

Plano de contingência COVID-19

RESIDÊNCIAS DE ESTUDANTES

CRIAÇÃO E REVISÕES DO PLANO					
Versão	Data	Procedimento	Elaborado por	Revisto por	Aprovado por
1.0	17/09/2020	Criação	Grupo de trabalho para a conceção do Plano de Contingência	-----	Presidente do Politécnico
1.1	28/09/2021	1ª revisão		Presidência	Presidente do Politécnico
1.2	25/08/2022	2ª revisão		Presidência	Presidente do Politécnico

Índice

1. ENQUADRAMENTO	3
1.1. ÂMBITO	3
1.2. OBJETIVOS	3
1.3. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO ⁽¹⁾	4
1.3.1 REFERENCIAÇÃO DO CASO SUSPEITO	4
1.4. TRANSMISSÃO DA COVID-19	4
1.5. PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO SARS-COV-2 – COVID-19	5
1.5.1. PRINCIPAIS MEDIDAS (GERAIS) PREVENTIVAS	5
1.5.2 UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA	5
2. PLANO DE CONTINGÊNCIA	6
2.1 PRINCIPAIS MEDIDAS (GERAIS) DE CONTINGÊNCIA A ADOTAR	6
2.1.1. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE INFEÇÃO CONFIRMADA POR SARS-COV-2	7
2.1.2 TEMPO MÍNIMO DE ISOLAMENTO	7
2.2 PREPARAÇÃO DAS RESIDÊNCIAS E ALOJAMENTOS DE ESTUDANTES, PARA FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFEÇÃO POR COVID19	7
2.2.1. ESTABELECIMENTO DE “ÁREA DE ISOLAMENTO”	8
2.2.2. EQUIPAMENTOS E MATERIAIS DAS “ÁREAS DE ISOLAMENTO” DOS EDIFÍCIOS:	8
2.2.3. EQUIPAMENTO E MATERIAL DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO DA “ÁREA DE ISOLAMENTO” DAS RESIDÊNCIAS:	8
ASSISTENTE DESIGNADO DE REFERÊNCIA	9
PROCEDIMENTOS NA ÁREA DE ISOLAMENTO	9
PROCEDIMENTOS PERANTE O CASO CONFIRMADO	9
2.2.4. DISPONIBILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS E PRODUTOS NOS EDIFÍCIOS	10
2.2.5. FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO AOS TRABALHADORES E ESTUDANTES SOBRE A COVID19 E MEDIDAS PREVENTIVAS	10
2.2.6. RESPONSABILIDADES	11
PROCEDIMENTOS DE BOAS PRÁTICAS (Anexos I a V)	13
ANEXO I: UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA DE PROTEÇÃO	13
ANEXO II: HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS	14
ANEXO III: ETIQUETA RESPIRATÓRIA	15
ANEXO IV: DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES	15
ANEXO V: ORIENTAÇÕES PARA OS ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE, ALOJADOS NA RESIDÊNCIA, QUE SE ENCONTRAM EM ENSINO CLINICO OU ESTÁGIO CLÍNICO	16

1. ENQUADRAMENTO

A pandemia provocada pelo Coronavírus SARS-Cov-2 levou a Organização Mundial de Saúde, a declarar um estado de emergência de Saúde Pública, verificando-se atualmente uma evolução favorável da situação epidemiológica e uma elevada proteção da população conferida pela vacinação contra a COVID-19.

O presente documento estabelece os pontos essenciais do Plano de Contingência do Politécnico de Portalegre, para a Doença -COVID-19, em observância com as orientações das autoridades nacionais e internacionais.

Todos os estudantes e colaboradores terão acesso a informação sobre a doença, medidas preventivas e procedimentos a adotar em caso possível, através dos meios de divulgação em uso e mais adequados:

- ❖ folhetos e circulares informativas
- ❖ correio eletrónico
- ❖ página oficial do IPP e de cada Unidade Orgânica
- ❖ afixação de cartazes nos espaços comuns.

O Instituto Politécnico de Portalegre assume o compromisso de assegurar aos estudantes e trabalhadores *“condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais da prevenção (Lei nº 102/2009, de 10 de setembro), bem como a proteção da segurança e saúde contra os riscos de exposição a agentes biológicos no contexto de trabalho.”* (Decreto-Lei nº 135/2013, de 04 de outubro).

1.1. ÂMBITO

Este Plano de Contingência, que será revisto sempre que se justifique, é aplicável em todas as Residências e alojamentos de estudantes, da responsabilidade do Politécnico de Portalegre, nomeadamente:

- Residentes
- Trabalhadores
- Prestadores de serviços
- Visitantes

Todas as versões/atualizações do documento, serão disponibilizadas no site do IPP.

1.2. OBJETIVOS

- a) Prevenir e limitar a possibilidade de doença COVID-19, na Comunidade Académica, designadamente aquela que está, de alguma forma, envolvida com as Residências e alojamentos de estudantes da responsabilidade do Politécnico de Portalegre.
- b) Antecipar o impacto da COVID -19, na comunidade académica e no IPP;
- c) Estabelecer o nível de resposta e ação, para o(s) caso(s) possível(is) de COVID-19;
- d) Estabelecer medidas gerais de autoproteção;
- e) Definir o plano de formação e informação aos trabalhadores e estudantes.

1.3. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO ⁽¹⁾

É considerado caso suspeito de infeção por SARS-CoV-2 ⁽¹⁾ a(s) pessoa(s) que, independentemente do estado vacinal contra a COVID-19, apresente(m) os seguintes sintomas:

a. Quadro de infeção respiratória aguda com pelo menos um dos seguintes sintomas:

- i) Tosse *de novo*, ou com agravamento do padrão habitual
- ii) Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) sem outra causa atribuível
- iii) Dispneia / dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.

E/OU

b. Anosmia², ageusia³ ou disgeusia⁴ de início súbito.

1.3.1 REFERENCIAÇÃO DO CASO SUSPEITO

As pessoas com suspeita de infeção por SARS-CoV-2 e/ou sintomas sugestivos de COVID19 devem autoisolar-se e ligar para o SNS24 e/ou realizar Teste Rápido de Antígeno.

1 De acordo com a Norma 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 21/04/2022 da DGS.

2 Perda completa do olfato.

3 Falta completa de paladar.

4 Distorção persistente do paladar.

1.4. TRANSMISSÃO DA COVID-19

O conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado nos conceitos sobre os casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa a pessoa está confirmada que ocorra durante uma exposição próxima a uma pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas, quando tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, o contacto com boca, nariz ou olhos, pode conduzir igualmente à transmissão da infeção.

O SARS-CoV-2 pode transmitir-se por:

- Gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Contacto direto com secreções respiratórias infecciosas, com fezes ou com superfícies contaminadas por estas;
- Via aérea (partículas inferiores a 5 micra), aquando de procedimentos geradores de aerossóis. (Norma nº 007/2020 de 29/03/2020 – DGS).

1.5. PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO SARS-COV-2 – COVID-19

Para a prevenção da Covid-19 é determinante o cumprimento das principais medidas (gerais) preventivas de acordo com as orientações da DGS.

1.5.1. PRINCIPAIS MEDIDAS (GERAIS) PREVENTIVAS

(Orientação da DGS nº003/2022 de 15/03/2022 atualizada a 28/04/2022)

- Lavar frequentemente as mãos - com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos. Em alternativa pode usar uma solução alcoólica (70%), adequada para o efeito;
- Reforçar a lavagem das mãos em vários momentos durante o dia (antes de sair de casa, ao chegar às instalações do IPP, antes da ingestão de alimentos, sempre que utilize equipamentos de uso comum, após intervalos ou atividades desportivas, após o uso do wc, antes de sair das instalações do IPP e sempre que lhe pareça necessário);
- Procurar manter o distanciamento físico, com qualquer pessoa;
- Evitar o contacto direto com pessoas que manifestem, febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Cobrir a boca e nariz com um lenço de papel descartável sempre que se assoar, e deitar fora num caixote de lixo após a sua utilização, lavando de seguida as mãos;
- Sempre que tossir ou espirrar deverá fazer uso de etiqueta respiratória.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos sujas ou possivelmente contaminadas;
- Lavar as superfícies com produto detergente/sabão adequado, antes de as desinfetar;
- Desinfetar, sempre que se justifique, objetos ou superfícies de utilização comum, utilizando material de uso único e descartável, com uma solução alcoólica a 70% ou solução de 0,1% de lixívia (10ml de lixívia para 10L de água);
- Promover regularmente uma boa ventilação/arejamento dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas, salvaguardando o conforto térmico e a segurança;
- Os estudantes ou trabalhadores que se encontrem nas instalações do IPP, que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória deverão contactar de imediato o Assistente Designado para a Unidade Orgânica ou Edifício onde se encontram nesse momento, bem como deverão permanecer nesse local (procurando ficar a uma distância de segurança de outras pessoas) até receber as devidas instruções;
- Consultar regularmente a informação atualizada em www.dgs.pt

1.5.2 UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA

(Orientação 011/2021 da DGS de 13/09/2021 atualizada a 28/04/2022 e Norma 004/2020 da DGS de 23/03/2020 atualizada a 06/07/2022)

É OBRIGATÓRIO o uso de máscara cirúrgica ou FFP2:

- Nos casos confirmados de COVID19 em todas as circunstâncias fora do seu local de isolamento;
- Nos contactos com casos confirmados de COVI19 durante 14 dias após a data da última exposição:

É RECOMENDADO o uso de máscaras:

- Por pessoas mais vulneráveis, sempre que em situação de risco aumentado de exposição;
- Por pessoas e contacto com pessoas mais vulneráveis;

- Por qualquer pessoa sempre que se encontre em ambientes fechados e em aglomerados;
- Por qualquer pessoa com infeção assintomática ou doença ligeira durante pelo menos mais 5 (cinco) dias após o fim do isolamento
- Sempre que a pessoa considere que a sua utilização se justifica.

2. PLANO DE CONTINGÊNCIA

O IPP estará preparado para:

- Prevenir e limitar a probabilidade de doença COVID-19, nos residentes, trabalhadores e visitantes das residências e alojamentos da responsabilidade do Politécnico;
- Adotar medidas que minimizem o impacto da doença COVID -19, na comunidade académica e no IPP;
- Dar a resposta adequada e intervir no(s) caso(s) possível(is) de COVID-19;
- Implementar medidas gerais de autoproteção;
- Implementar plano de formação e informação aos trabalhadores e estudantes;
- Dar resposta à possibilidade de parte ou a totalidade dos seus trabalhadores não poderem ir trabalhar devido a doença COVID-19.

2.1 PRINCIPAIS MEDIDAS (GERAIS) DE CONTINGÊNCIA A ADOTAR

(conforme orientações da DGS e DGES para o funcionamento das Residências e alojamentos de estudantes da responsabilidade do Instituto Politécnico de Portalegre)

- Os residentes e trabalhadores devem lavar as mãos ou desinfetar com solução alcoólica, com frequência;
- Será garantida uma distância mínima de segurança entre camas, quando os quartos não sejam individuais;
- Os roupeiros, armários, prateleiras, mesas de trabalho ou equivalentes serão de uso individual, sempre que possível;
- A utilização partilhada de instalações sanitárias será acompanhada do reforço da sua higienização, de acordo com o previsto nas orientações da DGS;
- A utilização de espaços comuns, incluindo copas ou áreas equivalentes, poderá obedecer a um regime de escala, caso seja necessário e a determinar pelo responsável do edifício, por forma a garantir o distanciamento físico de segurança;
- Nos espaços de uso comum, designadamente salas de estudo, de convívio ou similares, poderá ser imposta lotação máxima, de forma a garantir o distanciamento físico de segurança, caso seja necessário, e a determinar pelo responsável do edifício;
- Não será permitida a alteração da disposição do mobiliário, em qualquer espaço da residência, por parte dos estudantes;
- Os horários de entrada e saída da residência serão determinados pelo responsável do edifício;
- O mobiliário de apoio, nos espaços comuns, será higienizado regularmente, conforme recomendado pela DGS;
- Enquanto vigorar o Plano de Contingência, deverão ser tomados especiais cuidados com a higiene pessoal, vestuário, roupa de cama, toalhas e outros objetos de uso pessoal (telemóvel, óculos, chaves do quarto, ...).

- Estudantes e funcionários que recuperaram de Covid19 e cumpriram os critérios de fim de isolamento determinados pela Norma 004/2020 da DGS, não realizam novos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 nos 180 dias subsequentes ao fim do isolamento, exceto se desenvolverem sintomas sugestivos de infeção por SARS-CoV-2/Covid19;
- Estudantes e funcionários que recuperaram de Covid19 e cumpriram os critérios de fim de isolamento determinados pela Norma 004/2020 da DGS, devem manter o cumprimento das medidas de prevenção e controlo de infeção, de acordo com a recomendações da DGS.
- Os estudantes da área da saúde, alojados na residência, que se encontram em Ensino Clínico ou Estágio Clínico, devem cumprir as orientações descritas no Anexo VIII.

2.1.1. RECOMENDAÇÕES EM CASO DE INFEÇÃO CONFIRMADA POR SARS-COV-2

- Estudantes e funcionários com infeção confirmada por SARS-CoV-2 (Covid19) que sejam assintomáticos têm indicação para autocuidados e isolamento no domicílio sem necessidade de vigilância remota;
- Estudantes e funcionários com infeção confirmada por SARS-CoV-2 (Covid19) que sejam assintomáticos, mas sofram de imunodepressão grave ou que desenvolvam sintomas de Covid19 devem contactar o SNS24 para encaminhamento em conformidade.

2.1.2 TEMPO MÍNIMO DE ISOLAMENTO

(Norma 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 06/07/2022)

- Estudantes e funcionários com infeção assintomática ou doença ligeira – 5 dias (contados desde a data de realização do teste ou do dia de início dos sintomas);
- Estudantes e funcionários com doença moderada – 10 dias (contados desde a data de realização do teste ou do dia de início dos sintomas);
- Estudantes e funcionários com doença grave – 20 dias ou dez dias com teste rápido antigénico de uso profissional negativo (contados desde a data de realização do teste ou do dia de início dos sintomas);

Nota (1): *O direito ao usufruto do serviço de alojamento tem implícito o cumprimento das regras do presente plano de contingência.*

2.2 PREPARAÇÃO DAS RESIDÊNCIAS E ALOJAMENTOS DE ESTUDANTES, PARA FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFEÇÃO POR COVID19

Orientações a aplicar nas residências/alojamentos de estudantes, da responsabilidade do Politécnico de Portalegre, em caso de um possível caso de infeção por COVID19, de estudante e/ou trabalhador:

2.2.1. ESTABELECIMENTO DE “ÁREA DE ISOLAMENTO”

- A colocação de um estudante e/ou trabalhador, com infeção confirmada de SARS-Cov-2, numa “área de isolamento” visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas.
- O estudante e/ou trabalhador com sintomas de caso suspeito, (ou que identifique outro estudante e/ou trabalhador com sintomas) deve contactar o Assistente Designado do seu Edifício, que prestará as informações necessárias e adequadas.

“ÁREAS DE ISOLAMENTO” EM CADA RESIDÊNCIA/ALOJAMENTO:

- Residência de **Portalegre** – Quarto do Piso 0
- Residência de **Elvas** – Quarto 202
- **Outros** alojamentos – Quarto do próprio

2.2.2. EQUIPAMENTOS E MATERIAIS DAS “ÁREAS DE ISOLAMENTO” DOS EDIFÍCIOS:

- ✓ Telefone;
- ✓ Contactos SNS24 (808 24 24 24);
- ✓ Contacto do Assistente Designado da Unidade Orgânica ou Edifício para acompanhamento da situação;
- ✓ Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do estudante e/ou trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ Solução antisséptica de base alcoólica que tenha pelo menos 70% de álcool (disponível à entrada e no interior desta área);
- ✓ Toalhetes de papel;
- ✓ 1 Máscara Cirúrgica;
- ✓ 1 Par de luvas de nitrilo descartáveis;
- ✓ 1 Termómetro.

2.2.3. EQUIPAMENTO E MATERIAL DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO DA “ÁREA DE ISOLAMENTO” DAS RESIDÊNCIAS:

Para limpeza e desinfeção da “área de isolamento”, estará disponível um Kit com o material adequado para o efeito.

Nota 1: Na proximidade da área de isolamento de cada edifício existirá uma instalação sanitária devidamente equipada, com doseador de sabão, toalhetes de papel e dispensador de solução antisséptica de base alcoólica (70%), para a utilização exclusiva do estudante e/ou trabalhador com infeção confirmada por SARS-Cov-2.

ASSISTENTE DESIGNADO DE REFERÊNCIA

(a contactar em caso de necessidade de esclarecimento de dúvidas)

- Residência de **Portalegre**: Alda Cordas (910189022)
- Residência de **Elvas**: Nelson Vida (939579129)
- **Outros alojamentos** de estudantes da responsabilidade do IPP: José Polainas (926033866)
- Se o Caso Suspeito apresentar uma frágil condição de saúde que inviabilize a sua permanência na área de isolamento, deverá ser contactado o INEM e reportada a situação.

PROCEDIMENTOS NA ÁREA DE ISOLAMENTO

- O Caso Suspeito na área de isolamento contacta o SNS 24 – 808242424, reporta a situação, recebe as instruções e procede em conformidade;

O Grupo de implementação do Plano de Contingência, em articulação com a Presidência do Politécnico, Responsáveis das Residências/Alojamentos e autoridades de saúde locais, tomará todas as diligências necessárias para restringir o contágio, no(s) edifício(s) onde foi detetado o caso de infeção.

PROCEDIMENTOS PERANTE O CASO CONFIRMADO

Após infeção confirmada por SARS-CoV-2, através de teste (antigénio ou PCR) deve proceder em conformidade de acordo com as orientações do SNS24 e Assistente Designado da Instituição;

Deverá providenciar-se para que o estudante regresse à sua residência habitual e aí permaneça até receber alta médica.

Nas situações em que o estudante esteja impossibilitado de regressar à sua residência habitual e tenha que permanecer na residência de estudantes deverão observar-se os seguintes procedimentos:

O estudante:

- Deve permanecer separado das outras pessoas, numa divisão bem ventilada e confortável, com janela para o exterior e com a porta fechada;
- Só deve sair do quarto em situação de extrema necessidade e colocando uma máscara adequada;
- Deve utilizar uma casa de banho diferente dos restantes residentes, assim como toalhas e outros utensílios de higiene;
- Caso necessite de cuidadores, deve limitar o seu número;
- Deve cumprir as regras de etiqueta respiratória;
- Não deve partilhar a utilização de telemóveis, auscultadores ou teclados;
- Não deve partilhar pratos, copos, talheres, toalhas ou lençóis com outros residentes; sempre que possível deverá ser utilizada loiça descartável;
- As refeições ou outros bens necessários ao conforto do estudante deverão ser deixados em mesa junto à porta do quarto, de modo que não haja contacto entre o estudante e o cuidador.

Deverão ser estabelecidos os procedimentos de higienização definidos na orientação da DGS, designadamente:

- Após a utilização de loiças ou utensílios de cozinha, estes devem ser lavados com água quente e detergente de lavar loiça à mão;
- O vestuário, roupa de cama e toalhas devem ser guardados, em saco fechado, até que os mesmos possam ser lavados, na máquina, na maior temperatura possível (acima de 60 graus), utilizando detergente de máquina. A pessoa que tratou da roupa deve lavar imediatamente as mãos. Evitar sacudir a roupa de cama enrolando-a no sentido de dentro para fora.
- Deve proceder-se à higienização dos espaços e superfícies, de acordo com as normas implementadas no IPP para o efeito;
- Será reforçada a limpeza e desinfeção das superfícies mais manuseadas e utilizadas pelo doente confirmado e com maior probabilidade de estarem contaminadas.
- Os resíduos do Caso Confirmado, deixados na área de isolamento, serão armazenados em saco plástico adequado, devidamente fechado e encaminhado por empresa certificada para gestão de resíduos com risco biológico.

Em caso de ocorrência de surto, identificado pelas autoridades de saúde, proceder-se-á à evacuação da residência, em articulação com as autoridades locais de saúde e serviços municipais de proteção civil.

2.2.4. DISPONIBILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS E PRODUTOS NOS EDIFÍCIOS

Solução antisséptica de base alcoólica (70%) para higienização das mãos em sítios estratégicos:

- Entrada de cada Edifício;
- Zonas de estudo e zonas de utilização comum;
- Zonas com equipamento de utilização comum (máquinas de venda, computadores, ...);
- Outros pontos que se considerem necessários.
- Toalhetes de papel descartáveis, nas instalações sanitárias e nos outros locais de higienização das mãos, de uso comum;
- Contentor de Resíduos com abertura não manual e saco plástico nas instalações sanitárias e noutros pontos que se considerem necessários;
- Material de limpeza (solução desinfetante de base alcoólica a 70% e toalhetes de papel descartável), de uso único, que será eliminado ou descartado após utilização em objetos e superfícies mais manuseadas em espaços livres (corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador) e equipamentos de utilização comum (teclado e rato de computador, secretárias, mesas de refeições, ...);
- Solução desinfetante (ex: Desinfetante grânulos tipo Presept, Ácido Peracético ou hipoclorito de sódio a 0,1%) para utilização em pavimentos.

2.2.5. FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO AOS TRABALHADORES E ESTUDANTES SOBRE A COVID19 E MEDIDAS PREVENTIVAS

Informação e esclarecimento de forma clara e precisa, sobre a transmissão da Covid-19, bem como as medidas preventivas, através de materiais de divulgação da DGS ou do IPP:

- Transmissão da doença - Covid-19;
- Medidas preventivas da COVID-19;
- Recomendações da DGS;
- Procedimentos específicos a adotar perante um Caso Possível.

(Serão divulgados em todas as Unidades Orgânicas ou Edifícios)

- Divulgação do Plano de Contingência nas diferentes Unidades Orgânicas, Edifícios e Serviços, nomeadamente, à Comunidade Académica, Prestadores e Utilizadores de Serviços;
- Promoção da saúde física e mental, em período de teletrabalho ou confinamento;
- Outras consideradas adequadas.

2.2.6. RESPONSABILIDADES

O Presidente do Politécnico é o responsável deste Plano de Contingência, visto ser o responsável máximo pela segurança e saúde dos estudantes e trabalhadores. Assume a coordenação geral das operações de prevenção e controlo com os meios próprios e adequados do IPP.

Elementos	Responsabilidades/Funções
Presidente do IPP	Aprova, ativa e desativa o Plano de Contingência Porta-voz nas comunicações externas oficiais
Vice Presidente do IPP	Divulgação do Plano de Contingência e Medidas Preventivas (Orientação 6/2020, de 26/02/2020, da DGS)
Chefe de Divisão do GAQ	Coordenação do Grupo de Trabalho para a conceção, implementação e atualização do Plano de Contingência Coordenação da operacionalização do Plano de Contingência
Diretor/Responsável de UO ou edifício	Responsável pela implementação do Plano de Contingência na sua UO/edifício
GAQ	Seleção e gestão de equipamento, material e produtos necessários para a implementação das medidas e procedimentos contemplados no plano de contingência
Grupo de Trabalho para Conceção do Plano de Contingência para o COVID-19 (GT PC): Antero Teixeira/Francisco Monteiro Francisco Morais/Isabel Mourato Joana Nobre/João Milheiro Maria do Carmo Maridalho/Paula Oliveira	Conceção e atualização do Plano de Contingência Identificação de necessidades de formação/informação Promoção de ações de formação/informação Seleção e/ou elaboração de material informativo
Assistente Designado de cada Unidade Orgânica ou Edifício	Acompanha o(s) Caso(s) Suspeito(s) e presta esclarecimentos sobre procedimentos previstos. Reporta a informação à Coordenadora deste Plano. Colaboração com a Autoridade de Saúde Local para a identificação dos contactos próximos do Caso Suspeito e/ou Confirmado.
Serviços Administrativos e Financeiros e Gabinete Jurídico	Informação aos trabalhadores e estudantes dos direitos e deveres, em caso de ausência por doença, assistência familiar doente e isolamento profilático

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apela-se a cada elemento da comunidade académica do Instituto Politécnico de Portalegre, a adoção de uma conduta cívica, manifestada pelo respeito das medidas contempladas neste Plano e nas divulgadas pelas Autoridades de Saúde.

Todas as situações não previstas no presente Plano serão determinadas e comunicadas pelo Presidente do Instituto Politécnico de Portalegre.

PROCEDIMENTOS DE BOAS PRÁTICAS (Anexos I a V)

ANEXO I: UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA DE PROTEÇÃO

- A máscara selecionada deve ser adequada ao seu uso.
- A máscara deverá ser usada sempre que se justifique, e/ou não se consiga manter o distanciamento físico de segurança nas instalações do IPP.
- Antes de colocar a máscara, (se possível) lave as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, ou utilize um desinfetante à base de álcool (70%).
- Coloque a máscara adequada, ajustando-a à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em pessoas com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida, complementando com um lenço de papel.
- Evite tocar na máscara durante a utilização. Caso o faça, lave as mãos com sabão e água, ou utilize um desinfetante à base de álcool (70%)
- Sempre que a máscara estiver húmida, deve substituí-la por outra. Não reutilize máscaras de utilização única.
- Para retirar a máscara, comece pela parte posterior e descarte para o recipiente adequado.
- Depois de retirar a máscara, lave as mãos com água e sabão ou utilize um desinfetante à base de álcool (70%)

ANEXO II: HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

As mãos devem ser lavadas, preferencialmente, com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Se estes não estiverem disponíveis, utilize um desinfetante para mãos que tenha pelo menos 70% de álcool.

Procedimentos básicos para uma correta higienização das mãos:

Com água e sabão:

- Molhar as mãos em água à temperatura corporal;
- Aplicar a quantidade de sabão suficiente para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e os punhos;
- Friccionar as mãos durante no mínimo 15 segundos;
- Enxaguar bem as mãos;
- Não tocar na torneira após Higiene das Mãos (usar um toalhete de papel para fechar a torneira de acionamento manual);
- Secar bem as mãos com toalhete de uso único;
- Depositar os toalhetes usados em contentor de acionamento por pedal;
- A duração do procedimento total deve ser de pelo menos 40 segundos.

Por desinfecção com solução alcoólica 70%:

- Não usar solução alcoólica nas mãos visivelmente sujas;
- Aplicar a quantidade suficiente de solução alcoólica para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e punhos;
- Friccionar as mãos entre 20 a 30 segundos, até evaporar completamente a solução alcoólica, garantindo a secagem das mãos.

Todas as Unidades Orgânicas/Serviços terão em locais estratégicos, dispensadores de solução alcoólica, todas as instalações sanitárias em uso, terão disponível água, sabão e toalhetes. Estarão afixados materiais informativos da DGS sobre a correta higienização nas instalações sanitárias.

ANEXO III: ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Procedimentos de Boas Práticas relativas a Etiqueta Respiratória:

- Cobrir a boca e nariz com um lenço de papel descartável sempre que se assoar, e descartar em contentor adequado após a sua utilização, lavando de seguida as mãos.
- Sempre que tossir ou espirrar deverá fazer uso de etiqueta respiratória colocando o antebraço à frente da boca e nariz (nunca colocar a mão).
- Na presença de sintomas respiratórios, em contexto social, assegurar uma distância mínima de dois metros entre as pessoas;
- Desaconselha-se o cumprimento social de apertos de mão, abraços ou beijos.

ANEXO IV: DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES

- É imperativo como medida preventiva e de controlo da infeção, uma limpeza e desinfeção, diferenciadas, das superfícies, devendo recorrer-se à utilização de soluções desengordurantes e desinfetantes adequadas.
- As superfícies mais manuseadas ou pisos que se encontrem sujos, devem em primeiro lugar, ser lavados com detergente desengordurante de uso comum.
- Para a desinfeção de superfícies mais manuseadas, nomeadamente, corrimãos, maçanetas das portas, balcões, botões de elevador, máquinas de venda, ratos e teclados de computadores partilhados, torneiras, telefones partilhados ou outros equipamentos de trabalho, deve pulverizar-se com solução desinfetante, espalhar o desinfetante e limpar os resíduos com material seco descartável.
- Para a desinfeção de pisos poder-se-á recorrer a outros desinfetantes do tipo: pastilhas de Presept, Ácido Peracético, ou Hipoclorito de sódio a 0,1% (10ml de lixívia para 10 litros de água).

Nota: Os procedimentos descritos para as equipas da limpeza serão registados em modelo para o efeito. Durante o período de suspensão de atividades letivas e não letivas, estes procedimentos serão adaptados às circunstâncias e utilização de cada espaço.

ANEXO V: ORIENTAÇÕES PARA OS ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE, ALOJADOS NA RESIDÊNCIA, QUE SE ENCONTRAM EM ENSINO CLÍNICO OU ESTÁGIO CLÍNICO

CUIDADOS PESSOAIS, ROUPA E CALÇADO:

- Sempre que possível deve trocar de calçado à entrada da residência. O calçado que utiliza na residência não deve ser o mesmo que utiliza nas instalações onde decorre Ensino/estágio clínico e quando se desloca para o mesmo.
- Deve tomar banho e lavar o cabelo, diariamente, imediatamente quando regressa à residência, após realização do período de Ensino/estágio clínico.
- Ao terminar o período do Ensino/estágio clínico deve guardar a bata que usou nesse dia, em saco fechado, até que a mesma possa ser lavada. Diariamente, deverá proceder à lavagem da bata e da roupa que usou nesse dia, no menor espaço de tempo possível, por forma evitar que o eventual foco de contaminação esteja no seu quarto. A lavagem desta roupa deve ser feita de forma separada de toda a outra roupa, utilizando água a pelo menos 60 graus, adicionando sempre que possível lixívia adequada ao detergente.
- Deve lavar o calçado que utiliza em contexto de Ensino/estágio clínico uma vez por semana.
- Diariamente, deve desinfetar com solução desinfetante (diluição de 10ml de lixívia em 1 litro de água) a sola do calçado que utiliza em contexto de Ensino/estágio clínico.
- Quando chegar à residência, deve encaminhar-se imediatamente para o seu quarto, evitando circular pela residência, antes de tomar banho e proceder a todos os cuidados anteriormente descritos.

LIMPEZA DOS QUARTOS:

- Deve higienizar, diariamente, com produto desinfetante (ou diluição de 10ml de lixívia em 1 litro de água) e toalhetes descartáveis, as maçanetas das portas, interruptores e outras superfícies do seu quarto, com as quais tenha contacto no regresso à residência.
- **Nota:** *as presentes orientações foram elaboradas tendo como base as boas práticas aplicadas aos profissionais de saúde.*

Homologo

Luís Carlos Loures

Presidente do Instituto Politécnico de Portalegre

25/08/2022

