



PANDEMIA SARS-CoV-2 (COVID-19)

CIBIO-InBIO

**PLANO PARA LEVANTAMENTO PROGRESSIVO DAS
MEDIDAS DE CONTENÇÃO**

Índice

Introdução.....	3
Vias de Transmissão.....	3
1. Medidas de Prevenção.....	4
a. Materiais e equipamentos disponíveis.....	4
b. Higiene das mãos.....	4
c. Etiqueta respiratória.....	4
d. Uso de máscaras e viseiras.....	5
e. Distanciamento social.....	5
f. Auto monitorização de sintomas.....	6
g. Higienização e desinfecção de espaços e superfícies.....	6
2. Acesso a Escritórios e outras Instalações.....	6
3. Acesso a Instalações Sanitárias.....	7
4. Acesso aos Serviços de Restauração.....	7
a. Cantina e sala de convívio.....	7
b. Sala de Convívio.....	8
c. Bar da Teresa.....	9
5. Biossegurança Laboratorial.....	9
a. Acesso aos laboratórios.....	9
b. Ausências ao serviço do corpo técnico.....	9
c. Transporte de materiais e reagentes para o laboratório.....	10
6. Transporte para o Centro de Investigação.....	10
Anexo.....	11

Introdução

Face à atual pandemia associada ao vírus SARS-CoV-2 (COVID-19), e com o objetivo de retomar o trabalho nas instalações do CIBIO-InBIO, no Campus de Vairão, entende-se como essencial a adoção de medidas de biossegurança alinhadas com as recomendações gerais da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Direção Geral de Saúde (DGS), para a prevenção do contágio. O desenvolvimento dos trabalhos de investigação e a prestação de serviços à comunidade têm de garantir a segurança dos utilizadores, do centro e da sociedade em geral.

Neste quadro, é importante realçar algumas alterações no funcionamento dos laboratórios e recomendações de biossegurança laboratorial, excecionais e temporárias, dirigidas a todos os utilizadores, para prevenir/mitigar a possibilidade de infeção/contágio por SARS-CoV-2 (COVID-19).

As diretrizes aplicáveis emitidas pela Direção-Geral da Saúde e pelo Governo Português, e que vão de encontro às nossas necessidades, podem ser consultados no anexo I.

É importante destacar o contributo e empenho individual por forma a mitigar os riscos de propagação do vírus, devendo os utilizadores adotar comportamentos preventivos e respeitar as normas de segurança durante a sua permanência no Centro.

(Artigo 33.º do DR2A/2020)

Vias de Transmissão

O conhecimento das vias de transmissão da COVID-19 é importante para minimizar a propagação do vírus e garantir a segurança de todos. Há duas vias de transmissão por via aérea que são dominantes: através de gotículas grosseiras (gotículas/partículas produzidas quando se espirra, tosse ou fala) e via superfícies (fomites) de contacto (mão-mão, mão-superfície, etc.). Existe ainda uma terceira via de transmissão (fecal-oral) reconhecida pela OMS.

(informação técnica de 29 de março de 2020; e *Modes of transmission of virus causing COVID-19: implications for IPC precaution recommendations*)

1. Medidas de Prevenção

a. Materiais e equipamentos disponíveis

As instalações do CIBIO estão abastecidas com os produtos de higienização e prevenção, nomeadamente:

- Gel desinfetante
- Máscaras e viseiras
- Luvas, toucas e sapatos descartáveis.
- Aparelhos de medição da temperatura corporal – Termómetros

As ações de formação relacionadas com as medidas de prevenção do contágio serão complementadas com folhetos informativos, distribuídos pelo centro de investigação.

(Orientação 11 de 17-03-2020)

b. Higiene das mãos

É de reforçar que os utilizadores devem efetuar uma correta, completa e regular lavagem adequada das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou utilizando uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA) com 70% de álcool. Esta conduta permite eliminar o novo coronavírus da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita nos locais de trabalho, pelo manuseamento e contacto.

A adoção deste comportamento deve ser feita tendo sempre em atenção os seguintes momentos:

- Antes e após remover a máscara;
- Após tocar em maçanetas, corrimões, ferramentas e outros locais e objetos de uso geral (ex. impressoras);
- Após o contacto com objetos, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros;
- Após um contacto com secreções respiratórias; antes e depois de comer

c. Etiqueta respiratória

Todos os utilizadores das instalações devem adotar e reforçar os procedimentos da etiqueta respiratória relativa aos atos de tossir, espirrar e assoar, de acordo com a **Orientação 11 de 17/03/2020:**

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;

- Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel;
- Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.

Materiais de divulgação (Medidas Gerais – Etiqueta Respiratória)

d. Uso de máscaras e viseiras

O levantamento progressivo das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19 e de acordo com a orientação nº 019/2020 da DGS, é **obrigatório o uso de máscaras faciais**. Recomenda-se ainda, como medida complementar, o uso de viseira nomeadamente nas situações de atendimento ao público, de formação laboratorial e sempre que não for possível garantir a distância mínima recomendada de 1m.

Os membros do CIBIO com vínculo à FCUP, tais como estudantes, docentes e investigadores, devem proceder ao pedido de aquisição de máscara reutilizável através do preenchimento do formulário disponibilizado pela faculdade:

https://info.fc.up.pt/fcup/pedidos/users/novo.php?formulario=208&f_id=1093

Aos restantes membros da Comunidade Interna CIBIO serão disponibilizadas máscaras têxteis reutilizáveis, homologadas, de proteção que podem ser requeridas na receção.

Os utilizadores do laboratório devem ter a sua própria máscara. Na eventualidade de ruptura de stock, o utilizador não poderá frequentar as instalações do Centro.

“E lembre-se: o uso da máscara só é adequado se for aplicado conjuntamente com a higiene das mãos, a etiqueta respiratória, a limpeza das superfícies e o distanciamento social.”

[\(https://covid19.min-saude.pt/\)](https://covid19.min-saude.pt/)

e. Distanciamento social

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, uma vez que limitando os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão, protegendo-se a população em geral.

O teletrabalho será promovido, mantendo-se a presença física dos utilizadores nas instalações reduzida ao estritamente necessário.

Sempre que possível, as reuniões deverão ser efetuadas por videoconferência ou ao ar livre (com as pessoas estritamente necessárias), garantindo-se o afastamento mínimo de +/- 1 m entre participantes no mesmo espaço físico.

Irá proceder-se a marcações nos pavimentos e à definição de caminhos de circulação sempre que necessário, por forma a promover o distanciamento social.

(Orientação 11 de 17-03-2020).

f. Auto monitorização de sintomas

Os utilizadores devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19, através da medição diária da temperatura corporal duas vezes por dia, à entrada e à saída, e pela confirmação da ausência de episódios de febre, tosse ou falta de ar. Na existência de sintomas cada utilizador deve dirigir-se de imediato para a área de isolamento nos termos definidos no plano de contingência do CIBIO, de acordo com a Orientação nº 6/2020 da DGS.

O CIBIO terá a sua disposição, à entrada do edifício, um termómetro de infravermelhos sem contacto, para que os utilizadores possam efetuar a medição.

g. Higienização e desinfeção de espaços e superfícies

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

Os processos diários de desinfeção e limpeza serão efetuados pela equipa de limpeza de acordo e com os produtos anunciados na Orientação 14 da DGS de 21-03-2020, com maior reforço nas instalações com maior afluência de pessoas (escritórios, laboratórios, casas de banho, espaços sociais, etc.). Será dada maior atenção a puxadores das portas, interruptores, torneiras, autoclismos, assentos e tampas de sanitas, impressoras, computadores, telefones, material de escritório, mesas e cadeiras, etc. A frequência de esvaziamento dos caixotes do lixo será igualmente reforçada.

A ventilação dos espaços deverá ser efetuada com maior frequência deixando, sempre que possível, as portas abertas e janelas entreabertas

2. Acesso a Escritórios e outras Instalações

O acesso a salas e a outros espaços coletivos terá um número máximo de utilizadores em simultâneo, devendo promover-se o necessário afastamento social durante a sua utilização.

Todos os utilizadores do centro, deverão promover o trabalho “lado a lado” ou de costas (um para o outro), recorrendo, sempre que necessário, a uma gestão por turnos.

Nos postos de trabalho onde a interação com os utilizadores é maior, será privilegiado o uso de barreiras de acrílico e marcação horizontal no pavimento, por forma a promover o afastamento entre trabalhadores. No entanto o atendimento presencial pelos serviços administrativos só poderá ser feito se os utilizadores tiverem marcação prévia através de email.

As portas interiores das divisões dos espaços devem estar permanentemente abertas, por forma a garantir uma melhor ventilação, ficando essa responsabilidade a cargo dos próprios utilizadores.

(Orientação 11 de 17-03-2020)

3. Acesso a Instalações Sanitárias

As instalações sanitárias terão um número máximo de utilizadores em simultâneo com redução da sua capacidade. Sempre que necessário serão efetuadas marcações no pavimento, de modo a garantir o distanciamento social.

Qualquer fila de espera deverá ser efetuada no exterior. Em horas de maior afluência e se necessário pode recorrer-se à organização de circuitos limitados por barreiras.

Todos os lavatórios das instalações sanitárias serão dotados de sabão (ou desinfetante para as mãos), toalhas em rolo de papel e caixote do lixo. Serão afixados folhetos informativos alusivos à necessidade de lavagem das mãos antes e depois do uso das instalações. (Ver Anexo I da Orientação 14)

Propõe-se como medida de precaução efetuar a descarga de autoclismos com a tampa da sanita fechada.

4. Acesso aos Serviços de Restauração

a. Cantina e sala de convívio

O regresso às atividades presenciais no CIBIO em Estado de Calamidade tem sido feito gradualmente num regime semi-presencial, envolvendo restrições relativamente ao número de pessoas nos vários espaços.

A cantina estará aberta com horário alargado das 11.30h-15.00h e servirá almoços sob reserva preferencialmente feita até às 10.30h do próprio dia no local.

Por forma a garantir o distanciamento social foram tomadas as seguintes medidas:

- i. As pessoas devem adotar uma gestão por turnos;
- ii. No local de acesso à cantina existirá uma mesa com desinfetante para a higienização obrigatória das mãos antes da sua entrada;
- iii. A disposição das mesas e cadeiras foi alterada, reduzindo a capacidade máxima do espaço para 2/3 (23 lugares), por forma a assegurar o distanciamento físico recomendado de, pelo menos, 2 metros entre as pessoas e garantir o cumprimento da legislação em vigor;
- iv. Os tabuleiros serão preparados na integra pela funcionária/cozinheira, com o respetivo prato e talheres embalados;
- v. Não serão disponibilizados produtos, como temperos, para utilização em regime de self-service;
- vi. No pagamento ao balcão, os clientes devem manter uma distância de, pelo menos, 2 metros respeitando a sinalização do local onde devem permanecer à espera da sua vez;
- vii. A higienização da louça e talheres será efetuada em máquina de lavagem automática, com ciclos de lavagem que atinjam temperaturas superiores a 85°C garantindo a desinfeção.
- viii. No caso dos tabuleiros partilhados irá proceder-se igualmente à sua desinfeção antes de cada utilização.
- ix. Os utilizadores devem respeitar a reorganização do espaço e ainda cumprir com a sinalética de entradas e saídas indicadas no local, por forma a evitar o cruzamento de pessoas.
- x. Após a libertação de um lugar, será efetuada a desinfeção do espaço pela funcionária da cantina antes da entrada do próximo, em particular nas superfícies manipuladas, tocadas e partilhadas, nomeadamente: mesas, cadeiras, etc. A ventilação do espaço será efetuada sempre que possível, abrindo portas e janelas.

b. Sala de Convívio

O acesso deve ser feito por turnos, respeitando sempre a lotação máxima afixada à entrada do espaço. Após a libertação de um lugar, cada usuário deverá efetuar a desinfeção do espaço, em particular nas superfícies manipuladas, tocadas e partilhadas, nomeadamente: mesas, cadeiras, etc.

c. Bar da Teresa

O Bar da Teresa esta aberto em horário normal, e por forma a garantir o distanciamento social foram tomadas as seguintes medidas:

- i. À porta existirá um desinfetante para a higienização obrigatória das mãos antes da sua entrada;
- ii. A higienização da louça será efetuada em máquina de lavagem automática, com ciclos de lavagem que atinjam temperaturas superiores a 85°C garantindo a desinfeção.
- iii. Será permitida a permanência de apenas duas pessoas no local pelo que se solicita que após o pedido as pessoas se desloquem para o exterior.
- iv. Será efetuada uma desinfeção frequente do balcão e a ventilação do espaço sempre que possível, abrindo portas e janelas.

5. Biossegurança Laboratorial

a. Acesso aos laboratórios

O acesso aos laboratórios deve ser limitado apenas ao pessoal essencial, para o desenvolvimento de atividades que sejam imprescindíveis.

Se necessário, serão introduzidos turnos de admissão a fim de evitar congestionamentos nas salas de trabalho e assegurar o distanciamento social.

(Orientação 11 de 17-03-2020)

Os espaços laboratoriais terão um número máximo de utilizadores em simultâneo de acordo com a sua área, devendo promover-se a rotação dos utilizadores nas instalações e o necessário afastamento social durante a sua utilização.

Deverá promover-se a ventilação dos espaços sempre que possível, ficando essa responsabilidade a cargo dos próprios utilizadores.

b. Ausências ao serviço do corpo técnico

Vigora o Decreto-Lei n.º 10-K/2020 que estabelece um regime excecional e temporário de faltas justificadas motivadas por assistência à família, no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

Por assistência a filho ou outro dependente a cargo menor de 12 anos ou, independentemente da idade, com deficiência ou doença crónica, nos períodos de interrupção letiva fixados nos anexos ii e iv ao Despacho n.º 5754-A/2019, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 115, de 18 de junho, ou definidos por cada escola ao abrigo da possibilidade inscrita no n.º 5 do artigo 4.º da Portaria n.º 181/2019, de 11 de junho, quando aplicável.

c. Transporte de materiais e reagentes para o laboratório

No transporte de materiais, os motoristas devem evitar a entrada nas instalações do laboratório, sempre que possível, ou proceder à higienização das mãos antes e depois de efetuar a respetiva entrega/transação. O utilizador que recebe os materiais fica responsável pela verificação desta regra.

(Orientação 11 de 17-03-2020)

6. Transporte para o Centro de Investigação

A viatura usada para efetuar o transporte deverá ter um limite máximo de ocupação para permitir o afastamento adequado entre os ocupantes, sendo no mínimo de 1 m, reduzindo desta forma a sua capacidade para dois terços do número máximo de lugares disponíveis. Novos horários serão divulgados para o transporte entre o metro de Mindelo e o Centro de Investigação.

É obrigatório o uso de máscara e será efetuada a medição da temperatura a todos os utilizadores. Deverá ser respeitado o cumprimento da etiqueta respiratória por todos os ocupantes.

A viatura irá dispor de produto desinfetante para permitir a higienização das mãos nos momentos de entrada ou saída dos seus ocupantes.

O responsável pelo veículo irá proceder à desinfeção do volante, manete de velocidades, painel de comandos, pegas das portas, entre outros componentes tocados e partilhados.

(Artigo 23º do DR2A/2020)

Anexo

Decreto Lei

- Execução do estado de emergência efetuada pelo Decreto do Presidente da República 14-A/2020, de 18/03/2020: [DR 2-A/2020 de 20 de março](#)

Normas

- Norma nº 009/2020 de 02/04/2020 (NOVO)-COVID-19: Fase de Mitigação – Reconfiguração dos Cuidados de Saúde na Área da Oncologia.
- Norma nº 007/2020 de 29/03/2020 (NOVO)-Prevenção e Controlo de Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI). Revoga a Orientação nº 003/2020 de 30/01/2020.
- Norma nº 004/2020 de 23/03/2020: COVID-19-FASE DE MITIGAÇÃO – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2.

Orientações

- Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020 (NOVO)-COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde.
- Orientação nº 015/2020 de 23/03/2020-COVID-19: Diagnóstico Laboratorial.
- Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020-Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.
- Orientação nº 012/2020 de 19/03/2020-Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Recolha, Transporte e Tratamento dos Resíduos Hospitalares.
- Orientação nº 007/2020 de 10/03/2020 (atualizada a 16/03/2020)-Infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2) – COVID-19 – Eventos de Massas.
- Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020-Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público.

- Orientação nº 010/2020 de 16/03/2020-Isolamento por SARS-COV-2 (COVID-19) – [Distanciamento Social e Isolamento.](#)
- Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020-Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – [Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.](#)
- Orientação nº 002A/2020 de 25/01/2020 (atualizada a 09/03/2020- [Doença pelo novo Coronavírus \(COVID-19\) – Nova definição de caso.](#)

Informações

- Informação nº 009/2020 de 13/04/2020 (NOVO)-COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – [Uso de Máscaras na Comunidade.](#)
- Informação nº 007/2020 de 25/03/2020-COVID-19 – [Utilização de Produtos Biocidas para desinfeção de espaços públicos.](#)
- Informação nº 006/2020 de 28/02/2020-COVID-19: [Recomendações para eventos públicos e eventos de massas.](#)

Estas recomendações integram o Plano de contingência.