

ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE

COIMBRA BUSINESS SCHOOL | ISCAC

INSTITUTO SUPERIOR DE CONTABILIDADE E ADMINISTRAÇÃO DE COIMBRA

Índice

1. Introdução	2
2. Medidas de Prevenção COVID-19	4
2.1. Higiene e Desinfecção das Mãos.....	4
2.1.1. Dispositivos de Solução Antissética de Base Alcoólica	4
2.2. Etiqueta respiratória	4
2.3. Distanciamento físico.....	5
2.3.1. Espaços de atendimento	5
2.3.2. Corredores de circulação	5
2.3.3. Gabinetes de trabalho	5
2.3.4. Salas de Aulas	5
2.3.5. Sala de Refeições	6
2.3.6. Biblioteca	6
2.3.7. Bar.....	7
2.3.8. Reprografia.....	7
2.4. Higienização e desinfecção de superfícies	7
2.4.1. Espaços de trabalho.....	7
2.4.2. Sala de Refeições	8
2.4.3. Salas de Estudo/Salas de Aula.....	8
2.4.4. Terminal Multibanco	8
2.4.5. Corredores de Circulação.....	8
2.4.6. Elevador	9
2.4.7. Instalações sanitárias	9
2.5. Auto monitorização de sintomas	9
2.5.1. Medição de temperatura	9
2.6. Equipamentos de Proteção Individual.....	10
2.6.1. Máscaras de proteção.....	10
3. Responsabilidades partilhadas: CBS ISCAC e trabalhadores/estudantes.....	10
3.1. CBS ISCAC	10
3.2. Trabalhadores/Estudantes.....	10
4. (In)formação.....	10
5. Testagem e Vacinação	11

1. Introdução

A pandemia COVID-19 transformou o mundo, trazendo profundas e rápidas mudanças na organização e gestão das instituições, públicas e privadas, no mercado de trabalho e nos próprios modelos de negócios, para além de um impacto socioeconómico sem precedentes.

O Estado de Emergência Nacional impôs regras de encerramento, proibição, suspensão ou de obrigação de permanência de funcionamento, visando quebrar as cadeias de transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2). Reconhece-se que, por um lado, é fundamental assegurar a necessária revitalização da economia que a recolque na trajetória de crescimento, competitividade e desenvolvimento sustentável, mas, por outro, é essencial garantir uma força de trabalho segura e saudável em todos os setores de atividade, norteadas por exigências de saúde pública.

De realçar que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um dos seis critérios a ter em conta na suspensão/levantamento das medidas restritivas impostas no âmbito da COVID-19 é a existência de medidas preventivas nos locais de trabalho, dado que estas medidas não só permitem salvar vidas, como também assegurar o emprego e a produção nacional, assim como o funcionamento das cadeias de abastecimento de bens e serviços.

É, desta forma, fundamental adotar medidas de prevenção da COVID-19 nos locais de trabalho que permitam (con)viver e trabalhar com saúde, segurança e bem-estar, até existir uma vacina ou um medicamento específico para esta doença.



Figura 1 – Medidas a implementar para uma adequada e completa prevenção da COVID-19.

Torna-se, por isso, necessária a adoção de medidas de prevenção e de proteção à infecção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar uma prestação do trabalho em condições de higiene, segurança e saúde a todos os trabalhadores, tal como preconiza a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde.

De acordo com o que se encontra evidenciado na figura 1, uma adequada prevenção da doença COVID-19 deve contemplar um conjunto de medidas de prevenção onde se destaca: a higiene das mãos; a etiqueta respiratória; o distanciamento social; a higienização e desinfeção de superfícies; a auto monitorização de sintomas; a utilização de Equipamentos de Proteção individual (EPI); e a (In)formação.

O presente documento tem como objetivo sistematizar as principais medidas de prevenção da COVID-19, visando garantir o cumprimento das normas de segurança sanitária na CBS | ISCAC, minimizando o risco de infecção e de propagação da doença e, simultaneamente, evitando o absentismo ao trabalho.

2. Medidas de Prevenção COVID-19

2.1. Higiene e Desinfecção das Mãos

A adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita, designadamente, pelo manuseamento e contacto.

Em termos gerais, a lavagem das mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível, deve recorrer-se ao uso de SABA, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

2.1.1. Dispositivos de Solução Antisséptica de Base Alcoólica

Nas instalações existem dispensadores SABA distribuídos por diversos locais, entre os quais as entradas e saídas do edifício, corredores de circulação, serviços, salas de aulas, salas de estudo, bar, reprografia e sala de refeições.

Todos os utilizadores devem lavar/desinfetar as mãos, nas seguintes situações:

- Assim que entram nas instalações;
- Assim que entrarem e saírem de uma sala de aula;
- Imediatamente antes de saírem;
- Com frequência ao longo do dia;
- Antes e após remover a máscara;
- Sempre que contactarem com outros colaboradores, estudantes e/ou visitantes, bem como a utilização de equipamentos de uso partilhado (por exemplo: fotocopiadoras, computadores, terminais de multibanco, telefones, máquinas de venda automática, micro-ondas, maçanetas, interruptores, corrimãos, ferramentas ou outros utensílios);
- Após o contacto com objetos de colaboradores/alunos, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros;
- Após um contacto com secreções respiratórias, antes e após comer.

2.2. Etiqueta respiratória

O SARS-CoV-2 pode transmitir-se de pessoa a pessoa, através de gotículas respiratórias de uma pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra. Por outro lado, o contacto das mãos com secreções respiratórias infecciosas existentes nas componentes materiais do trabalho (ex. computadores, ratos, comandos, cadeiras, máquinas, equipamentos e restante mobiliário) e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos) é também uma forma de transmissão da COVID-19 nos locais de trabalho.

Em termos gerais, não se deve tossir ou espirrar para as mãos, nem para o ar. Deve-se tossir ou espirrar para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel.

2.3. Distanciamento físico

O distanciamento físico visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2. Ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas, há uma forte redução da probabilidade de transmissão.

Em termos gerais, considera-se que, para efeitos de distanciamento físico, uma pessoa deve estar afastada de outra, pelo menos um metro de distância, devendo ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados.

2.3.1. Espaços de atendimento

Nos locais de atendimento ao público, devem ser observadas todas as regras de distanciamento físico, etiqueta respiratória, higienização e desinfecção.

Toda a comunidade da CBS | ISCAC, incluindo visitantes, deve ser informada do cumprimento obrigatório das medidas de controlo de infeção por COVID-19 em vigor Escola.

2.3.2. Corredores de circulação

A circulação deve ser feita, sempre no sentido das setas indicadas no pavimento (pela direita), respeitando a sua orientação, evitando a aglomeração de pessoas nos locais de passagem e/ou de filas de espera para serviços de atendimento ao público.

2.3.3. Gabinetes de trabalho

Nos gabinetes de trabalho devem ser observadas as seguintes recomendações:

- Os trabalhadores devem sentar-se de forma a garantir um distanciamento físico adequado;
- Não devem ser partilhados utensílios/objetos entre os trabalhadores.

2.3.4. Salas de Aulas

Na sala de aulas devem ser observadas as seguintes normas:

- As salas de aula têm diferentes lotações (afixadas nas portas), devendo as mesmas ser sempre rigorosamente respeitadas, pelo que é proibida a colocação de cadeiras ou mesas extra.
- Os utilizadores devem sentar-se nos lugares assinalados com um sinal verde sem, em algum momento, alterar a sua disposição.

- Os utilizadores, devem, ao entrar, desinfetar o local onde se vão sentar e os materiais que vão utilizar, com recurso a desinfetante e toalhetes descartáveis que, posteriormente, deverão ser colocados no contentor de resíduos indiferenciados. Antes de sair, devem repetir o procedimento.

2.3.5. Sala de Refeições

Na sala de refeições devem ser observadas as seguintes normas:

- A lotação da sala de refeições é de 3 utilizadores, não devendo, nunca, exceder este número;
- Os utilizadores devem sentar-se nos lugares assinalados sem, em algum momento, alterar a sua disposição;
- A toma de refeições será efetuada por turnos, devendo o utilizador, à entrada e antes de sair, desinfetar a respetiva mesa com recurso a desinfetante e toalhetes descartáveis que, posteriormente, deverão ser colocados no contentor de resíduos indiferenciados;
- Os utilizadores do espaço devem permanecer no interior da sala de refeições o tempo estritamente necessário para evitar o cruzamento com outras pessoas;
- A circulação no interior deste espaço deve ser sempre feita com máscara;
- Não devem ser partilhados utensílios/objetos e/ou bens alimentares entre os utilizadores, nem utilizada loiça comum.

2.3.6. Biblioteca

Na biblioteca devem ser observadas as seguintes normas:

- Atendimento de 1 utilizador de cada vez, devendo os restantes aguardar a sua vez, mantendo a distância de segurança;
- Após a saída do utilizador, o utilizador seguinte deve aguardar a higienização do posto de atendimento.
-

Na **sala de leitura** devem ser observadas as seguintes recomendações:

- Os utilizadores devem sentar-se nos lugares assinalados com um sinal verde sem, em algum momento, alterar a sua disposição.
- A solicitação das obras (livros ou revistas) deverá ser feita aos colaboradores da Biblioteca;
- As obras consultadas deverão ficar nas mesas, para posterior tratamento e encaminhamento para quarentena.

Na **sala Fausto Rocha** devem ser observadas as seguintes recomendações:

- Os utilizadores devem sentar-se nos lugares assinalados com um sinal verde sem, em algum momento, alterar a sua disposição.

2.3.7. Bar

No bar devem ser observadas as seguintes normas:

- Os utilizadores devem sentar-se nos lugares assinalados sem, em algum momento, alterar a sua disposição;
- Os utilizadores do espaço devem permanecer no bar o tempo estritamente necessário, de modo a evitar a aglomeração de pessoas;
- A circulação no interior deste espaço deve ser sempre feita com máscara e no sentido das setas indicadas no pavimento, respeitando a sua orientação e evitando a aglomeração de pessoas nos locais de passagem e junto às mesas de refeição.;
- O distanciamento de 2 metros nas filas deve ser rigorosamente observado.
- Deverá ser assegurada a renovação frequente do ar, de forma a assegurar adequada ventilação do espaço.
- Na esplanada devem ser observadas as regras do interior, nomeadamente no que diz respeito à utilização de máscar.

2.3.8. Reprografia

- Na reprografia devem ser observadas todas as regras de distanciamento físico, etiqueta respiratória, higienização e desinfeção, dos restantes serviços com atendimento ao público;
- A lotação máxima permitida na reprografia é de 2 utilizadores, não se podendo, nunca, exceder este número;
- A fila de espera para o atendimento na reprografia deve ser feita no exterior, respeitando-se o distanciamento de 2 metros.

2.4. Higienização e desinfeção de superfícies

A limpeza das superfícies, quando associada à lavagem com água e detergente, possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos, promovendo, desta forma, a sua eliminação.

A desinfeção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, complementar a higienização das superfícies com a desinfeção das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19) nos locais de trabalho.

2.4.1. Espaços de trabalho

Na limpeza e desinfeção dos espaços de trabalho serão observadas as seguintes recomendações:

- Limpeza e desinfeção, várias vezes ao longo do dia dos locais de trabalho, bem como os espaços, equipamentos, objetos e superfícies com os quais haja um contacto regular, especialmente, mesas de trabalho/estudo, maçanetas, telefones e telemóveis, impressoras, máquinas de venda automática, entre outros;

- Adoção de práticas reforçadas de higienização de utensílios e superfícies mobiliárias de contacto direto com as pessoas;

2.4.2. Sala de Refeições

Na limpeza e desinfeção da sala de refeições serão observadas as seguintes normas:

- A limpeza e desinfeção geral da sala de refeições é realizada, pelo menos, duas vezes por dia pela trabalhadora responsável pela limpeza das instalações;
- O utilizador de cada mesa da sala de refeições é responsável pela limpeza e desinfeção da mesma no final da sua refeição e/ou da sua utilização;
- A limpeza e desinfeção é efetuada com recurso a um borrifador de desinfetante de superfícies (*D-Bacter Plus BP5*) e toalhetes de papel que se encontra à disposição do utilizador na sala de refeições;
- No final da desinfeção, os toalhetes devem ser eliminados e colocados no ecoponto dos resíduos indiferenciados.

2.4.3. Salas de Estudo/Salas de Aula

- Os utilizadores, devem, ao entrar, desinfetar o local onde se vão sentar e os materiais que vão utilizar, com recurso a desinfetante e toalhetes descartáveis que, posteriormente, deverão ser colocados no contentor de resíduos indiferenciados. Antes de sair, devem repetir o procedimento.
- Os utilizadores devem sentar-se nos lugares definidos sem, em algum momento, alterar a sua disposição.

2.4.4. Terminal Multibanco

A utilização do equipamento de multibanco deverá ter em conta o seguinte procedimento:

- Lavagem e/ou desinfeção das mãos, de acordo com os procedimentos anteriormente referidos, assegurando que ficam totalmente limpas e secas;
- A limpeza e desinfeção das superfícies expostas é efetuada com recurso a um borrifador de desinfetante de superfícies (*D-Bacter Plus BP5*) e toalhetes que se encontram junto ao equipamento, devendo, no final da desinfeção, os toalhetes ser eliminados e colocados no caixote junto ao multibanco.

2.4.5. Corredores de Circulação

- A limpeza e desinfeção dos corredores de circulação será reforçada tendo em conta a sua utilização.

2.4.6. Elevador

- A utilização do elevador está desaconselhada, salvo em circunstâncias impreteríveis e justificadas, designadamente por pessoas com mobilidade reduzida, recomendando-se a utilização de escadas e rampas de acesso, de que a Escola está dotada.
- A higienização do mesmo será reforçada tendo em conta a sua utilização.

2.4.7. Instalações sanitárias

A limpeza e desinfeção as instalações sanitárias será reforçada e ajustada tendo em conta a sua utilização.

2.5. Auto monitorização de sintomas

A temperatura corporal superior a 38.0°C (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) ou associada a dores de cabeça ou dores generalizadas do corpo, perda total ou parcial do olfato (anosmia), enfraquecimento do paladar (ageusia) ou perturbação ou diminuição do paladar (disgeusia) de início súbito e a dispneia/dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas permite identificar casos suspeitos de COVID-19 e promover o seu encaminhamento para os adequados serviços de saúde.

Sempre que identificado um caso positivo de COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde, mediante identificação prévia, contactar todos os indivíduos que estiveram em contacto com o doente e implementar as adequadas medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença na instituição.

Em termos gerais, todos os utilizadores devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura corporal e da confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia/dificuldade respiratória). Na existência de sintomas, a pessoa deverá agir de acordo com o procedimento estabelecido no Plano de Contingência COVID-19 da CBS | ISCAC.

2.5.1. Medição de temperatura

De acordo com as recomendações da DGS, qualquer pessoa que apresente desvio dos valores normais da temperatura, ou qualquer outro sintoma compatível com a doença (febre, tosse, dificuldade respiratória, cansaço, desconforto físico, náuseas, perturbações gastrointestinais ou outros menos frequentes) não pode deslocar-se às instalações da Escola, devendo seguir as recomendações da DGS.

Neste sentido, a escola disponibiliza uma máquina de medição automática da temperatura corporal na entrada junto ao Auditório.

2.6. Equipamentos de Proteção Individual

Equipamento de proteção individual (EPI) refere-se a qualquer equipamento usado como barreira protetora, com o objetivo de proteger as mucosas, pele e roupa do contacto com agentes infecciosos, neste caso, do novo coronavírus. Entre os equipamentos que podem ser utilizados como EPI, encontram-se as máscaras de proteção.

2.6.1. Máscaras de proteção

O uso de máscaras cirúrgicas, sociais ou comunitárias é obrigatório para todos aqueles frequentem o interior e os espaços comuns das instalações da CBS | ISCAC, de modo a reduzir os riscos de transmissão da infeção.

O uso de máscaras na comunidade constitui uma medida adicional de proteção, pelo que **não dispensa** a adesão às regras de **distanciamento físico**, de **etiqueta respiratória**, de **higiene das mãos** e a **utilização de barreiras físicas**, tendo que ser garantida a sua utilização adequada.

3. Responsabilidades partilhadas: CBS | ISCAC e trabalhadores/estudantes

3.1. CBS | ISCAC

A Escola assegurará as condições de segurança e saúde necessárias, garantindo a implementação das medidas sanitárias, entre outras, essenciais à prevenção da transmissão da COVID-19, informando e consultando os trabalhadores e estudantes sobre a aplicação dos procedimentos de prevenção adequados.

3.2. Trabalhadores/Estudantes

Os membros da comunidade da CBS | ISCAC têm o direito de desempenhar as suas funções profissionais e/ou estudar em condições de segurança e saúde, devendo cumprir as respetivas indicações e cooperar, ativamente, na implementação das mesmas, adotando, com particular rigor e zelo, as práticas recomendadas e um comportamento responsável, fundamentais no atual contexto de pandemia.

4. (In)formação

O Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental do Politécnico de Coimbra assegurará a sensibilização, informação e formação dos trabalhadores sobre a COVID-19, relativamente a aspetos relevantes para a proteção da saúde e segurança dos trabalhadores nos locais de trabalho, tendo como principal finalidade assegurar o desenvolvimento das atividades de trabalho com condições de salubridade, conforto e segurança.

5. Testagem e Vacinação

O Politécnico de Coimbra assegura a realização de **testes** rápidos antigénio à comunidade académica no regresso às atividades presenciais.

A **vacinação** contra a COVID-19 é fortemente recomendada para a proteção da Saúde Pública e para o controlo da pandemia por SARS-COV-2.