

PLANO CONTINGÊNCIA COVID-19

2020/2021



**GRUPO
CEU**
ENSINO SUPERIOR

Índice

1. Introdução	2
2. Objetivos	2
3. Instalações	3
3.1. Comportamento nas instalações	3
4. COVID-19	4
4.1. Sinais e sintomas	4
4.2. Transmissão	4
4.3. Manifestação de sintomas	5
4.4. Área de isolamento	5
4.5. Caso positivo	6
4.6. Regresso à atividade normal	7
4.7. Vigilância médica	7
5. Plano para o ano letivo 2020/2021	7
6. Dúvidas	8
7. Plano de Higienização - Reforço COVID-19	9
Anexo I – Medidas de etiqueta respiratória	10
Anexo II – Lavagem das mãos	11

1. Introdução

O Plano de Contingência COVID-19 do Grupo CEU é um instrumento estratégico definidor das medidas de prevenção e mitigação dos riscos associados à propagação do vírus SARS-CoV-2, causador da doença conhecida como COVID-19. Este Plano segue as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) do Plano de Contingência Nacional e as Orientações da Direção Geral de Saúde (DGS).

O elevado impacto e a facilidade de propagação da doença, declarada pandemia pela OMS, obriga a medidas de contingência e práticas de mitigação da propagação do vírus, para evitar contágios.

Para segurança e bem-estar da nossa comunidade atualiza-se o Plano de Contingência em função da atual situação e com vista ao funcionamento das atividades letivas e não letivas no ano letivo 2020/2021 na Universidade Autónoma de Lisboa, Escola Superior de Enfermagem São Francisco das Misericórdias, Autónoma Academy e Instituto de Artes e Ofícios.

2. Objetivos

O Plano de Contingência tem como objetivos principais:

- Minimizar o impacto da COVID-19 na nossa comunidade de estudantes, docentes, investigadores, colaboradores administrativos e visitantes;
- Garantir o funcionamento de todas as estruturas do Grupo CEU em função do nível de risco declarado;
- Pôr em prática as medidas de contenção ajustadas em função do nível de risco declarado.

3. Instalações

A entrada e permanência nas instalações (Rua de Santa Marta, 47 e 56; Rua Alexandre Herculano, 2, 2 esq; Rua Fernando Assis Pacheco, 207) pressupõem o conhecimento e respeito pelo atual Plano de Contingência. Assim que termine o motivo que levou ao acesso e permanência nas instalações não deve permanecer no local.

3.1. Comportamento nas instalações

Estudantes, docentes, colaboradores, convidados e visitantes têm o dever de promover a segurança e a prevenção, com vista a uma minimização dos riscos inerentes ao contágio com COVID-19. Assim, a entrada e permanência nas instalações pressupõe:

- Uso obrigatório de máscara
- Manutenção do distanciamento social recomendado pelas autoridades
- Prática de uma adequada etiqueta respiratória (ver Anexo I)
- Higienização frequente das mãos (ver Anexo II)
- Respeito pelas indicações dos funcionários
- A entrada pode estar sujeita a verificação.

4. COVID-19

4.1. Sinais e sintomas

“Os sintomas da COVID-19 variam em gravidade desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicemia, choque séptico e eventual morte. Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença” (mais informação em [DGS](#)).

4.2. Transmissão

“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 por contacto próximo 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.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas. Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo

decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias” (mais informação em [DGS](#)).

4.3. Manifestação de sintomas

4.3.1. Se a manifestação de sintomas ocorrer nas instalações, a pessoa em causa não deve deslocar-se e contacta o Elemento de Ligação COVID-19 – 211 322 103 - indicando onde está. Participantes em eventos informam o organizador que, por sua vez, contacta o Elemento de Ligação COVID-19 – 211 322 103.

4.3.2. O Elemento de Ligação COVID-19 leva a pessoa para a sala de isolamento mais próxima, garantindo as precauções necessárias. A pessoa em causa entra em contacto com a Linha SNS24 e segue as suas indicações.

4.3.3. O Elemento de Ligação COVID-19 contacta a equipa de limpeza para reforço da mesma no local onde estava a pessoa em causa.

4.4. Área de isolamento

As salas de isolamento estão equipadas com telefone, água, solução antisséptica de base alcoólica, máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis, termómetro, contentor de resíduos e equipamentos de limpeza e têm a seguinte localização:

- No Palácio dos Condes de Redondo, sala 64
- Na delegação de Campo de Ourique, sala 5
- No edifício administrativo, sala 515

4.5. Caso positivo

- Qualquer membro da comunidade tem o dever de comunicar se contraiu COVID-19 com o objetivo de informar e proteger os que com ele contactaram. Para o efeito pode usar o mail covid19@autonoma.pt ou o telefone 211 322 103.
- Verificando-se um caso positivo entre os estudantes, a turma a que pertence entra em **quarentena** e assiste às aulas integralmente em regime de ensino aprendizagem não presencial.
- Verificando-se um caso positivo entre os docentes, as suas turmas entram em **quarentena** e os estudantes assistem às aulas em regime de ensino aprendizagem não presencial, eventualmente com outro docente.
- Verificando-se um caso positivo entre os colaboradores, os colegas com quem contactou entram em **quarentena**, mantendo a atividade em teletrabalho.
- A **quarentena a cumprir é de catorze dias**, correspondente ao período máximo de incubação da doença.
- Aos estudantes que manifestem situações positivas de COVID-19, que os impeçam de frequentar as aulas mesmo a distância, serão marcadas provas em data a combinar com os docentes, podendo igualmente ser usadas diferentes provas de avaliação, com iguais níveis de exigência e rigor e cumprindo o Regulamento Geral de Avaliação de Conhecimentos.

4.6. Regresso à atividade normal

O regresso à atividade letiva ou laboral normal, depois de ter sido diagnosticado com COVID-19, ocorre com a resolução dos sintomas e um teste laboratorial negativo, de acordo com os períodos estabelecidos pelas autoridades de saúde.

4.7 Vigilância médica

Para controlo da sintomatologia a temperatura pode ser medida voluntariamente utilizando os equipamentos disponíveis nas instalações.

5. Plano para o ano letivo 2020/2021

- Redução do número de estudantes por turma;
- Regime de trabalho preferentemente presencial, de acordo com recomendações das autoridades de saúde e da tutela;
- Atividades letivas e não letivas preferentemente presenciais complementadas com atividades a distância;
- Reorganização dos espaços onde decorrem as atividades letivas;
- Privilegiam-se os encontros científicos à distância. Os que se realizarem presencialmente respeitam as recomendações da DGS e demais legislação em vigor, bem como a lotação dos espaços de acordo com as orientações definidas internamente;
- Recomenda-se que os contactos com os serviços administrativos se efetuem à distância, por telefone ou correio eletrónico, podendo os mesmos serem efetuados com hora marcada;

- Proibição de utilização de espaços comuns para realização de atividades de apoio a eventos e iniciativas diversas;
- Deslocações condicionadas a autorização em função das condições sanitárias do destino;
- A Biblioteca funciona de forma ajustada (mais informação em <https://biblio.autonoma.pt/>).
- Os serviços de bar e cantina e os espaços de estudo funcionam de forma ajustada cumprindo as determinações de segurança e da legislação em vigor.
- Os espaços de micro-ondas e copas encontram-se encerrados.

6. Dúvidas

Dúvidas e questões relativas a esta temática devem colocar-se a covid19@autonoma.pt

Mais esclarecimentos podem obter-se em <https://covid19.min-saude.pt/>

7. Plano de Higienização - Reforço COVID-19

Áreas Comuns, Escadas, Corredores e Patamares		
	Atividade	Periodicidade
Imagem alusiva	Limpeza e despejo de cestos de papéis.	Diária / SQN*
	Limpeza/desinfecção das superfícies de maior toque (interruptores, puxadores, corrimões, botões de elevador, utensílios de escritório - telefones, computadores).	Mínimo 6x ao dia
	Limpeza do pavimento, corredores e escadas.	Diária / SQN
Área Administrativa, Salas e Bibliotecas		
	Atividade	Periodicidade
Imagem alusiva	Limpeza e despejo de cestos de papéis.	Diária / SQN
	Limpeza/desinfecção das superfícies de maior toque (interruptores, puxadores/maçanetas de portas, comandos).	6x Dia / SQN
	Limpeza de mobiliário (mesas e cadeiras).	2x Dia / SQN
	Limpeza do pavimento.	2x Dia / SQN
Instalações Sanitárias		
	Atividade	Periodicidade
Imagem alusiva	Limpeza e despejo de cestos de papéis.	Diária / SQN
	Reposição de consumíveis.	Diária / SQN
	Limpeza e desinfecção do interior das IS (interruptores, puxadores, dispensadores, saboneteiras, espelhos, lavatórios, sanitas, urinóis e pavimento)	4x dia / SQN
Cantinas e Bares		
	Atividade	Periodicidade
Imagem alusiva	Limpeza e despejo de cestos de papéis.	Diária / SQN
	Limpeza/desinfecção das superfícies de maior toque (interruptores, puxadores, mesas e cadeiras).	6x Dia / SQN
	Limpeza do pavimento.	2x Dia/SQN

*Sempre Que Necessário

Anexo I
Medidas de etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**


Anexo II

Lavagem das mãos

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS




Duração total do procedimento: **20 segundos**



00

Molhe as mãos



01

Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos




02

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03

Palma com palma com os dedos entrelaçados




04

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



05

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa




06

Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



07

Enxague as mãos com água



08


Seque as mãos com um toalhete descartável



REPÚBLICA PORTUGUESA



40 SNS



120 DGS