de objetos de utilização comunitária (jarros de água, temperos e outros).
- As cantinas manterão um horário de funcionamento alargado e reduzirão a capacidade de lugares sentados em simultâneo para cerca de metade, deixando um espaço vago equivalente a uma cadeira
- Mantém-se o fornecimento de refeições em regime de take away, podendo ser levantada na hora de almoço a refeição do jantar. O fornecimento de refeições em take away implica o pagamento de uma sobretaxa correspondente ao custo da embalagem. Na marcação da senha de refeição deverá ser assinalada a opção pelo take away.

### **Residências de estudantes**

- Nas residências de estudantes será reduzida a capacidade de alojamento por forma a garantir o cumprimento das normas da DGS, nomeadamente o afastamento lateral de 2 metros entre camas e a impossibilidade usufruto comum de roupeiros, armários e mesas de trabalho;
- Nas salas de convívio e de estudo será afixada a lotação máxima, garantindo um afastamento mínimo entre pessoas de 1 metro;
- É obrigatório o uso de máscara nos espaços comuns;
- Haverá um reforço da higienização das instalações sanitárias com recurso e disponibilização de soluções desinfetantes adequadas, em especial nas instalações sanitárias partilhadas, de acordo com o previsto na Orientação n.º 014/2020 da DGS, ou atualizações;
- Nas copas, cozinhas e espaços para refeições de utilização comum, será afixada a capacidade de utilização máxima em simultâneo que permita distanciamento físico de acordo com as normas vigentes.



Não é permitida a permanência nesses espaços para além do estritamente necessário à preparação e ingestão das refeições nem a ocupação para além da lotação definida.

- Os utilizadores devem garantir, após a utilização, a limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS ou atualizações;

- Cada residência dispõe de um plano de contingência que define os procedimentos e circuitos a seguir perante um caso suspeito, bem como as pessoas a contactar.

## **5. Medidas de Informação e Sensibilização**

O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração de toda a comunidade escolar. É importante incentivar e salvaguardar o respeito pelas medidas instituídas, desenvolvendo ações de formação e sensibilização para a necessidade de adotar práticas seguras, para a observância de medidas estritas de higiene das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento físico e para a adequada utilização dos equipamentos de proteção individual, tais como luvas, batas, máscaras e viseiras. Em complementaridade, devem estar afixados, em locais estratégicos das instalações, cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações da Direção-Geral da Saúde tais como:

- Medidas gerais de controlo de infeção – colocar na entrada da Instituição e em locais com visibilidade;

- Lavagem das mãos – colocar em todas as casas de banho;

- Guia para utilização de solução à base de álcool - colocar também no início das filas para a cantina.

O pedido de esclarecimento de dúvidas não clínicas sobre o Covid-19 deverá ser realizado através do E-mail: [covid19@ipb.pt](mailto:covid19@ipb.pt).



## **6. Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de COVID-19**

1. Quando os trabalhadores e estudantes com sinais e sintomas de COVID-19(1) e ligação epidemiológica, se encontrarem fora das instalações do Instituto Politécnico de Bragança devem evitar deslocar-se ao Instituto e devem seguir as recomendações da DGS, nomeadamente, contactar o SNS 24 (808 24 24 24), executar as instruções que lhe forem transmitidas e informar o Instituto;
2. Quando um trabalhador, estudante ou outro utilizador do Instituto Politécnico de Bragança com sinais e sintomas compatíveis com a definição de caso suspeito (1) se encontre nas instalações do IPB, deve proceder da seguinte forma:
  - a) informar, por via telefónica, o Serviço de Segurança /Portaria através do número 273303000 ou 273303200 e abandonar esse espaço, dirigindo-se à sala de contenção existente em cada Escola do IPB, nos Serviços Centrais e nos SAS, evitando contacto com outras pessoas e respeitando a etiqueta de higiene respiratória (o Serviço de Segurança deve avisar de imediato a Direção da Escola ou a Presidência do Instituto Politécnico de Bragança);
  - b) depois de instalado no gabinete e de executar os procedimentos de segurança, incluindo a colocação da máscara e luvas de proteção, contactar o SNS 24 através do número 808 24 24 24 e seguir as instruções que lhe forem transmitidas;
  - c) dar conhecimento, por telefone, ao Responsável da Unidade Orgânica (UO) das instruções que tiver recebido.

Depois de encaminhada para o gabinete de contenção, a pessoa deve permanecer nessa sala com a máscara colocada até receber novas instruções.

O acesso dos outros trabalhadores ou estudantes à área de isolamento fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência).

Sempre que o alerta tenha origem numa sala, gabinete ou serviço ou



outros espaços delimitados, o Serviço de Segurança/portaria, após prestar o apoio imediato à pessoa com sintomas de doença, informará a Direção da Escola ou a Presidência do Instituto Politécnico de Bragança.

Os trabalhadores que prestem assistência a pessoas com sintomas devem, antes de iniciar a assistência, colocar máscara cirúrgica e luvas descartáveis. Após contacto com a pessoa doente, devem cumprir as precauções básicas de controlo da infeção quanto à higiene das mãos.

Após utilização, as máscaras e luvas de proteção devem ser depositadas, pelo seu utilizador, exclusivamente nos recipientes disponibilizados para o efeito.

As pessoas que se encontrarem nos espaços onde tenha sido identificada uma pessoa com os sinais e sintomas referidos devem comunicar, através do endereço covid19@ipb.pt, a sua identidade e meio de contacto para serem utilizados, se for solicitado, pela Autoridades Local de Saúde.

### **6.1. Definição de caso**

A definição de caso segue a Orientação DGS 02A/2020 de 25/01/2020 atualizada em 09/03/2020 e eventuais atualizações posteriores.

#### **Caso suspeito**

– Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro, + história de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa

(<https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx>), nos 14 dias antes do início de sintomas;

OU

– Doente com infeção respiratória aguda, + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

OU



– Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

### **Caso provável**

Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus, + sem outra etiologia que explique o quadro.

### **Caso confirmado**

Caso com confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.

## **Classificação do tipo de contacto próximo**

### **Alto risco de exposição**

Pessoa com:

- Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:

Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de EPI);

Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;

- Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
- Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;

A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

### **Baixo risco de exposição (contacto casual)**

Pessoa com:





- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19
- contato frente a frente a uma distância até 2 metros E durante menos de 15 minutos;
- contato em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros OU durante menos de 15 minutos.

## **6.2. Preparação face a um possível caso por SARS- CoV-2 de trabalhadores e estudantes**

Perante um caso suspeito devem ser adotados os seguintes procedimentos:

### 1º PASSO

O trabalhador/estudante com sintomas informa (preferencialmente via telefónica) o Serviço de Segurança/ Portaria através do nº de telefone 273 303 200. Este serviço dá-lhe instruções sob a forma como se deve dirigir para o local de isolamento, evitando zonas com muita concentração de pessoas, e informa de imediato a Direção da Escola ou a Presidência do Instituto.

### 2º PASSO

No local de isolamento estarão em local bem visíveis as instruções dos procedimentos imediatos a seguir: correta higienização das mãos do trabalhador/estudante e colocação de uma máscara cirúrgica. A Direção da Escola ou Presidência do Instituto confirma que os procedimentos foram seguidos corretamente.

### 3º PASSO

O trabalhador/estudante, já na zona de “isolamento” contacta de imediato SNS 24 (808 24 24 24)

Em todos os edifícios do IPB estão definidas áreas de isolamento, bem como os circuitos a seguir até às mesmas.

As salas de isolamento estarão equipadas com:

- Um telefone para o trabalhador ou estudantes contactar o Serviço Nacional de Saúde 24 (SNS24);



- Uma cadeira ou marquesa para descanso e conforto enquanto aguarda validação do caso;
- Água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico branco (risco biológico);
- Material de proteção: máscara cirúrgica, luvas descartáveis, termómetro, e toalhetes de papel;
- Solução antisséptica para higienização das mãos.

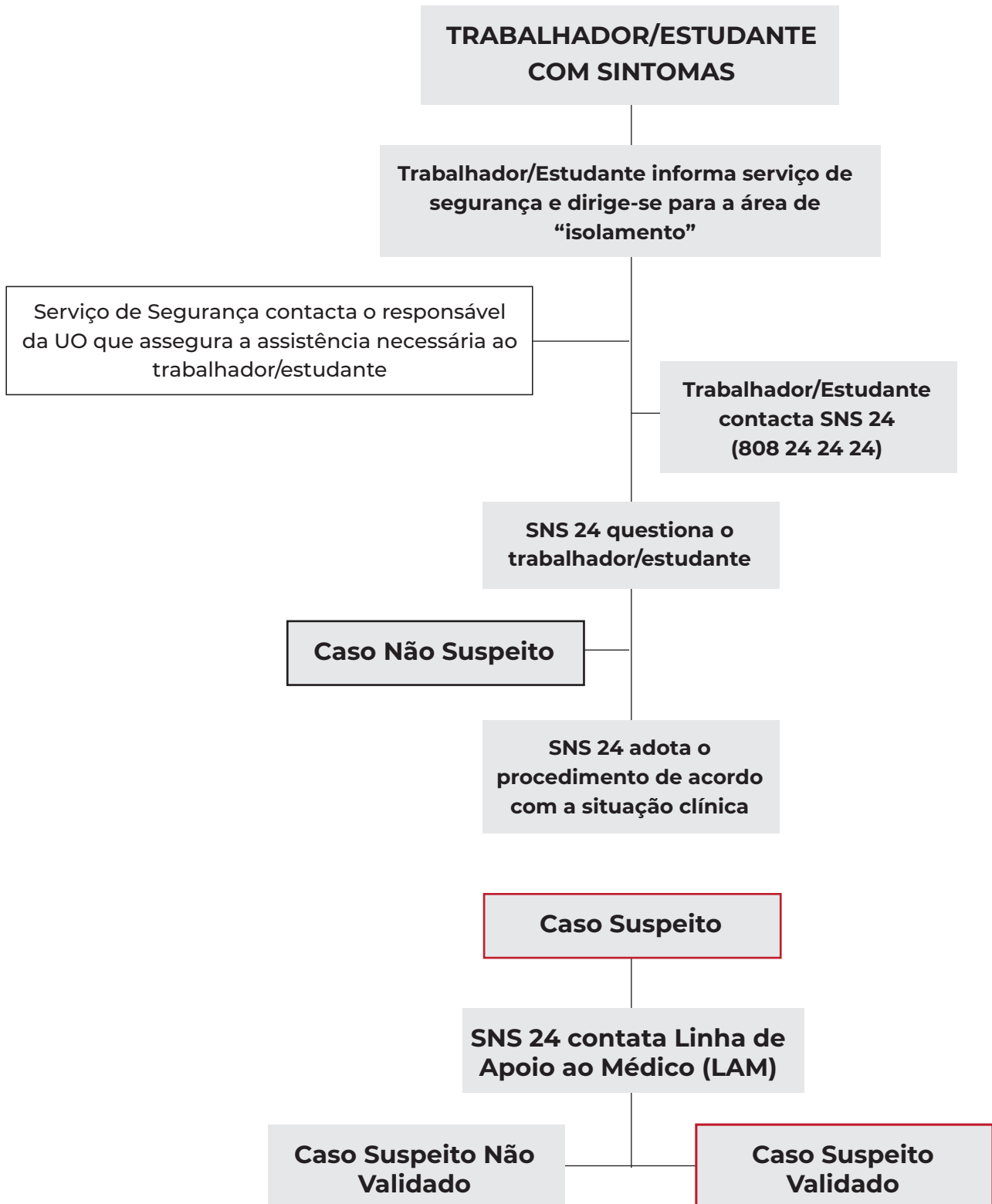
Nesta área, ou próximo desta, existe uma instalação sanitária devidamente equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para utilização exclusiva do trabalhador com sintomas/caso suspeito. O trabalhador ou estudante com sintomas deve seguir o(s) circuito(s) que estão definidos em cada edifício para chegar à área de “isolamento”. Nesta deslocação devem ser evitados locais de maior aglomerado de pessoas.

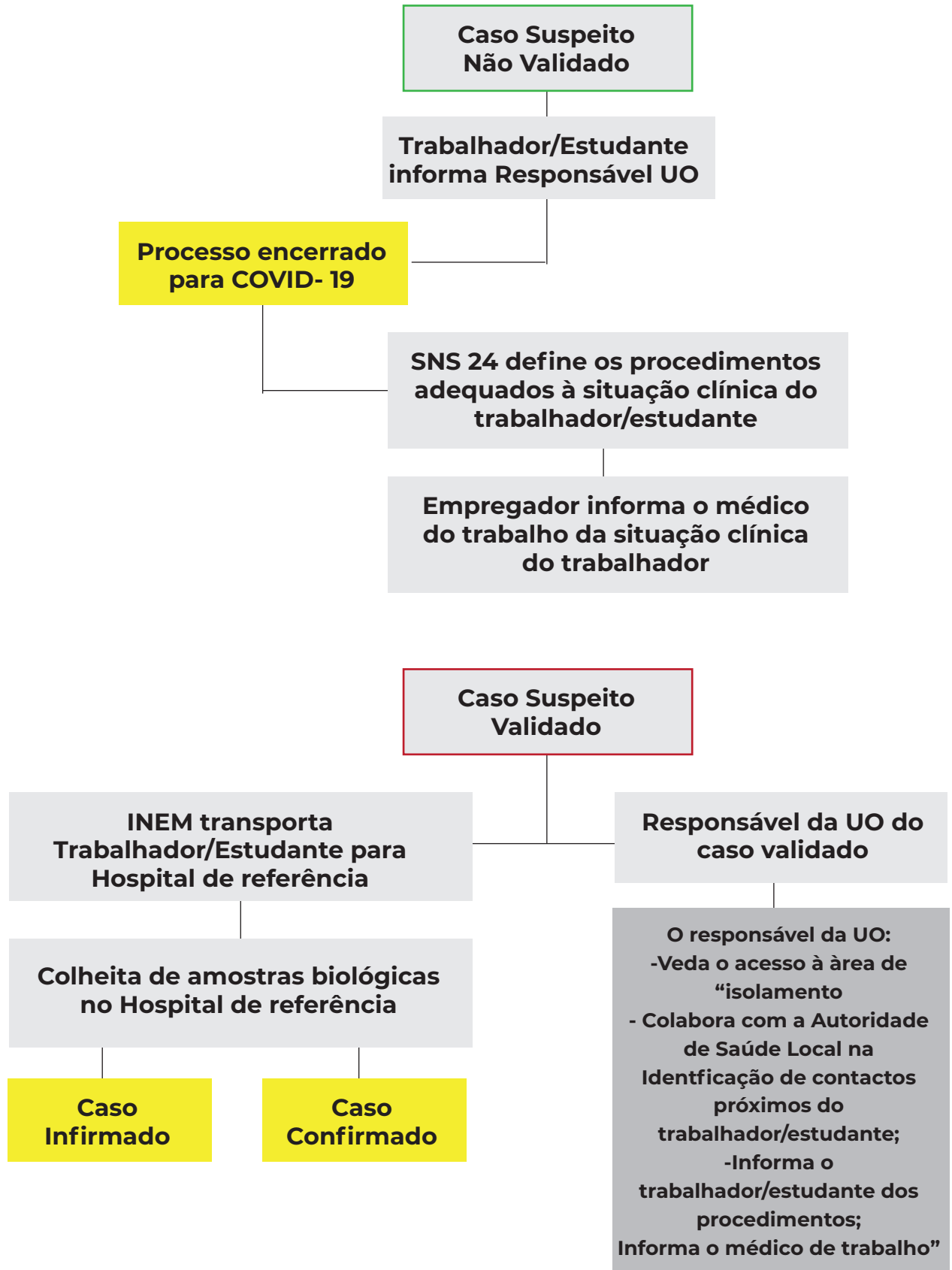
Figura 2 – Sala de isolamento

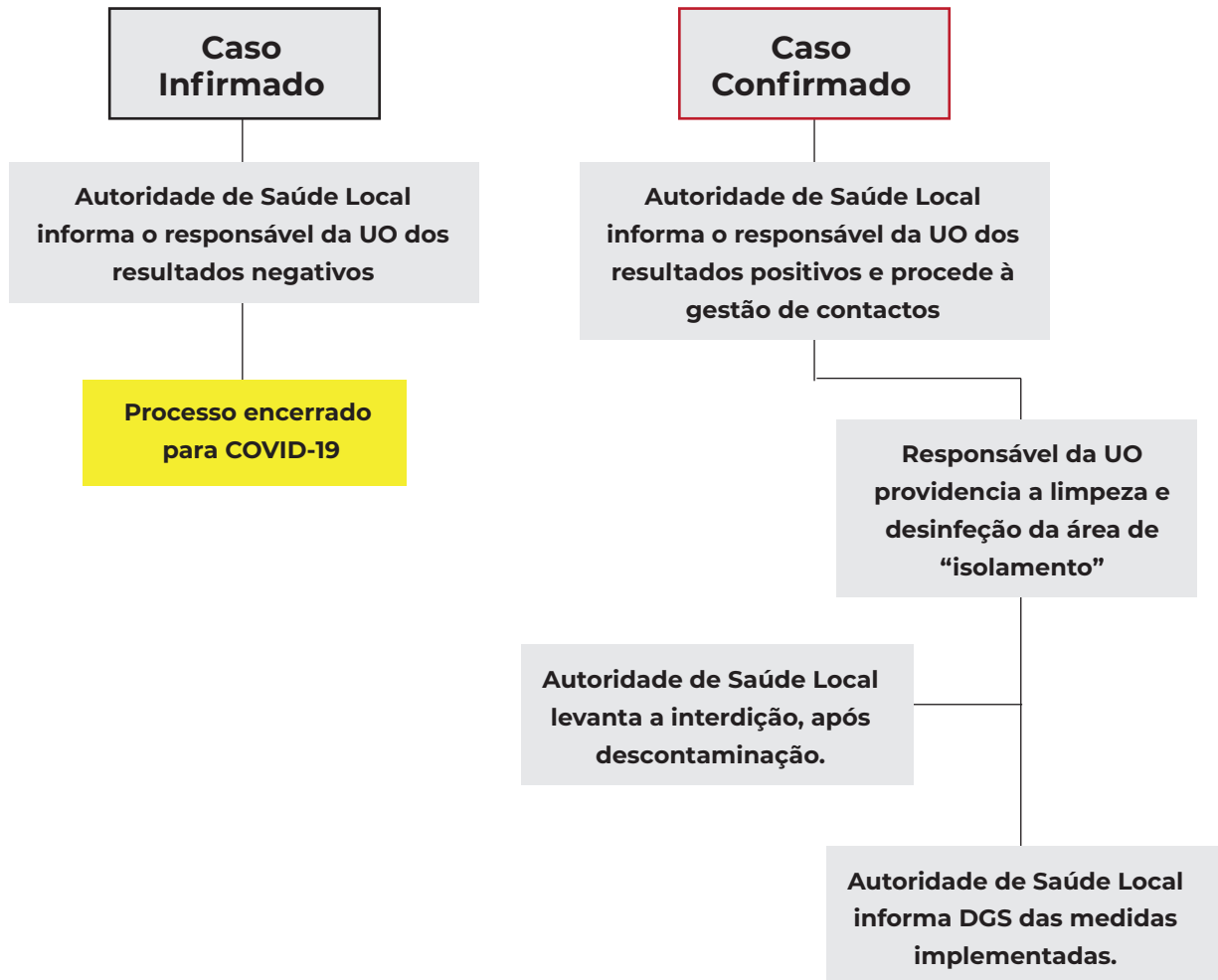
Para o trabalhador/estudante contactar SNS 24	Para descanso e conforto enquanto aguarda validação do caso.	O tempo de espera pela validação e transporte ainda não está estimado.	Com abertura não manual e saco plástico (branco, risco biológico)	Máscara Cirúrgica; luvas descartáveis, termómetro e toalhetes de papel.	Solução desinfetante para higienização das mãos. Disponível no interior e à entrada desta área.
<b>TELEFONE</b>	<b>CADEIRA OU MARQUESA</b>	<b>ÁGUA E ALGUNS ALIMENTOS</b>	<b>CONTENTOR DE RESÍDUOS</b>	<b>MATERIAL DE PROTEÇÃO</b>	<b>SOLUÇÃO ANTISSÉPTICA</b>



### 6.3. Fluxogramas de procedimentos - Trabalhador/Estudante com sintomas de COVID-19

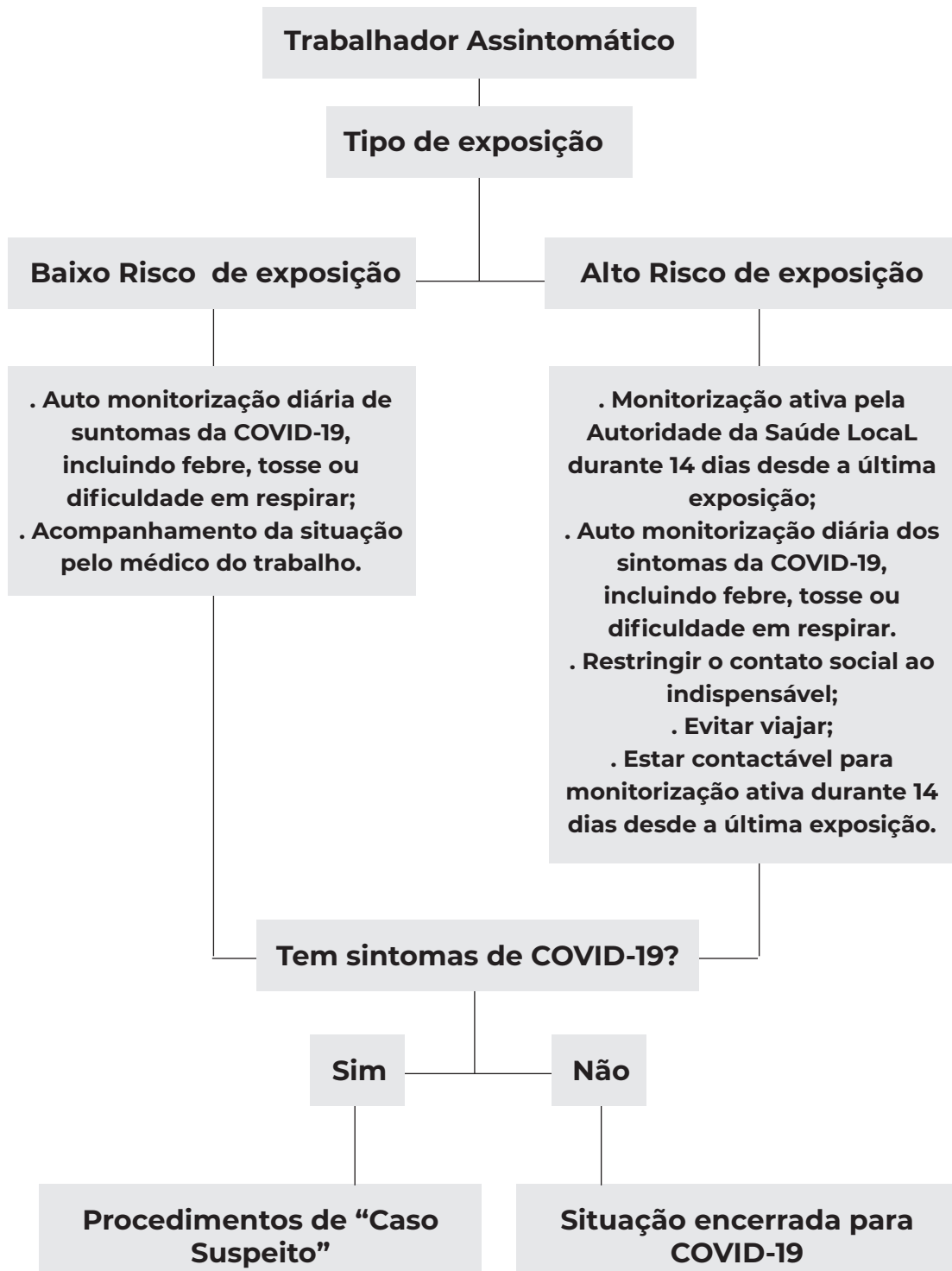








#### 6.4. Fluxograma de monitorização de contactos próximos de um CASO CONFIRMADO COVID-19





### **6.5. Contactos**

Na sala de isolamento estão disponíveis os contactos do Serviço de Saúde do Trabalho, do médico do trabalho, do Presidente do IPB e dos Responsáveis das UO.

O Conselho de Emergência para a pandemia COVID 19 do IPB é assessorado pela Medicina do Trabalho do IPB:

**G.R.A.L – Serviços Médicos Especializados, Lda: 255 402 607**

Dra. Graciela Galbas: 914 758 856

Dr. Dagoberto Moura: 917 243 338

Enf. Vanessa Ribeiro: 915 298 004

## **7. Revisão e divulgação do Plano**

1. Face à evolução do COVID-19 e à constante atualização de informações por parte das Autoridades de Saúde, o presente documento tem carácter dinâmico, podendo sofrer alterações a todo o tempo e sempre que se considere necessário.
2. O IPB garante a difusão do presente Plano de Contingência por todos os trabalhadores, através da sua lista interna de correio eletrónico e sítio Internet.

# COVID-19

---

## ANEXO I. Medidas Gerais de Higienização





## Plano de Higienização

Material	Modo de Higienização	Periodicidade	Equipamentos de Proteção Individual	Técnicas de limpeza	Equipamentos de Limpeza
Maçanetas das portas; Interruptores de luz; Telefones Tabletes e Teclados de computadores, Torneiras de lavatórios; Manipulos de autoclismo; Mesas, Bancadas, Cadeiras, Corrimãos	Detergente de base desinfetante. Procedimento mais rapido uso de produtos que contenha na sua composição detergente e desinfetante (2 em1)	mínimo 6x dia		<b>1</b> Paredes e teto (se aplicável)	<b>Pano Azul</b> ou tolhetes descartáveis, de uso único: Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes.  <b>Pano Verde:</b> Mesas de refeição e áreas de preparação de
Partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com lixívia	Uso de alcool 70%		Bata impermeável ou avental impermeável por cima da farda / mascara comum (mudada após 4-6 horas de uso) / luvas resistentes a desinfetantes de uso único	<b>2</b> Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);	<b>Pano Azul</b> ou tolhetes descartáveis, de uso único
Chão	Lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída com água (de acordo com instrução em	mínimo 2x dia		<b>3</b> Equipamentos existentes nas áreas;  <b>4</b> Instalações sanitárias;  <b>5</b> Chão – é o último a limpar.	Balde e esfregonas diferentes para as instalações sanitárias das restantes instalações. Lavar e desinfetar balde e esfregona diariamente
Instalações sanitárias	Lavar preferencialmente com produto que contenha composição de detergente e desinfetante (2 em 1)	mínimo 3x dia			<b>Pano amarelo:</b> só para limpar lavatório;  <b>Pano vermelho:</b> exterior sanitas



## Procedimentos de higienização

Áreas	Indicações
Superfícies de áreas comuns	<ol style="list-style-type: none"><li>1 - Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5%. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser de 0,1% na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (consultar anexo II);</li><li>2 - Lavar as superfícies com água e detergente;</li><li>3 - Espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;</li><li>4 - Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos;</li><li>5 - Enxaguar as superfícies só com água quente;</li><li>6 - Deixar secar ao ar (ventilar o espaço);</li></ol>
Instalações sanitárias	<ol style="list-style-type: none"><li>1- Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1º as torneiras e só depois o lavatório) - pano amarelo;</li><li>2 - Limpar as sanitas: limpar o interior da sanita apenas com piaçaba; aplicar produto detergente com base desinfetante deixando atuar pelo menos 5 minutos; Esfregar com a piaçaba. Limpeza do exterior da sanita: espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos; esfregar com pano vermelho primeiro os tampos e depois a parte exterior da sanita;</li><li>3 - Passar com pano só com água;</li><li>4 - Deixar secar ao ar;</li><li>5 - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo;</li></ol>

## Procedimentos de higienização de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

**IMPORTANTE:** Antes de se iniciar a limpeza e desinfecção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento de suspeito ou doente confirmado, deve esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente sair da área de isolamento/quarentena

- 1 - Preparar uma solução de lixívia (hipoclorito de sódio) em concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser de 0,1% na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (consulte anexo I)
- 2 - Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- 3 - Espalhar de seguida a solução de lixívia nas superfícies;
- 4 - Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante 10 minutos. Esta etapa é fundamental;
- 5 - Enxaguar as superfícies só com água quente;
- 6 - Deixar secar ao ar (ventilar o espaço).

**Equipamentos de proteção individual:** Bata impermeável ou avental impermeável por cima da farda / máscara comum (mudada após 4-6 horas de uso) / luvas resistentes a desinfetantes de usar e deitar fora.

**Equipamentos de limpeza:** Todos os panos e esfregonas usados devem ser inutilizados e descartados para contentor de resíduos do tipo hospitalar do grupo III.

## Procedimentos de higienização de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

- 1 - Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar líquidos;
- 2 - Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- 3 - Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar dispositivo de alerta para a zona da limpeza de manutenção;
- 4 - Lavar a área suja com água e detergente comum;
- 5 - Enxaguar só com água e deixar secar ao ar;

**Fonte:** Orientação da DGS n.º 014/2020 de 21/03/2020



## ANEXO II. Diluições de lixívia

**Diluição de lixívia para desinfeção da área de isolamento em estabelecimentos públicos:** lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

**Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.**

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
%		
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
%		
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
%		
5	200 mililitros	9,800 litros



## ANEXO II. Diluições de lixívia

1. **Desinfecção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

2. **Diluição de lixívia para desinfecção das áreas comuns no domicílio de uma pessoa com COVID-19:** lixívia com uma concentração original de 5%, na diluição de 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água.

**Para diluir a lixívia em casa, de forma mais simples,** e conforme a quantidade de solução de lixívia que deseja preparar, recomenda-se:

- 5 colheres de sopa de lixívia em 3,8 litros de água,
- Ou
- 4 colheres de chá de lixívia em 1 litro de água.



[covid19.ipb.pt](https://covid19.ipb.pt)

# COVID-19