



Regulamento Interno da NOVA IMS
Primeiro Semestre, Ano Académico 2020/2021
em Contexto de Pandemia COVID-19

17 de agosto de 2020

Índice

Introdução	3
Vida na NOVA IMS	4
Acesso às instalações da NOVA IMS e Horário de Funcionamento.....	4
Distância Física	4
Máscaras (ver em anexo mais instruções relevantes).....	4
Outras Regras Comportamentais.....	5
Reconhecimento COVID-OUT pelo ISQ.....	5
Áreas comuns	6
Espaços exteriores.....	6
Espaços de restauração.....	6
Casas de banho.....	6
Salas de aula, anfiteatros e auditórios	7
Salas de Estudo	7
Biblioteca Almada Negreiros	7
Entregas de Materiais	8
Modos de Pagamento	8
Tratamento de reclamações.....	9
Monitorização da temperatura.....	9
Rotas de circulação	9
Plano de contingência.....	9
Casos suspeitos na NOVA IMS.....	9
Caso de Infecção confirmada	10
Vida Académica	11
Calendários Escolares.....	11
Horários de aulas	11
Sessão de acolhimento aos novos alunos.....	11
Modelo pedagógico	12
Serviços de apoio ao Aluno.....	14
Saúde Pública.....	15
Anexo – Utilização de Máscaras.....	18

Introdução

1. Este Regulamento Interno da NOVA IMS define os modos de funcionamento vigentes no primeiro semestre do ano académico 2020/21, sendo aplicável a toda a comunidade da NOVA IMS, seus parceiros, fornecedores e visitantes, levando em consideração a situação vivida de pandemia COVID-19. Assim, existem algumas preocupações principais a ter em consideração:

- Facultar informações e aconselhamento e definir regras e orientações que maximizam as condições de saúde e segurança para os alunos, docentes, colaboradores e parceiros que utilizam diariamente as instalações da NOVA IMS ou a visitam esporadicamente;
- Criar um ambiente de aprendizagem que permita aos nossos alunos prosseguirem com os seus estudos de acordo com os mais elevados padrões de qualidade e com uma experiência significativa ganha na NOVA IMS;
- Garantir o normal funcionamento das diversas actividades desenvolvidas pela NOVA IMS, sempre que possível e aconselhável de forma presencial, mas salvaguardando sempre da melhor forma possível a saúde pública e dos nossos docentes, colaboradores e alunos.

2. Para garantir a eficácia das nossas regras e a segurança das instalações, a NOVA IMS tem trabalhado em parceria com o ISQ, uma entidade de referência a nível nacional e internacional, na implementação de um sistema de gestão ajustado à presente situação pandémica de COVID-19, em conformidade com os requisitos relacionados com a obtenção do selo de reconhecimento “COVID-OUT” (<https://www.isq.pt/covid-out/>), que esperamos obter no seguimento da correspondente auditoria, a ter lugar dentro em breve. Adicionalmente, o ISQ realizará auditorias periódicas adicionais às nossas instalações durante todo o semestre, enquanto entidade externa que vai validar a nossa conformidade igualmente face a regras e regulamentos emitidos pelas autoridades sanitárias portuguesas.

3. Este documento será permanentemente atualizado, por forma a contemplar alterações e atualizações de regulamentos, emitidos pelas autoridades competentes, de práticas adoptadas e desenvolvimentos registados na NOVA IMS. A Direção e o Diretor da NOVA IMS, em articulação com o Reitor da Universidade NOVA de Lisboa, as autoridades de saúde ou outros organismos relevantes, pode proceder a alterações deste documento, sempre que necessário e adequado.

4. A comunidade da NOVA IMS é aconselhada a consultar o site da NOVA IMS (www.novaims.unl.pt) e a manter-se atenta às atualizações enviadas por *e-mail* e nas redes sociais, por forma a ter conhecimento de eventuais desenvolvimentos relevantes.

5. Este Regulamento Interno possui três partes, onde se apresentam, respectivamente:

- as regras e políticas vigentes para acesso e utilização das instalações da NOVA IMS;
- uma descrição do modelo pedagógico adoptado ("*blended learning*");
- conselhos para rotinas a seguir fora das instalações da NOVA IMS.

Vida na NOVA IMS

Acesso às instalações da NOVA IMS e Horário de Funcionamento

6. O horário de funcionamento das instalações da NOVA IMS será das 7h45 às 24h00, de segunda-feira a sexta-feira, e das 9:00 às 19:00 nos sábados.

7. O acesso de qualquer pessoa às instalações da NOVA IMS fica condicionado à utilização de máscara adequada.

Distância Física

8. É obrigatório o cumprimento do distanciamento físico entre pessoas, sempre que possível, com um mínimo de dois metros.

9. É obrigatório cumprir, sempre que possível, as instruções de circulação definidas na sinalização da NOVA IMS, em ambos os sentidos.

Máscaras (ver em anexo mais instruções relevantes)

10. É obrigatório o uso de máscaras adequadas para aceder às instalações da NOVA IMS e durante a permanência nas mesmas, incluindo dentro das salas de aula, por parte de toda a comunidade da NOVA IMS (docentes, colaboradores, alunos, parceiros, visitantes);

11. Excepcionalmente, a NOVA IMS poderá facultar máscaras descartáveis a visitantes esporádicos.

Outras Regras Comportamentais

12. Respeitar os padrões de higiene respiratória: quando espirrar ou tossir cubra o nariz e a boca com o braço ou com um tecido que deve ser colocado imediatamente no lixo;

13. O vírus pode permanecer nas superfícies – ao manusear superfícies comuns (pegas, botões de elevador, máquinas de venda automática, fotocopiadoras, etc.) deve sempre lavar ou desinfetar as mãos antes e depois de cada utilização;

14. O elevador da NOVA IMS deve ser utilizado apenas em situações excepcionais, reservadas a membros da comunidade da NOVA IMS com mobilidade reduzida e fornecedores que dele necessitem. O acesso ao elevador deve ser solicitado na receção da NOVA IMS, respeitando a lotação definida para o mesmo, de, no máximo, 2 pessoas;

15. É obrigatório desinfetar as suas mãos à entrada das instalações da NOVA IMS. Existem outros dispensadores colocados em locais estratégicos, nomeadamente à entrada de cada edifício e em cada piso. Lembre-se do procedimento correto de lavagem a ser seguido:

- Lavar com sabão e água, ou desinfetante, os objetos utilizados no exterior;
- Lavar as mãos com frequência – com água e sabão – durante 20 segundos. Alternativamente, desinfetar com gel desinfetante;
- Evite levar as mãos à cara e lave sempre as mãos antes e depois de o fazer;

16. Todos os utilizadores da NOVA IMS devem estar cientes da obrigatoriedade de cumprimento da etiqueta respiratória, regras de lavagem das mãos e outras medidas de higiene.

Reconhecimento COVID-OUT pelo ISQ

17. A NOVA IMS aderiu ao serviço COVID OUT, Selo de Confiança emitido pelo ISQ, após realização de auditoria, garantindo assim, por entidade externa, que foi efetuada uma avaliação da eficácia das medidas executadas e que permitem controlar a transmissão do SARS- CoV-2. Desta forma, é possível assegurar que os locais estão seguros, garantido a identificação de pontos e rotas críticas, análise de superfícies e produtos de desinfeção, monitorização e implementação do plano, declaração de validação dos procedimentos adoptados, e dos correspondentes planos de ações com medidas de controlo de prevenção, proteção, mitigação e formação COVID-19.

Áreas comuns

18. Nas áreas comuns, é proibido mover os móveis ou mudar *layouts*;
19. Sempre que possível, as janelas devem permanecer abertas, para garantir que haja ventilação natural.
20. Só será permitido o uso do aparelho de ar condicionado em salas com janelas, e sempre com as janelas abertas.
21. Cada utilizador (docentes, colaboradores e alunos) deve ser responsável pela higienização (limpeza e desinfecção) dos equipamentos partilhados (ecrãs, ratos, águas, café, impressoras, fotocopiadoras, máquinas de vendas) antes e após utilização, por meio dos toalhetes e gel desinfetante disponíveis para o efeito.

Espaços exteriores

22. Recomendamos a utilização de espaços exteriores, uma vez que a probabilidade de contágio é menor em contexto de circulação ao ar livre, desde que o distanciamento físico seja respeitado, bem assim como o uso de máscara. Não será permitida a aglomeração de pessoas.

Espaços de restauração

23. Estes espaços não são geridos pela NOVA IMS. No entanto, o recurso a eles será condicionado, sendo obrigatório cumprir as indicações específicas estipuladas pelas entidades oficiais relativas a esta atividade.
24. Evitar pagamentos em numerário.

Casas de banho

25. Respeitar a capacidade máxima nas casas de banho (que é igual ao número de espaços fechados + 50 % do número de urinóis);
26. Respeitar o distanciamento físico, deixando sempre um urinol de intervalo. Se os lavatórios ou os urinóis estiverem ocupados, aguarde pela sua vez, mantendo a distância de segurança.
27. Lave sempre as mãos durante 20 segundos. Siga as instruções afixadas
28. Seque as mãos com toalhetes de papel. Os secadores automáticos de mãos encontram-se desligados.

Salas de aula, anfiteatros e auditórios

29. Ocupar apenas os lugares permitidos e preferencialmente os mesmos durante o tempo de permanência;
30. Não é permitido alterar o *layout* estabelecido ou a capacidade definida para cada espaço;
31. Utilizar as áreas e lugares marcados para garantir o distanciamento físico;
32. A entrada/saída deve ser feita de forma ordeira e cumprindo as distâncias físicas aconselhadas:
 - Ocupar, em primeiro lugar, os espaços mais afastados dos acessos para evitar atravessar os mesmos perto de pessoas, e dentro destes os mais próximos de janelas, quando isso for possível;
 - A saída deve decorrer em sentido inverso, ou seja, as pessoas mais perto dos espaços de acesso saem em primeiro lugar;
33. Sempre que possível, as janelas deverão permanecer abertas para garantir que existe ventilação natural. O ar condicionado só pode ser ligado se as janelas da sala estiverem abertas.
34. Nas salas de aula, estarão disponíveis gel desinfetante e toalhetes descartáveis.

Salas de Estudo

35. Estes espaços destinam-se ao uso exclusivo dos alunos da NOVA IMS;
36. Não existirão computadores disponíveis nas salas de estudo;
37. Nas salas de estudo, os lugares disponíveis estão devidamente assinalados. Não é permitido alterar a configuração da sala, nem aglomeração de alunos.
38. Cada utilizador deve limpar a mesa e os objetos antes e depois da utilização, utilizando os toalhetes com o gel desinfetante disponível para o efeito.
39. Os utilizadores estão obrigados a usar máscara e manter o distanciamento físico.

Biblioteca Almada Negreiros

40. Este espaço destina-se aos alunos, docentes e investigadores da NOVA IMS e requer agendamento através do e-mail (bsd@novaims.unl.pt) ou mensagem para o número do WhatsApp +351 912 450 093;
41. É proibido o acesso às estantes e a consulta de livros é articulada com os serviços e funcionários da biblioteca;

42. Os empréstimos são possíveis mediante solicitação prévia por e-mail (bsd@novaims.unl.pt) ou mensagem para o número do WhatsApp +351 912 450 093. A devolução pode ser realizada na Biblioteca ou na Recepção da NOVA IMS nos horários de funcionamento. Os livros, uma vez entregues, serão submetidos a um período de quarentena de três dias.

43. Os utilizadores estão obrigados a usar máscara, higienizar as mãos à entrada e manter o distanciamento físico.

Entregas de Materiais

44. Relativamente à entrega de materiais, serão recebidos no Colégio Almada Negreiros por um membro da equipa dos serviços de aprovisionamento.

45. Ao receber os materiais, o colaborador dos serviços de aprovisionamento procederá à desinfeção dos mesmos, de acordo com a natureza do material.

46. Sempre que houver necessidade de manuseio de equipamento ou material externo à NOVA IMS, será feita higienização das mãos imediatamente após. Privilegia-se a lavagem das mãos. Nos casos em que tal não for possível, recomenda-se a utilização de solução anti-séptica de base alcoólica (SABA 70%).

Modos de Pagamento

47. Relativamente aos recebimentos pelos serviços da NOVA IMS, privilegiam-se as transações feitas por transferências bancárias, prática já habitual para esses casos.

48. Quando os recebimentos são efetuados presencialmente, pode-se fazê-lo com cartão ou em numerário:

- Quando são realizados com cartão, a transação é feita no terminal e o mesmo é posteriormente desinfetado com álcool isopropílico.
- Quando são realizados com numerário, o colaborador usará um par de luvas descartáveis para a realização do recebimento. Por meio de um envelope oferecido ao aluno, o mesmo deve colocar dentro a quantia adequada. O envelope então é fechado e deixado em quarentena por, no mínimo, 72 horas. Após o manuseio do envelope o colaborador deita as luvas fora e higieniza as mãos.

Tratamento de reclamações

49. No que respeita ao tratamento de reclamações, a NOVA IMS dispõe do Livro Físico de Reclamações (Capa Vermelha), que está disponível junto a receção. Qualquer membro da comunidade da NOVA IMS que não se sentir satisfeito pode solicitar o livro e realizar o preenchimento do mesmo.

Monitorização da temperatura

50. Um termómetro está disponível na receção da NOVA IMS para automonitorização da temperatura a pedido do utilizador.

Rotas de circulação

51. Foram feitas rotas de circulação específicas que devem ser respeitadas seguindo-se a sinalética afixada. Para os corredores que tenham sentido duplo, deve-se circular pela direita. Assim, as portas de emergência ficarão abertas com um calço para a promoção da renovação do ar e diminuição de contato com os puxadores.

52. Em caso de incêndio, a equipa da segurança da NOVA IMS encarregar-se-á de retirar os calços das portas de modo a impedir a passagem de fumo para as escadas.

Plano de contingência

Casos suspeitos na NOVA IMS

53. Qualquer pessoa que esteja na NOVA IMS e apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19 – ou que identifique alguém nestas circunstâncias – deverá contactar um dos pontos focais da NOVA IMS para este efeito:

- Pedro Bernardino – Administrador Executivo (963900820)
- Sara Ribeiro – Gabinete de Apoio ao Aluno (928099528)
- Filipe Palma – Colégio Almada Negreiros (969415164)

Os colaboradores direcionarão a pessoa para a área de isolamento (Sala 118 do Colégio Almada Negreiros) onde o caso suspeito de COVID-19, ou quem o acompanhe, caso seja necessário, deverá contactar a Linha do SNS 24 (808 24 24 24).

Caso de Infecção confirmada

54. Qualquer infecção confirmada deverá ser notificada através do *e-mail* COVID-19 (covid19@novaims.unl.pt).

55. O ponto focal facultará o apoio necessário ao indivíduo infetado.

56. O ponto focal informará quais as pessoas com quem teve contato significativo, incluindo:

- Indivíduos identificados pelo caso suspeito;
- Aluno da mesma turma ou grupo de trabalho;
- O colega de trabalho (escritório, sala, seção, zona até dois metros) do caso suspeito;
- Alunos, docentes e colaboradores que se encontraram cara a cara ou tenham partilhado um espaço fechado com o caso suspeito;
- Alunos, docentes e colaboradores que tenham partilhado pratos (pratos, copos, talheres), toalhas, ou outros objetos e equipamentos que possam estar contaminados.

57. As pessoas com grande exposição serão monitorizadas ativamente pelas autoridades, durante 14 dias.

58. O ponto focal identificará também a lista de pessoas com menor exposição, a qual inclui:

- Alunos, docentes e colaboradores que tiveram contacto esporádico (momentâneo) com o caso suspeito (por exemplo, deslocar/circular no espaço com exposição a gotículas/secreções respiratórias através de uma conversa presencial superior a 15 minutos, tosse ou espirros);
- Alunos, docentes ou colaboradores que prestaram assistência ao caso suspeito, desde que tenham seguido as medidas preventivas (ou seja, o uso adequado de máscara e luvas, rótulo respiratório, limpeza manual).

59. Pessoas com menor exposição serão monitorizadas diariamente para sintomas de COVID-19.

60. Estas medidas serão sempre validadas e alinhadas com os procedimentos definidos a cada momento pelas autoridades de saúde pública.

Vida Académica

Calendários Escolares

61. Os calendários escolares definem as datas para as principais atividades académicas e eventos ao longo de todo o ano letivo. Estão disponíveis no site da NOVA IMS (acessível a alunos e docentes), na página de cada curso (secção “Calendário escolar”). Existem três calendários académicos diferentes, a saber:

- Cursos de Licenciatura (1.º ano);
- Cursos de Licenciatura (2.º e 3.º ano);
- Programas de Mestrado, Pós-Graduação e Doutoramento.

62. Os calendários escolares para o primeiro semestre do ano académico 2020/21 já contemplam os ajustamentos que foram considerados necessários, sendo que o mais significativo é o adiamento do início do ano académico para os alunos do 1.º ano dos programas de licenciatura.

Horários de aulas

63. Os horários das aulas foram elaborados tendo em vista:

- Maximizar as aulas presenciais
- Minimizar o número de alunos na NOVA IMS a cada momento;
- Cumprir as regras de distanciamento físicos dentro e fora das salas de aula;

64. Os horários finais estão disponíveis desde meados de julho, na secção “Horário” de cada curso e ciclo de estudos que consta do site da NOVA IMS (www.novaims.unl.pt), onde podem ser obtidas informações adicionais relevantes.

Sessão de acolhimento aos novos alunos

65. A NOVA IMS planeia ter três diferentes tipos de sessão de acolhimento aos novos alunos, realizadas predominantemente online e com as devidas precauções tomadas relativamente a atividades presenciais (uso de máscara, distanciamento físico, evitar agrupamentos de números alargados de pessoas):

- Alunos de licenciatura do 1.º ano;
- Alunos de mestrado, pós-graduações e doutoramento;

- Alunos Erasmus+ *incoming* e *Free Mover*

Modelo pedagógico

66. Para dar resposta à capacidade das instalações da NOVA IMS, com as restrições impostas de distanciamento físico, e reduzir os riscos de contágio, serão fornecidas aulas presenciais com transmissão em tempo real das mesmas em *streaming*, e uma rotatividade semanal de alunos, que irão alternar entre aulas presenciais e aulas presenciais transmitidas por *streaming*, a menos de algumas exceções, abaixo descritas.

Cursos de Licenciatura

67. Todas as unidades curriculares dos programas de licenciatura do 1.º ano serão lecionadas num modelo de aulas totalmente presencial.

68. Para os 2.º e 3.º anos dos programas de licenciatura serão criados dois sub-grupos com 50% de alunos em cada. Um sub-grupo assistirá presencialmente à aula em sala, enquanto que o outro sub-grupo assistirá a aula a distância. Os sub-grupos vão trocando entre ensino presencial/ensino a distância nas semanas seguintes, num esquema de rotatividade. Os sub-grupos serão definidos após o período de matrículas.

69. Informações sobre o modelo específico que cada curso seguirá serão disponibilizadas no *syllabus* das unidades curriculares, através do Moodle.

Programas de Mestrado, Pós-Graduação e Doutoramento

70. Com exceção do Mestrado em Tecnologias Geoespaciais (100% presencial), em todos os demais programas de pós-graduação, mestrado e doutoramento, serão criados dois sub-grupos, com 50% de alunos em cada. Um sub-grupo assistirá presencialmente à aula em sala, enquanto que o outro sub-grupo assistirá a aula a distância. Os sub-grupos vão trocando entre ensino presencial/ensino a distância nas semanas seguintes, num esquema de rotatividade.

71. Os sub-grupos serão definidos após o período de matrículas, tentando garantir que os mesmos alunos se mantêm no mesmo sub-grupo em todas as unidades curriculares.

72. Todas as unidades curriculares do Mestrado em Tecnologias Geoespaciais serão lecionadas num modelo de aulas totalmente presencial.

73. Informações sobre o modelo específico que cada curso seguirá serão disponibilizadas no *syllabus* das disciplinas, através do Moodle.

Alunos impossibilitados de iniciar o ano letivo fisicamente nas datas previstas

74. Para os alunos que, por circunstâncias excecionais, devidamente fundamentadas, não possam comparecer presencialmente nas instalações da NOVA IMS, será facultada a possibilidade de assistirem às referidas aulas por streaming.

Trabalhos de grupo

75. Uma componente importante do trabalho académico nos cursos da NOVA IMS inclui o desenvolvimento de projetos de grupo. Para minimizar a possibilidade de contágio por COVID-19 nas instalações da NOVA IMS é aconselhável que os alunos encontrem formas de trabalhar remotamente com os seus colegas, ou presencialmente mas garantindo sempre as regras de distanciamento físico e utilização de máscaras.

Exames

76. Todos os exames das unidades curriculares realizar-se-ão presencialmente, a menos que alterações do contexto entretanto verificadas determinem outro tipo de opção (e.g. casos de alunos que se encontrem comprovadamente de quarentena, por determinação das autoridades locais de saúde).

77. Em casos excepcionais, devidamente fundamentados, poderá ser ponderada a realização de exames *online*, o que deverá ser antecipadamente solicitado através do Formulário de Contacto dos Serviços Académicos da NOVA IMS (em <http://onlinev2.novaims.unl.pt/contacto/>).

Espaços de estudo e áreas comuns

78. A utilização da NOVA IMS durante o primeiro semestre do ano académico 2020/21 será, preferencialmente, para a realização das aulas. As áreas comuns devem ser utilizadas principalmente por curtos períodos de tempo, em função das necessidades.

79. Por razões de segurança, algumas das salas de estudo disponíveis poderão ser fechadas.

Serviços de apoio ao Aluno

Serviços Académicos

80. Os Serviços Académicos podem ser contactados *online* (através do Formulário de Contacto disponível em <http://onlinev2.novaims.unl.pt/contacto/>), ou presencialmente.

Serviços de Informática

81. Os Serviços de Informática da NOVA IMS estarão disponíveis para apoio *online*, das 8h00 às 22h00, através do e-mail si@novaims.unl.pt, e presencialmente.

Serviços Financeiros

82. Os Serviços Financeiros da NOVA IMS estarão disponíveis para apoio *online*, das 9h00 às 18h00, através do e-mail sfinanceiros@novaims.unl.pt, e presencialmente.

AD NOVA IMS, Erasmus e Intercâmbio

83. Os gabinetes da AD NOVA IMS, Erasmus e Intercâmbio estarão disponíveis para apoio *online*, das 9h00 às 18h00, através dos e-mails adnovaims@novaims.unl.pt e erasmus@novaims.unl.pt, e presencialmente.

Gabinete de Apoio ao Aluno

84. O Gabinete de Apoio ao Aluno estará disponível para apoio *online*, das 9h00 às 18h00, através do e-mail apoioaluno@novaims.unl.pt, e presencialmente.

Gabinete de Apoio ao Docente

85. O Gabinete de Apoio ao Docente estará disponível para apoio *online*, das 9h00 às 18h00, através do e-mail apoiodocente@novaims.unl.pt, e presencialmente.

Programas de intercâmbio

86. Os programas de intercâmbio *outgoing* da NOVA IMS para outra escola estão dependentes das decisões das escolas parceiras e da evolução da pandemia nos seus países. A NOVA IMS está em contacto próximo com todas as escolas parceiras e informará os alunos de qualquer alteração que possa ocorrer em relação à sua situação específica.

Saúde Pública

87. Tome as precauções abaixo referidas. É importante que todos tenham cuidados individuais para garantir a proteção de todos.

De casa para a NOVA IMS ou da NOVA IMS para casa

Antes de sair de casa

88. Meça a temperatura antes de sair de casa. Se tiver uma temperatura superior a 37,5°C deve esperar 15 minutos e retomar a medição. Se mantiver uma temperatura febril não vá para a NOVA IMS;

89. Avalie ainda outros sintomas ou sinais frequentes e não se dirija à NOVA IMS se tiver algum deles, nomeadamente tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e dispneia/dificuldade respiratória. São também sintomas dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares, cansaço e perda de paladar;

90. Se esteve em contacto próximo (numa distância inferior a dois metros) com uma pessoa contaminada como COVID-19 ou com um caso suspeito também não se deve deslocar à NOVA IMS;

91. Caso observe algum dos sintomas ou situações acima descritas, ligue para a linha SNS24 (808 24 24 24) e proceda de acordo com as indicações que lhe forem comunicadas;

92. Depois de contactar a linha SNS24, deverá permanecer em casa e informar a NOVA IMS através da linha de emergência COVID-19 (Pedro Bernardino - 963900820).

93. Se se enquadrar num dos grupos de risco (doentes cardiovasculares, portadores de doença respiratória crónica, doentes oncológicos e portadores de insuficiência renal) deve contactar a NOVA IMS através do endereço covid19@novaims.unl.pt, a fim de ser visto pelo médico do trabalho, ou médico de família caso não seja colaborador, que o informará sobre como proceder.

Partindo para a NOVA IMS

94. Leve consigo gel desinfetante para as mãos;

95. Leve consigo, no mínimo, duas máscaras de proteção facial (se for estar fora o dia todo);

96. Leve consigo uma bolsa ou saco para colocar as máscaras usadas;

97. Leve consigo lenços de papel para proteger-se se tossir ou utilizar quando tocar em objetos ou superfícies de uso comum. Não esquecer de os deitar fora nos contentores/papeleiras de resíduos indiferenciados de seguida;

98. Evite usar objetos como pulseiras, anéis, ou outros adornos (quanto menos objetos para desinfetar melhor será);

99. Opte por calçar-se junto à porta de saída da sua residência para a rua, imediatamente antes de sair, evitando andar em casa com o calçado que usa nas deslocações fora de casa;

100. Se morar num prédio, sempre que possível, prefira as escadas em vez do elevador. Se não for possível, tente usá-lo sozinho. Leve consigo gel desinfetante manual;

Viajar para a NOVA IMS

Se utilizar transportes públicos

101. Mantenha sempre a distância física em todo o percurso, desde casa até à estação/paragem;

102. Cumprimente pessoas conhecidas que eventualmente encontre à distância;

103. Utilize preferencialmente as escadas e, sempre que possível, evitando o contacto com corrimões e outras superfícies;

104. Se eventualmente tiver que recorrer a um táxi, ou um transporte similar, viaje sozinho no banco traseiro atrás do lugar do “pendura”;

105. Lave sempre as mãos ou use gel desinfetante depois de tocar em objetos ou superfícies de uso comum;

106. Evite pagar em dinheiro (notas/moedas). Caso o faça lave/desinfete as mãos de seguida;

107. Não toque na cara (nariz, boca ou olhos) se não tiver as mãos limpas.

Se usar carro próprio

108. Se possível, transporte apenas pessoas que vivem consigo;

109. Crie a sua “rotina de segurança”: abra a porta, desinfete as mãos, feche a porta;

110. Utilize sempre o porta-bagagens para transportar os seus materiais, para que o habitáculo não seja contaminado;

111. Se circula de mota ou bicicleta, não necessita de máscara, mas mantenha a distância física de segurança.

112. Tente não tocar em nada até lavar bem as mãos com água e sabão durante 20 segundos ou conseguir desinfetar as mãos com solução alcoólica.

No caminho de regresso a casa

113. Deixe o calçado à porta de casa;

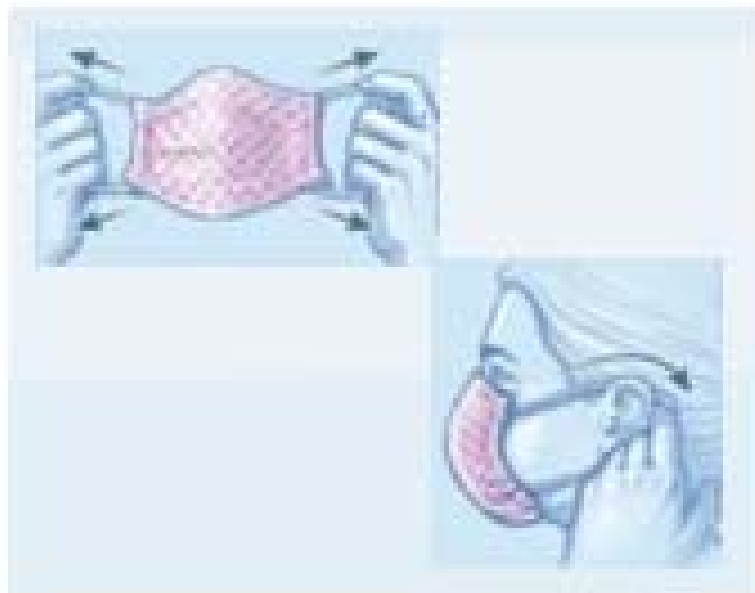
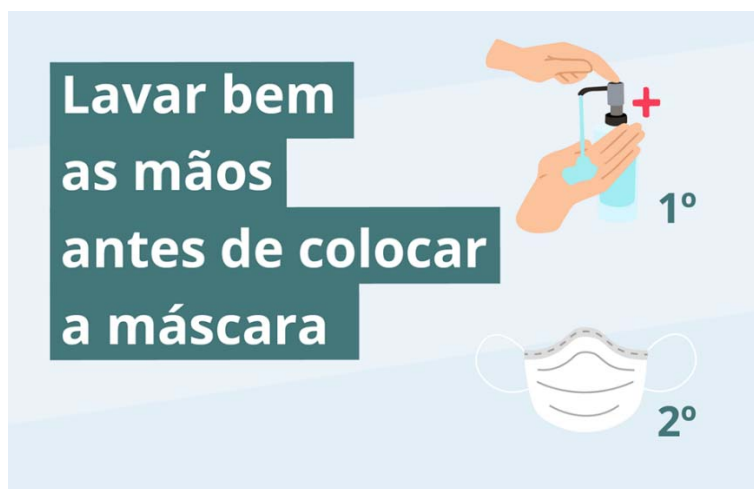
114. Deixe os objetos (carteira, chaves, relógio, telemóvel, etc.) que traz da rua numa caixa junto à porta;

115. Defina uma zona, de preferência perto da porta, para deixar a roupa que traz da rua.

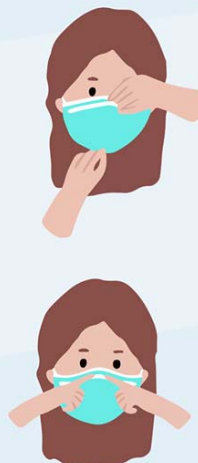
Anexo – Utilização de Máscaras

No que se refere a uma correcta utilização de máscaras, devem ser adoptados os comportamentos recomendados pelas Autoridades de Saúde, aqui resumidos, o que não dispensa a consulta da informação fornecida pela Direcção-Geral da Saúde (<https://covid19.min-saude.pt/>) e que se encontra disponível em diferentes línguas (<https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>).

Colocação de Máscaras



Verificar se está
perfeitamente
ajustada ao
seu rosto



Conforme ilustrado nas figuras acima apresentadas, no que diz respeito à colocação de máscaras, importa:

- 1) Lavar as mãos com água e sabão, durante pelo menos 40 segundos, ou desinfectá-las com solução ou gel alcoólico;
- 2) Colocar a máscara à volta da boca e do nariz e ajustar a máscara ao nariz, garantindo que esta cobre a boca, nariz e queixo;
- 3) Garantir que a máscara se encontra devidamente colocada e ajustada ao rosto, certificando-se de que não existem espaços vazios ou soltos.

Utilização de Máscaras

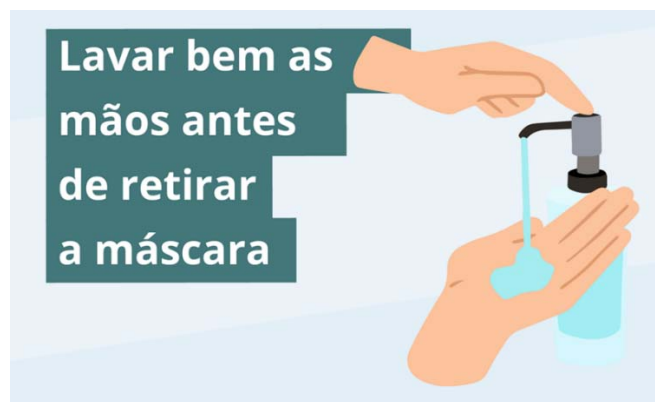




Conforme acima retratado, importa promover uma adequada utilização da máscara, assegurando em particular que esta NÃO:

- 1) É usada abaixo do nariz;
- 2) Cobre apenas a ponta do nariz;
- 3) Deixa o queixo descoberto;
- 4) É deixada frouxa nos lados;
- 5) É baixada ficando solta no pescoço;
- 6) É tocada na sua face externa.

Remoção de Máscaras



Deve ser removida a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos



Lavar bem as mãos antes e depois de retirar a máscara



Sempre que seja preciso retirar a máscara, conforme as figuras ilustram, deve-se:

- 1) Lavar as mãos com água e sabão, durante pelo menos 40 segundos, ou desinfectá-las com solução ou gel alcoólico;
- 2) Tirar a máscara a partir da parte de trás, usando os atilhos ou elásticos, evitando contactar com a parte externa da máscara no rosto;
- 3) Dependendo da situação e tipo de máscara, levar a mesma para lavagem ou descartá-la em contentor para resíduos indiferenciados;
- 4) Lavar novamente as mãos com água e sabão, durante pelo menos 40 segundos, ou desinfectá-las com solução ou gel alcoólico.

Alguns Aspetos Adicionais a Considerar



Adicionalmente, importa ainda alertar para os seguintes aspetos adicionais:

- 1) Necessidade de garantir que utiliza máscaras que cumprem as especificações técnicas recomendadas para prevenção da Covid-19;
- 2) Necessidade de mudar de máscara sempre que esta fique suja ou húmida, o que geralmente corresponde a uma utilização continuada que pode ir até 4 a 6 horas;
- 3) Não sendo possível proceder de imediato à lavagem de uma máscara reutilizável, esta deve ser colocada em saco convenientemente fechado;
- 4) Respeitar as indicações e especificações do fornecedor, no que se refere às condições de lavagem (tipicamente 60° C) e número máximo de lavagens recomendado;
- 5) Alternar a utilização de diferentes máscaras comunitárias reutilizáveis entre os diferentes dias da semana que envolvam o seu uso, garantindo que apenas máscaras lavadas e secas são empregues em cada dia.