

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

SARS-CoV-2



SARS-CoV-2

COVID-19

AGENDA

- **Introdução**
- **Recomendações Nacionais**
- **Plano de Contingência do ISEC Lisboa**
- **Considerações Finais**



SARS-CoV-2

COVID-19



**Qual é a
diferença
entre
epidemia e
pandemia?**



Uma EPIDEMIA é
quando uma
doença **ocorre**
com frequência
invulgar numa
determinada
região e por um
período limitado



Uma PANDEMIA
é uma epidemia
que se alastra ao
mesmo tempo
em vários países
de vários
continentes



SARS-CoV-2



COVID-19

Os coronavírus são vírus que causam doença respiratória de gravidade variável, desde a gripe à pneumonia

Vários coronavírus, descobertos inicialmente em aves domésticas na década de 30, **causaram doenças respiratórias, gastrointestinais, hepáticas e neurológicas nos animais**

Apenas 7 coronavírus vieram a causar doenças na espécie humana

4 dos 7 coronavírus causam mais frequentemente sinais e sintomas de GRIPE

Nestes casos **raramente, existem infeções graves** do trato respiratório inferior, como pneumonia, principalmente em crianças, idosos e pacientes imunocomprometidos

SARS-CoV-2

COVID-19

3 dos 7 coronavírus causam infeções respiratórias muito mais graves na espécie humana, e já causaram grandes surtos fatais de pneumonia neste século

- **Sars-CoV** foi identificado em 2002 como agente etiológico (causador) de uma **epidemia de síndrome respiratória aguda grave (SARS)**
- **Mers-CoV** foi identificado em 2012 como agente etiológico (causador) da **síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS)**
- **Sars-CoV-2** foi identificado em 2019 em Wuhan, na China como agente etiológico (causador) da doença COVID-19, que começou, no final de 2019 e se espalhou por todo o mundo

O SARS-CoV2 possui uma transmissão significativa de pessoa para pessoa



SARS-CoV-2

COVID-19

A Organização Mundial da Saúde atribuiu o nome, COVID-19, resultante das palavras “**Co**rona”, “**Ví**rus” e “**D**oença” com indicação do ano em que surgiu (20**19**)

COVID-19: Do inglês ***Co**rona**Ví**rus **D**isease **19***

SARS-CoV-2: Do inglês ***S**evere **A**cute **R**espiratory **S**yndrome **Co**rona**Ví**rus **2***

A **COVID-19** é a **Doença** causada pelo **Vírus SARS-CoV-2**



SARS-CoV-2

COVID-19



Pessoas com a COVID-19 podem ter poucos ou nenhum sintomas, embora algumas adoeçam gravemente ou morram...

**Sinais e
Sintomas**



Febre > 38º C

Tosse

Falta de ar ou dificuldade em respirar

Calafrios ou agitação repetida com calafrios

Dor muscular

Cefaleia

Dor de garganta

Perda recente de olfato ou paladar

O SARS-CoV-2 afeta cada pessoa de formas diferentes. A maioria das pessoas infectadas desenvolve a doença com sintomas ligeiros a moderados e recupera sem necessidade de hospitalização

Sintomas mais comuns:

- Febre
- Tosse seca
- Cansaço

Sintomas menos comuns:

- Tensão e dores musculares
- Dores de garganta
- Diarreia
- Conjuntivite
- Dor de cabeça
- Perda de paladar ou olfato
- Irritações na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés



SARS-CoV-2



COVID-19

SINTOMAS GRAVES:

- Dificuldade respiratória ou falta de ar
- Pressão ou dor no peito
- Perda da fala ou capacidade motora

Se tiver **sintomas graves**
ligue sempre para o SNS 24
antes de se deslocar a uma instituição
de saúde ou ao seu médico

As pessoas com sintomas ligeiros,
mas de outra forma saudáveis,
devem tratar-se em casa

Em média, **uma pessoa** infetada com o vírus
demora **5-6 dias a manifestar sintomas**



SARS-CoV-2

COVID-19



O SARS-COV-2 TRANSMITE-SE COM ALGUMA FACILIDADE DE PESSOA A PESSOA DE DUAS FORMAS

CONTACTO DIRETO:

Através da disseminação de gotículas respiratórias e aerossóis produzidos por uma pessoa infetada que **tosse, espirra ou durante uma conversa** e podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros – sem máscara)

Através de contacto próximo, **um aperto de mão, um beijo ou um abraço**


CONTACTO INDIRETO:

Através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto **contaminado** com o vírus e **que, em seguida, contactam com a boca, nariz ou olhos** de forma automática




PERÍODO DE CONTÁGIO


O período de contágio (tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas) é **atualmente considerado de 14 dias**



O risco de doença grave ou morte nos casos de COVID-19, **aumenta com a idade e em pessoas com outros problemas médicos graves**, como doenças cardíacas, pulmonares ou diabetes



Quem tiver sintomas suspeitos (febre, tosse, dores musculares, dificuldade a respirar) deve contactar o SNS 24 e seguir as instruções recebidas





SARS-CoV-2

COVID-19



**Quanto tempo o
SARS-CoV-2
sobrevive nas
superfícies/objetos?**



O vírus pode sobreviver em superfícies durante horas ou até dias se estas superfícies não forem limpas e desinfetadas com frequência. O tempo que o vírus persiste nas superfícies **pode variar** sob diferentes condições, por exemplo



a carga viral inicial
que originou a
exposição



a humidade do
ambiente



a temperatura




o tipo de
superfície




SARS-CoV-2

COVID-19




Estudos recentes mostram que o vírus **SARS-CoV-2 pode-se manter ativo em superfícies como:**




Plástico ou metal, por um período máximo de cerca de 72 horas

Para que não haja acumulação de vírus nas superfícies **deve-se limpar mais vezes as superfícies com detergente e desinfetante comum de uso doméstico**, por exemplo a lixívia ou o álcool a 70 %



Em aerossóis, por um período máximo de 3h



Materiais mais porosos como cartão, por um período de 24h



SARS-CoV-2

COVID-19



GRUPOS DE RISCO PESSOAS COM:



65 ou mais anos ou com doenças crónicas como:

- Doença cardíaca
- Doença pulmonar
- Doença oncológica
- Hipertensão arterial
- Diabetes
- Entre outros



Sistema imunitário comprometido com:

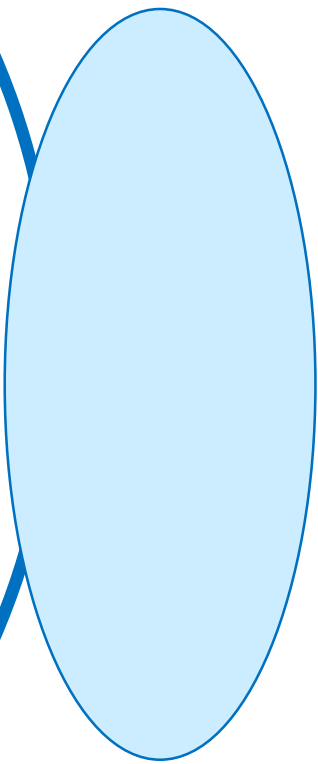
- Tratamentos de quimioterapia
- Tratamentos para doenças autoimunes
- Infetados com o vírus da imunodeficiência humana
- Transplantados



SARS-CoV-2

COVID-19

6 MEDIDAS DE PREVENÇÃO PARA A COVID 19

- 
- Usar Máscara
 - Distanciamento físico entre pessoas
 - Higiene pessoal, com lavagem de mãos e etiqueta respiratória
 - Higiene ambiental, com limpeza e desinfeção
 - Manter-se atento aos seus sintomas: caso surjam e sejam sugestivos de COVID-19 deve optar pela se abster de ir para o local de trabalho
 - Ligar Saúde 24 - 808 24 24 24 - e respeitar as orientações recebidas



SARS-CoV-2

COVID-19

USAR MÁSCARA

É **OBRIGATÓRIO** o uso de máscara por todas as pessoas que permaneçam ou acedam a espaços interiores fechados onde estejam outras pessoas:

- Estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços
- Serviços e edifícios de atendimento ao público
- Estabelecimentos de ensino e creches
- Transportes públicos



SARS-CoV-2

COVID-19

MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO A CUMPRIR

- Manter uma **distância física** de pelo menos 2 metros das outras pessoas
- **Evitar o contacto com pessoas** que tenham sintomas sugestivos de COVID-19
- **Trabalhar a partir de casa** (teletrabalho), quando possível
- Utilizar, de preferência, **serviços telefónicos ou digitais**, para contactar com serviços, como supermercados ou farmácia
- **Agendar**, sempre que possível, **a sua presença** em museus, restaurantes, cabeleireiros, entre outros espaços físicos
- **Caso necessite** de cuidados médicos, utilize primeiro os **serviços telefónicos ou digitais** para **contactar com o serviço de saúde – SNS 24**



SARS-CoV-2

COVID-19



A HIGIENE DAS MÃOS DEVE SER

Regular: lave as mãos frequentemente ao longo do dia e sempre que se justifique, por exemplo ao chegar a casa ou ao trabalho, quando assoar o nariz, espirrar ou tossir

Cuidada: lave as mãos durante pelo menos 20 segundos, esfregando as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final

Sem acessórios: não se esqueça de remover anéis, pulseiras, relógios, ou outros objetos, antes da lavagem das mãos. Estes adereços deverão também ser higienizados após a sua utilização

Com água e sabão: o vírus é facilmente eliminado com água e sabão, devendo ser este o método preferencial. Caso não tenha acesso a água e sabão, desinfete as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração



SARS-CoV-2

COVID-19



A ETIQUETA RESPIRATÓRIA, DEVE SER CONSEGUIDA COM

Tapar: quando tossir ou espirrar, **cubra a boca e o nariz**, com um lenço de papel ou com o braço, evitando a projeção de gotículas (não usar a mão)

Descartar: após a utilização do **lenço descartável**, deite-o imediatamente no **lixo**

Lavar: após descartar o lenço, **lave de imediato, as mãos**. Caso tenha utilizado o braço, lave-o, ou à camisola, assim que possível

SARS-CoV-2

COVID-19

LUVAS

O uso de luvas
na rua não é
eficaz

Só devem ser
usadas em
situações
tipificadas

O mais
importante
**para evitar
a transmissão
do vírus deve
lavar as mãos**
com frequência
e sempre que
estiverem sujas

Se forem
usadas de
forma errada,
**as luvas podem
transmitir o
vírus**, em vez
de serem um
meio de
proteção



SARS-CoV-2

COVID-19

**NO METRO,
AUTOCARRO OU
COMBOIO DEVE**

- **Posicionar-se costas com costas** em relação a outras pessoas
- **Usar máscara** de proteção
- **Evitar levar as mãos à boca, olhos ou nariz**
- **Virar a cara para o lado**, se alguém estiver a tossir à sua frente e peça à pessoa que está a tossir que o faça para um lenço ou para o braço
- **Desinfetar as mãos** com uma solução à base de álcool ou lave as mãos assim que possível



SARS-CoV-2

COVID-19



**NA
ESCOLA
DEVE**



Toda a Comunidade Escolar deve:

- **Cumprir as medidas de distanciamento, higiene pessoal e ambiental**
- **Manter as portas abertas**, de forma a evitar o seu manuseamento repetido por várias pessoas
- **Higienizar as mãos** à entrada e saída dos edifícios
- **Utilizar máscara** durante a atividade letiva e em todos os espaços do recinto escolar incluindo os exteriores
- **Restringir os movimentos** ao mínimo necessário, não efetuando atividades que impliquem a movimentação de alunos (ex: não chamar alunos para realizar exercícios no quadro);



SARS-CoV-2

COVID-19

NA SALA DE AULA DEVE



- Deve garantir-se a maximização do espaço entre alunos e alunos/docentes, **mantendo a distância mínima de 1,5 metros**
- **As mesas devem estar todas viradas no mesmo sentido**, evitando disposições em U ou outras que impliquem alunos virados de frente uns para os outros
- Assegurar, sempre que possível, **uma boa ventilação dos espaços**, preferencialmente com ventilação natural, **abrindo portas ou janelas**
- Em alternativa, **pode utilizar o ar condicionado**, renovando o ar com regularidade



SARS-CoV-2

COVID-19

NO REFEITÓRIO DEVE

- A organização e utilização dos refeitórios deve ter em consideração as regras de **distanciamento físico** entre todos os utilizadores, **evitando grandes concentrações** de pessoas
- Correta **higienização das mãos**, antes e depois das refeições
- Adequada limpeza e **desinfeção de todas as superfícies**





SARS-CoV-2

COVID-19



O QUE NÃO SE DEVE FAZER

- * **Partilhar artigos pessoais**
- * **Frequentar lugares movimentados e/ou com aglomerações de pessoas**
- * **Ter contactos desnecessários**, por exemplo, convívios dentro ou fora de casa
- * **Promover ou participar em eventos que reúnam muitas pessoas, sobretudo em espaços fechados**
- * **Reunir com outras pessoas**, opte pelas ferramentas digitais ou pelo mínimo tempo possível e em espaço aberto



SARS-CoV-2



COVID-19

O QUE FAZER SE TIVER TIDO CONTACTO PRÓXIMO COM UMA PESSOA INFETADA

**SE TEM
SINTOMAS
DEVE**



**Ligar para o SNS
24 e escolher a
opção**



1 - Se tem febre
(temperatura \geq
38.0°C) **ou tosse**
e seguir as
orientações
dadas



**2 - Se apresentar
outros sintomas**
sem ser febre ou
tosse
e seguir as
orientações
dadas



SARS-CoV-2

COVID-19



O QUE FAZER SE TIVER TIDO CONTACTO PRÓXIMO COM UMA PESSOA INFETADA

**SE NÃO TEM
SINTOMAS DEVE**



**Ligar para o SNS 24 808
24 24 24 e escolher a
opção**



0 – Se não tem febre,
nem tosse, nem
qualquer outro
sintoma, mas **esteve
perto de uma pessoa
que tem COVID-19 ou
que fez recentemente o
teste** e seguir as
orientações que lhe são
dadas



SARS-CoV-2



COVID-19

**Ao ligar para o SNS 24 terá várias opções
escolha a que mais se adequa ao seu caso**

OPÇÃO	MENSAGEM
0	Se não tem febre, nem tosse, nem qualquer outro sintoma, mas esteve perto de uma pessoa que tem COVID-19 ou que fez recentemente o teste, marque 0*
1	Se tem febre ou tosse, marque 1
2	Se apresentar outros sintomas sem ser febre ou tosse, marque 2
3	Se pretende esclarecimentos sobre COVID-19, marque 3
4	Se pretende aconselhamento psicológico, marque 4
5	Para informações sobre subsídio de doença ou assistência à família contacte o centro de contacto da Segurança Social, através do 300 502 502. Para assuntos administrativos e informativos marque 5
9	“For english press 9” (atendimento clínico em inglês)

SARS-CoV-2

COVID-19

O QUE DEVE SER FEITO PERANTE UM CASO SUSPEITO NUMA INSTITUIÇÃO

Sempre que for identificado um caso suspeito de COVID-19 com

- Tosse persistente
- Febre
- Dificuldade respiratória

Os trabalhadores da instituição devem

- Contactar os responsáveis definidos no Plano de Contingência
- Colocar uma máscara cirúrgica e luvas a si próprio
- Fornecer ou colocar uma máscara cirúrgica no caso suspeito
- Isolar o caso suspeito num local onde não esteja em contacto com outros utentes
- Contatar a autoridade de saúde local, vulgarmente conhecida como delegado de saúde



SARS-CoV-2

COVID-19



NÃO ESQUECER



SARS-CoV-2

COVID-19

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando **espirrar**
ou tossir, tape o
nariz e a boca
com um lenço de
papel ou com o
braço.

Deite o lenço no
lixo



SARS-CoV-2

COVID-19

**QUANTAS VEZES
JÁ LAVOU AS
MÃOS HOJE?**

**LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA
COM ÁGUA E SABÃO PELO MENOS
DURANTE 20 SEGUNDOS
OU COM UMA SOLUÇÃO
À BASE DE ÁLCOOL**



SARS-CoV-2

COVID-19

**TEM EVITADO
TOCAR NA CARA?**

**EVITE TOCAR
NOS OLHOS,
NARIZ E BOCA**

**Esta é a grande fonte
de contágio**



SARS-CoV-2

COVID-19



SARS-CoV-2

COVID-19

COMO DEIXAR 2 METROS?

**CONTE 3 PASSOS
DE DISTÂNCIA!**

2 METROS



SARS-CoV-2

COVID-19



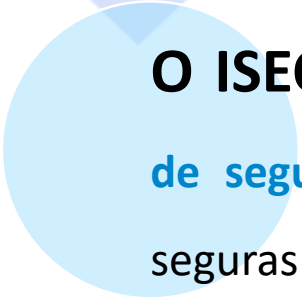
Plano de Contingência do ISEC Lisboa

CORONAVÍRUS (SARS-CoV-2)
Ano Letivo 2020/21




SARS-CoV-2

COVID-19



O ISEC Lisboa tem a responsabilidade de zelar pelas condições de saúde e de segurança de todos, minimizando os perigos e transmitindo orientações seguras e de confiança



Aos membros da comunidade escolar cabe a responsabilidade de ajustar comportamentos e atitudes que os protejam a si próprios e a todos aqueles com quem contactam, para que juntos possamos minimizar os perigos associados à COVID-19



SARS-CoV-2

COVID-19



As atividades letivas e não letivas presenciais no ISEC Lisboa no ano letivo de 2020-2021, **são alvo de medidas concretas**

**Medidas de prevenção, proteção e controlo da transmissão do
SARS-CoV-2**

Consideradas em todos os espaços, incluindo áreas exteriores e espaços de ocupação livre, bares, ginásios, balneários, assim como salas de aula, salas de estudo, auditórios, bibliotecas e laboratórios, gabinetes e locais de atendimento público



SARS-CoV-2



COVID-19

PLANO DE CONTINGÊNCIA ELABORADO DE ACORDO COM:

- **Decisões do Conselho de Ministros publicadas a 16 de julho de 2020**
- **Orientações da Direção-geral de Saúde sobre o adequado funcionamento das atividades letivas e não letivas no ano letivo 20/21**
- **Princípios orientadores definidos pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES)**



SARS-CoV-2

COVID-19

Responsável pelo Plano (ReP) – Presidente do CA da Universitas



Diretora do Plano (DiP) – Presidente do ISEC Lisboa



**EQUIPA DE
GESTÃO DO
PLANO
EGEP**



A gestão do Plano de Contingência (PLACON) do ISEC Lisboa **é efetuada por uma Equipa de Gestão** do Plano – EGEP, nomeada por despacho da **Presidente do ISEC Lisboa**



A equipa é constituída por:

- **Eng. Paulo Gil Martins**
Coordenador do PLACON
- extensão 436
- **Dra. Romana Madeira**
Coordenadora dos R.H.
- extensão 430
- **Dr. Bruno Antunes**
Secretário Geral
- extensão 405

SARS-CoV-2

COVID-19

O PLACON responde em conformidade com os seguintes Períodos:

PERÍODOS DO PLANO		QUANDO SÃO ACIONADAS	
1	Monitorização e Vigilância	<ul style="list-style-type: none">• Permanentemente desde a ativação até à desativação do Plano	
2	Confinamento	<ul style="list-style-type: none">• De acordo com as Fases definidas pela Autoridade de Saúde• De acordo com deliberações da Autoridade de Saúde ou do Governo	
3	Exceção	Alerta	<ul style="list-style-type: none">• Logo que o Governo decrete a Situação de Alerta no âmbito do sistema de proteção civil
		Contingência	<ul style="list-style-type: none">• Logo que o Governo decrete a Situação de Contingência no âmbito do sistema de proteção civil
		Calamidade	<ul style="list-style-type: none">• Logo que o Governo decrete a Situação de Calamidade no âmbito do sistema de proteção civil
4	Emergência	<ul style="list-style-type: none">• Logo que seja decretado o Estado de Emergência, no âmbito do Sistema de Saúde Pública	
5	Desconfinamento	<ul style="list-style-type: none">• De acordo com as Fases definidas pela Autoridade de Saúde• De acordo com deliberações da Autoridade de Saúde ou do Governo	
6	Recuperação	<ul style="list-style-type: none">• De acordo com as Fases definidas pela Autoridade de Saúde• De acordo com deliberações da Autoridade de Saúde ou do Governo	

SARS-CoV-2

COVID-19

O PLACON responde aos Períodos referidos, com as seguintes ações:

PERÍODOS DO PLANO		QUANDO SÃO ACIONADAS
1	Monitorização e Vigilância	<ul style="list-style-type: none">Promover informação preventiva.Promover comportamentos adequados de proteção individual e coletiva
2	Confinamento	<ul style="list-style-type: none">Reunião do Conselho de Direção do ISEC Lisboa, para avaliação da situação.Promover comportamentos adequados de proteção individual e coletiva com concentração de meios de resposta em contingência.Cumprimento das deliberações do Governo ou da Autoridade de Saúde
3	<div>Exceção</div> <div>Alerta</div> <div>Contingência</div> <div>Calamidade</div>	<ul style="list-style-type: none">Reunião do Conselho de Direção, com a EGEP para avaliação da situação, tomada de decisões excecionais e transmissão de orientações aos responsáveis intermédios do ISEC Lisboa que as transmitem à comunidade.Cumprimento das deliberações do Governo ou da Autoridade de Saúde
4	Emergência	<ul style="list-style-type: none">Reunião do Conselho de Direção, com a EGEP para avaliação da situação, tomada de decisões e de medidas de emergência e transmissão de orientações aos responsáveis intermédios do ISEC Lisboa que as transmitem à comunidade.Cumprimento das deliberações do Governo ou da Autoridade de SaúdeReforço da Comunicação de Orientações específicas junto da Comunidade Académica.Monitorização e acompanhamento permanente da evolução da situação e tomada de decisões pelo Conselho de Direção sobre ações subsequentes.
5	Desconfinamento	<ul style="list-style-type: none">Reunião do Conselho de Direção, com a EGEP para avaliação da situação e transmissão de orientações aos responsáveis intermédios do ISEC Lisboa que as transmitem à comunidade.Promover o gradual estabelecimento da normalidade no ISEC Lisboa, garantindo e assegurando as melhores práticas preventivas de proteção e segurançaCumprimento das deliberações do Governo ou da Autoridade de Saúde
6	Recuperação	<ul style="list-style-type: none">Reuniões regulares do Conselho de Direção, com a EGEP para avaliação continuada da situaçãoCumprimento das deliberações do Governo ou da Autoridade de Saúde



SARS-CoV-2



COVID-19

ATRIBUIÇÕES ESPECÍFICAS DAS UNIDADES, ESTRUTURAS E SERVIÇOS

DO ISEC LISBOA

- **Manter** no melhor nível possível a sua **capacidade funcional**
- **Identificar e implementar medidas de segurança** para prevenir o contágio no seio dos elementos afetos aos seus serviços
- **Constituir-se** como **parceiro proactivo** no planeamento, coordenação e execução da **ajuda à comunidade escolar**
- **Minimizar o absentismo** através da difusão das medidas de prevenção e das ações subsequentes
- **Garantir que toda a comunidade escolar** especialmente do ensino superior, **está devidamente informada** das vulnerabilidades e dos perigos decorrentes das atividades desenvolvidas, quer individual quer coletivamente, as **medidas preventivas** previstas e os **procedimentos** mitigadores do perigo de contágio



SARS-CoV-2

COVID-19



GABINETES ADMINISTRATIVOS E LOCAIS DE ATENDIMENTO AO PUBLICO

- No **início e final do horário** das atividades do posto de trabalho, os colaboradores devem **desinfetar o seu posto de trabalho** nomeadamente os objetos de uso pessoal
- Os colaboradores devem **garantir uma distância entre postos de trabalho** não inferior a 2 metros
- Os colaboradores devem **praticar uma adequada etiqueta respiratória**
- Os colaboradores que prestam serviço em **postos de atendimento** ao público que se encontram **equipados com divisórias de acrílico**, devem **utilizar viseiras de acrílico ou máscara**
- **Após o atendimento** de cada pessoa, cada colaborador deve **desinfetar as mãos** bem como **a superfície onde é feito o atendimento** público
- **Cada pessoa** atendida deve **utilizar o desinfetante** disponível para desinfetar as mãos antes e após o atendimento



SARS-CoV-2



COVID-19

GABINETES DE DOCENTES

- No caso de docentes **partilharem o gabinete** com outros docentes, deve ser **garantido o distanciamento físico** de 2 metros entre eles e a sua **ocupação** deve ser efetuada de maneira **“desencontrada”**
- No caso desta **partilha ser sempre com as mesmas pessoas** no mesmo gabinete, estas estão **dispensadas de utilizar máscaras ou viseiras de acrílico, desde que garantida a distância física** de 2 metros ou existam divisórias de acrílico
- Sempre que num gabinete **estejam elementos não habituais**, e não esteja garantida a distância física de 2 metros, **todos** os presentes **devem ter as máscaras colocadas**
- Os **docentes estarão disponíveis para atender alunos** em horário e local a acordar, **de acordo com as regras de proteção e segurança**



SARS-CoV-2

COVID-19



SALAS DE AULA

- **É obrigatório o uso de máscara**, sendo aconselhável a sua utilização e reutilização adequada em termos sanitários e ambientais
- Manter as **medidas de distanciamento**, garantindo a maximização do espaço entre pessoas e sem comprometer o normal funcionamento das atividades letivas
- **Promover a higienização** frequente **dos materiais partilhados** e sempre antes da troca de utilizador
- **Promover a higienização das mãos** antes da **entrada e à saída** de cada sala de aula
- **O Professor, no final da aula, deve higienizar a superfície da sua secretária** e os **equipamentos que utilizou**, usando para o efeito o material disponibilizado em cada sala.

SALAS DE AULA

- À **saída**, devem sair **primeiro os alunos mais próximos da porta e por último os mais afastados**. Os docentes darão as orientações necessárias aos alunos para o cumprimento das regras de ocupação de lugares
- À **entrada e à saída** das salas de aulas deve ser **mantido o distanciamento** entre os estudantes, de modo a não haver aglomerados junto às portas
- Sempre que possível, durante as aulas, **as portas e/ou janelas devem ser conservadas abertas**, mantendo uma **eficaz renovação do ar**. Pode ser utilizado o ar condicionado, mas mantendo a renovação do ar
- **Não é permitido alterar a disposição das salas** de aulas ou de outros espaços
- **Entre aulas consecutivas as portas das salas de aula permanecem abertas** para evitar contactos físicos, com essa barreira, e promover o arejamento dos espaços

BARES E SALA DE REFEIÇÕES

Nos bares e sala de refeições dos funcionários deve ser acautelado o máximo respeito pelas regras de distanciamento físico entre todos os utilizadores e com exceção do momento de ingestão de alimentos é obrigatório:

- O uso de máscara, sempre que o utente se **encontre de pé** no espaço
- A **existência de sinalética** que promova um **afastamento de pelo menos 2 metros** nas filas para acesso às linhas e balcões de serviço de bar
- A **organização das salas de refeições** de modo a deixar **um lugar de intervalo entre utilizadores**

BARES E SALA DE REFEIÇÕES

- **Não é permitida a permanência de pessoas para outros efeitos**, designadamente em convívios, ou qualquer outra forma de confraternização lúdica e/ou educativa
- A ocupação das **mesas** por um **número máximo de 4 pessoas em simultâneo**
- A **interdição da venda e do consumo de bebidas alcoólicas** no interior do CAMPUS
- **No final da refeição, cada utente deve higienizar o seu espaço**, usando para o efeito o material de limpeza e desinfeção disponibilizado no local
- O pagamento deve ser efetuado preferencialmente por **recurso a meios de pagamento eletrónicos**



SARS-CoV-2



COVID-19

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

- Cabe aos **utilizadores** garantir o **distanciamento físico** durante a utilização das IS e sempre que existirem filas de acesso às mesmas
- Cabe aos **utilizadores** o dever cívico de **cumprir as regras de higienização** apropriadas nas IS
- As **mãos** devem ser abundantemente **higienizadas no início e fim de cada utilização** das IS



SARS-CoV-2



COVID-19

VIAS DE CIRCULAÇÃO HORIZONTAL E VERTICAL

- Toda a circulação interior e exterior deve ser efetuada pela direita, evitando cruzamentos entre diferentes pessoas e garantindo o distanciamento físico
- Devem ser **definidos circuitos de entrada e saída** dos espaços de atendimento ao público, (serviços académicos, bares e edifícios) de forma a **minimizar a concentração e a aglomeração de pessoas**

RENOVAÇÃO DE AR

- Deve ser privilegiada uma **renovação natural e frequente do ar em todos os recintos fechados**
- Pode ser utilizada **ventilação mecânica** de ar, desde que **garantida a limpeza e manutenção adequada**
- Sempre que possível, os **portões e portas devem permanecer abertos** de forma a **evitar o toque** frequente em superfícies e a **permitir uma melhor circulação do ar** dentro dos espaços
- Os **locais de trabalho** no **interior dos edifícios devem ser ventilados**, preferencialmente através do **reforço da ventilação natural**
- **Os locais de trabalho devem ser arejados**, pelo menos duas vezes por dia (**à hora de almoço e ao fim do dia**)

EVENTOS CORPORATIVOS

A realização de reuniões congressos, exposições, feiras, conferências, palestras, seminários, workshops ou eventos similares deve continuar a ser feita preferencialmente através de meios digitais

Nos eventos realizados em locais com as características de auditório, sala de espetáculos, anfiteatros, sala de congressos ou semelhantes, devem ser observadas, as regras previstas para a utilização de equipamentos dessa natureza em particular, as seguintes:

- Assegurar que as **peessoas** que neles participem **usam máscara, salvo quando se encontrem no uso da palavra**, momento em que devem preferencialmente usar viseira
- Assegurar que as **peessoas permanecem** no evento apenas pelo **tempo necessário**
- **A ocupação dos lugares** sentados deve ser efetuada com **um lugar de intervalo entre pessoas** que não sejam coabitantes, **sendo a fila anterior e seguinte ocupada mediante lugares descontraídos**
- **Definir**, sempre que possível, **circuitos específicos de entrada e saída** dos espaços, **utilizando portas ou entradas separadas**

SARS-CoV-2

COVID-19

Efetuar uma **gestão** equilibrada **dos acessos** do público

Monitorizar esses acessos de forma a **evitar**, tanto quanto possível, a **concentração de pessoas** à entrada dos espaços

Devem ser **mantidas** as medidas de **distanciamento físico** mínimo de 2 metros

No caso de existência de **palco ou palanque**, deve ser garantida uma **distância mínima de 2 metros** entre o mesmo e a **primeira fila** de espetadores

Deve ser promovida a **higienização das mãos** à **entrada e à saída** de cada um destes locais

Deve ser garantida a **higienização do mobiliário e equipamentos de utilização comum** presentes nestes locais, antes do início e no final de cada atividade



SARS-CoV-2



COVID-19

AUTOPROTEÇÃO

- Todos os elementos que frequentam o Campus do Lumiar devem **efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de se deslocar ao ISEC Lisboa se surgir sintomatologia** compatível com **COVID-19**. Nestes casos devem **contatar de imediato a linha de saúde 24** ou outras linhas criadas para o efeito
- **Alterar** a frequência e/ou **a forma de contacto interpessoal** evitando apertos de mão, abraços, beijos, reuniões presenciais ou a presença em eventos com elevado número de pessoas
- **Preservar** sempre um **distanciamento físico**
- Garantir **nos espaços interiores e exterior** de todo o Campus o **uso de máscara que é obrigatório**

Definição de Caso e Critérios Subjacentes

DEFINIÇÃO DE CASO	CRITÉRIOS
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 , nos 14 dias antes do início de sintomas.
	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.
	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

Definição de Caso e Critérios Subjacentes

CASO SUSPEITO NÃO VALIDADO	<ul style="list-style-type: none">• O Caso fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da pessoa afetada
	<ul style="list-style-type: none">• A pessoa afetada informa da não validação e o elemento que acompanha a situação informa a Direção do ISEC Lisboa
CASO SUSPEITO VALIDADO	<ul style="list-style-type: none">• A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde• Inicia-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos
	<ul style="list-style-type: none">• O elemento que acompanha a situação informa a Direção do ISEC Lisboa da validação do caso• A EGEP dá toda a assistência possível às Autoridades de Saúde na identificação das cadeias de contactos

SARS-CoV-2

COVID-19

Classificação de Contacto Próximo e Fundamentação

CLASSIFICAÇÃO DE CONTATO PRÓXIMO	PESSOA COM
ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO	Coabitação com caso confirmado de COVID-19
	Exposição associada a cuidados de saúde
	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
	Contacto 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
	Viagem com caso confirmado de COVID-19
BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO (CONTACTO CASUAL)	Contacto esporádico (em movimento / circulação) com caso confirmado de COVID-19
	Contacto frente a frente a uma distância até 2 metros e durante menos de 15 minutos
	Contacto em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros ou durante menos de 15 minutos

Caso existam membros da comunidade escolar com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, deverão ser aplicadas aos seguintes procedimentos

- **Deverá ser prestada** à pessoa afetada, **toda a assistência possível**
- **O elemento que acompanhar e prestar assistência** à pessoa afetada, deve **colocar, uma máscara ou viseira e luvas descartáveis**, para além de **cumprir as precauções básicas quanto à higiene das mãos**
- Este elemento que presta assistência, deverá **fornecer à pessoa afetada uma máscara**, se a sua condição clínica o permitir (e se ainda não existir) **e acompanha-la até à sala de isolamento profilático** no edifício D entre as salas D4 e D5
- Deve **assegurar-se sempre a distância física** superior a 2 metros da pessoa afetada, sempre que a situação o permitir
- Na sala de isolamento profilático, **a pessoa afetada deve contactar a Linha SNS 24**
- Após avaliação, **o SNS 24** informa a pessoa afetada, dando as **respetivas orientações**



SARS-CoV-2

COVID-19

Alunos em Grupos de Risco têm de entregar no ISEC Lisboa

Uma **“DECLARAÇÃO MÉDICA”** com a respetiva justificação, a indicação a que grupo de risco pertence e, obrigatoriamente, a afirmação de que está impossibilitado de estar presente numa sala de aulas em condições de segurança

Então:

- **As avaliações podem ser realizadas** para esse aluno **numa sala de aula exclusiva**, em altura a combinar entre o aluno e o respetivo docente em que poderá haver a intervenção do Coordenador de Curso, ou em casos absolutamente excecionais e superiormente autorizados “a distância”
- **As aulas podem ser proporcionadas via Zoom, em exclusivo e em simultâneo com as aulas presenciais**, em articulação com o respetivo docente em que poderá haver a intervenção do Coordenador de Curso

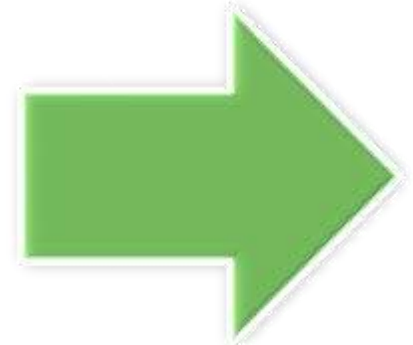


SARS-CoV-2

COVID-19



NÃO ESQUECER





SARS-CoV-2

COVID-19



COVID-19 INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA SAFETY INSTRUCTIONS

OBRIGATÓRIO | MANDATORY

PARA SEGURANÇA DE TODOS ADOTE ESTES COMPORTAMENTOS



MÁSCARA
MASK

O uso de máscara
é **OBRIGATÓRIO EM TODO**
O CAMPUS



ÁLCOOL-GEL
HAND SANITIZER

Mantenha sempre
as **MÃOS DESINFETADAS**.
Use os dispensadores disponíveis,
à **ENTRADA e SAÍDA DAS SALAS**



DISTANCIAMENTO
SOCIAL DISTANCING

Cumpra sempre a distância de segurança.
Em sala **USE APENAS OS LUGARES SINALIZADOS**



SARS-CoV-2

COVID-19



SANITIZE YOUR DESK

DESINFETE O SEU POSTO DE TRABALHO

Em sala de aula, desinfete a sua **SECRETÁRIA** e os **EQUIPAMENTOS** antes de os usar



ONLINE STUDY MEETINGS

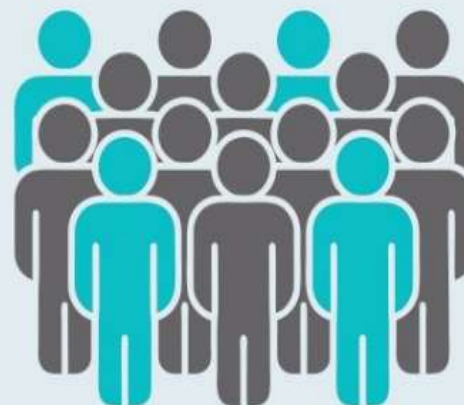
PRIVILEGIE O ESTUDO ONLINE

Faça trabalhos de grupo e reuniões com colegas e docentes online

AVOID OVERLOADING

EVITE CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS

Nos **CORREDORES**, **ACESSOS** a salas e serviços, **ENTRADA DAS SALAS** e à **SAÍDA DAS AULAS**, mantenha a distância de segurança e evite aglomerações.



RECOMENDAÇÕES

SUGESTIONS

EM CASO DE SINTOMAS PREVINA O CONTÁGIO



SARS-CoV-2



COVID-19

IN CASE OF ANY SYMPTOMS, PLEASE CONTACT THE EMERGENCY LINE



211 386 774

covid19@iseclisboa.pt

Se tiver sintomas de **TOSSE, FEBRE**
e **DIFICULDADE RESPIRATÓRIA**
contacte a linha de emergência.



RESPEITE AS REGRAS E RECOMENDAÇÕES DO ISEC LISBOA E DA DGS.

[iseclisboa.pt](https://www.iseclisboa.pt)



SARS-CoV-2

COVID-19



Instalação da APP STAYAWAY COVID

Uso voluntário, gratuito e anónimo, com o objetivo de **promover o rastreio da COVID-19**

Permitindo identificar potenciais exposições a pessoas infetadas pelo novo coronavírus

Cada utilizador que tenha recebido um **diagnóstico positivo** para a COVID-19, recebe um **código**, gerado automaticamente, que deverá **inserir na APP**

A APP permite **saber se o utilizador esteve perto de outro utilizador que testou positivo e o tempo de contacto**. Esta informação permite conhecer e avaliar o grau de exposição dos utilizadores ao vírus SARS-CoV-2, que alerta para a **“Ausência de registo de elevado risco de contágio”** ou de **“Alerta de elevado risco de contágio”**



SARS-CoV-2

COVID-19

Vem **alterar** os
nossos
comportamentos
e **atitudes**

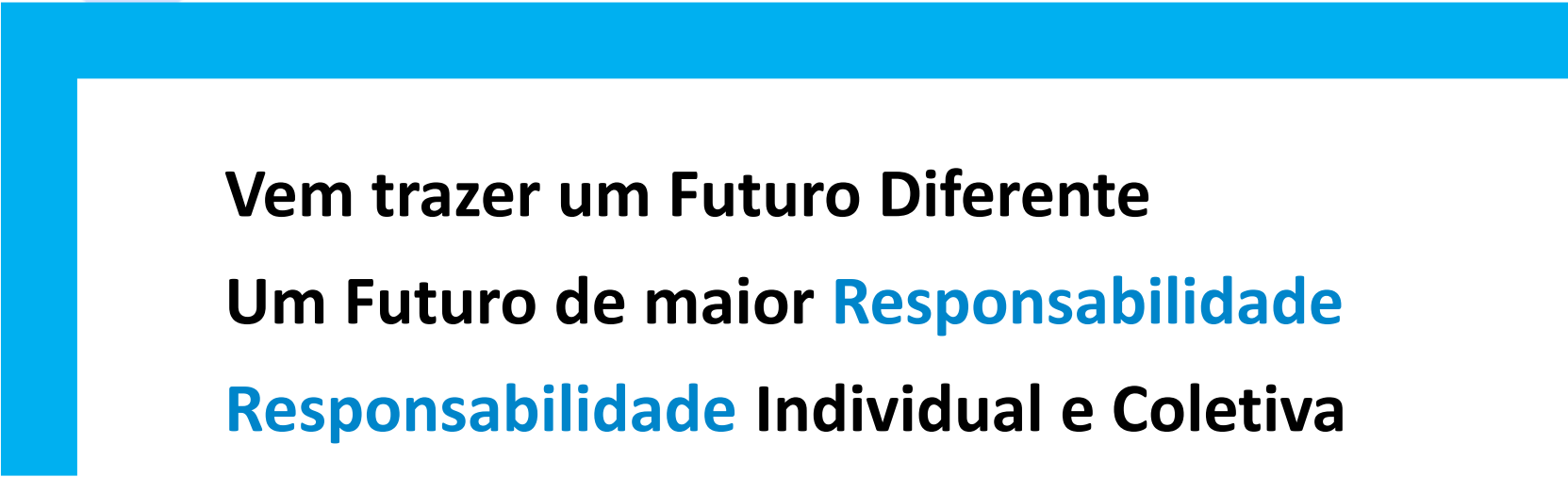
Vem fazer-nos
perceber que
a nossa liberdade
termina quando a
do outro começa

Vem **disciplinar**
a nossa vida em
sociedade



SARS-CoV-2

COVID-19



Vem trazer um Futuro Diferente
Um Futuro de maior Responsabilidade
Responsabilidade Individual e Coletiva



SARS-CoV-2

COVID-19

**NÃO QUEIRA SER
UM SUPER TUGA...
morto...**

**QUE NÃO CONSIDERA
IMPORTANTE
PREVENIR-SE CONTRA
A COVID 19**

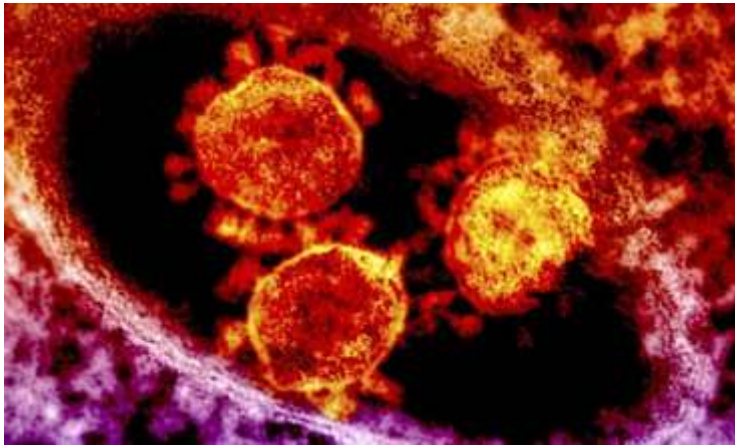
- ➡ **Porque a ele nunca lhe acontece nada**
- ➡ **Porque a prevenção não está nos seus hábitos**
- ➡ **E... principalmente porque é obrigação exclusiva das outras pessoas e principalmente do Estado tomar as devidas providências**



SARS-CoV-2

COVID-19

Não acredite
no **COVID...IZER...**
nem em **MAGIA...**



The Four COVID Personality Types *(spotted at the local grocery store)*

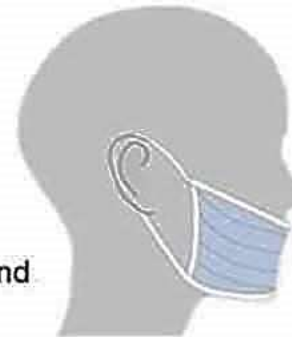
Believes
in science



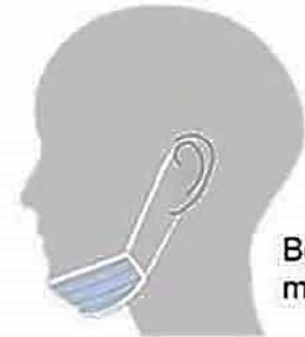
Denies
science



Doesn't
understand
science



Believes in
magic





SARS-CoV-2



COVID-19



**Somos tão responsáveis
que temos a responsabilidade
de nos auto protegermos...**

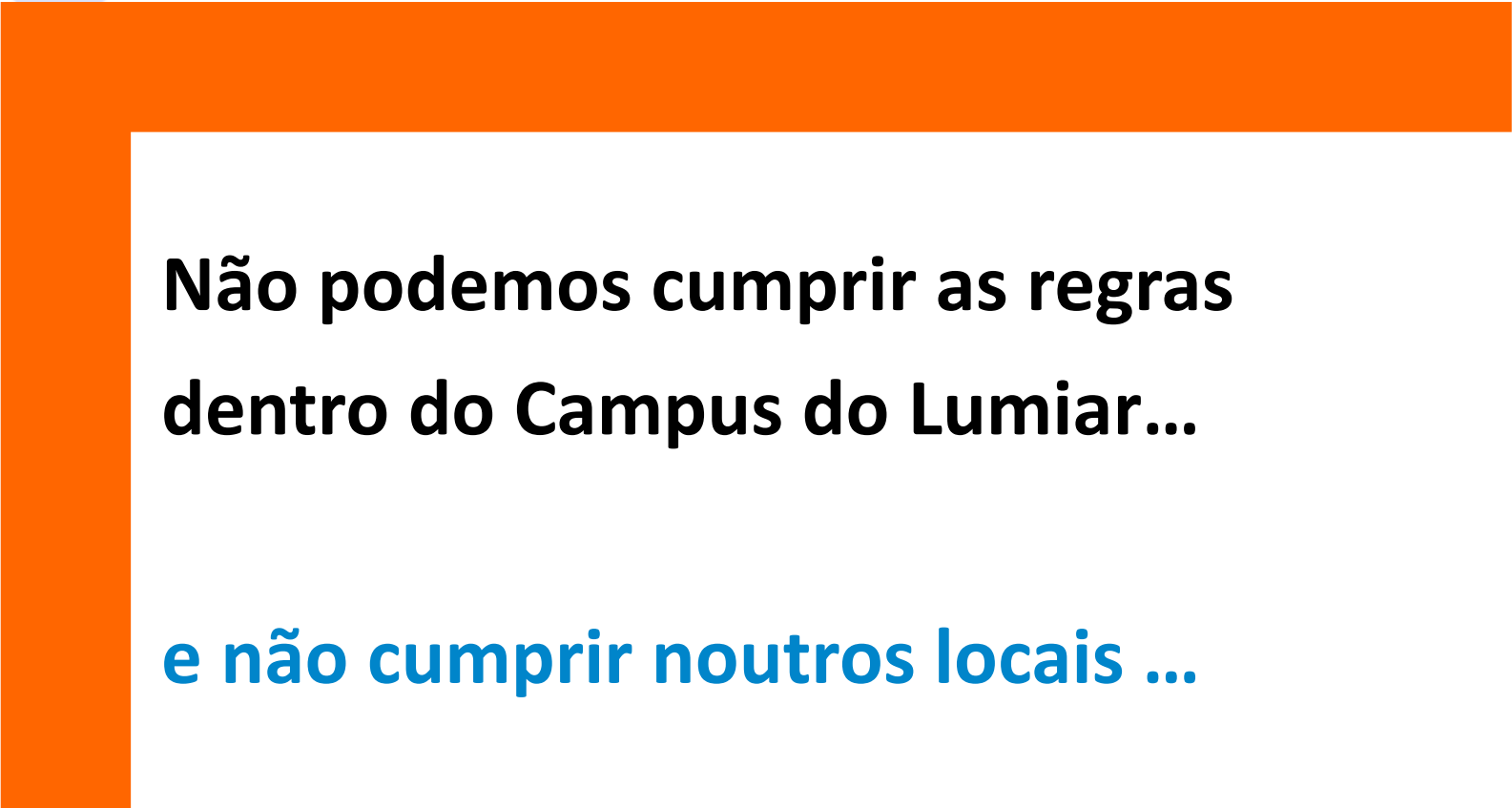
e de proteger os outros...

onde se inclui a nossa família



SARS-CoV-2

COVID-19

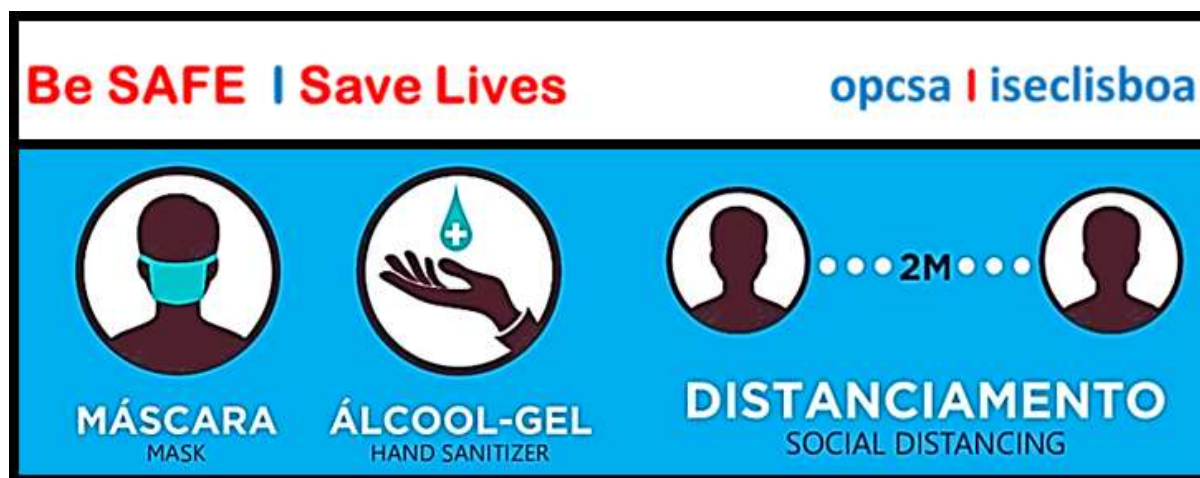


**Não podemos cumprir as regras
dentro do Campus do Lumiar...**

e não cumprir noutros locais ...

SARS-CoV-2

COVID-19



A MINHA Máscara PROTEGE-TE
A TUA Máscara PROTEGE-ME



SARS-CoV-2

COVID-19



- ▶ **Aceder ao Plano de Contingência**

https://www.iseclisboa.pt/images/PLACCOVID%20V_1.2_PGM2.pdf

- ▶ **Acompanhar as informações pela página do Observatório de Proteção Civil & Safety do ISEC Lisboa**

<https://opcsa.iseclisboa.pt/index.php/>

- ▶ **Linha SNS 24 (808 24 24 24)**



SARS-CoV-2

COVID-19

REFLEXÃO FINAL



A insciência e a teimosia duram até surgir **UM CASO NA FAMÍLIA !**



DEPOIS DISSO... tudo perde a graça e surgem os arrependimentos **por não se TEREM** cumprido as regras e **não se TEREM** mudado os comportamentos e atitudes...



E DEPOIS... DEPOIS... PODE SER TARDE DEMAIS...



SARS-CoV-2

COVID-19



5 GESTOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

MÁSCARA	Utilizar sempre
ESPAÇO	Manter a distancia de segurança
MÃOS	Lavar com frequência
CARA	Não tocar
CASA	Ficar se necessário



**MUITO
OBRIGADO!**



iseclisboa

INSTITUTO SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS

FIQUEM BEM...
FIQUEM SEGUROS...



Gabinete de Prevenção
Segurança e Proteção de Dados