

COVID-19

Recomendações para a retoma da atividade presencial

**Universidade
do Porto**

COVID-19

**Recomendações
para a retoma
da atividade
presencial**

**Universidade
do Porto**

up.pt/covid-19

NOTA INTRODUTÓRIA	4
1. MEDIDAS PARA REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO	6
1.1. Redução do risco de transmissão por contacto interpessoal	6
1.2. Redução do risco ambiental	11
1.3. Lista de verificação	17
2. ABORDAGEM DO CASO SUSPEITO	19
2.1. Circuito do caso suspeito na U.Porto	19
2.2. Acompanhamento clínico e regresso à atividade	21
2.3. Apoio psicológico na gestão do caso suspeito	22
3. MONITORIZAÇÃO DA EPIDEMIA NA U.PORTO	23
4. NOTAS FINAIS	23
5. ANEXOS	25
Anexo 1 Orientação n.º 14/2020 de 21/03/2020 da Direção Geral de Saúde	26
Anexo 2 Fluxograma de atuação perante um caso suspeito	41
Anexo 3 Modelo de auto-registo de temperatura e sintomas	42

Nota introdutória

A recomendação emitida em 17 de abril de 2020 pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior para o levantamento progressivo das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19 estipula que:

1. A implementação da retoma das atividades presenciais nas instituições de investigação e ensino superior deve iniciar-se a partir de 4 de maio, condicionada à alteração do estado de emergência;
2. Deve ser estimulada a continuação da adoção de processos de ensino e aprendizagem à distância e de teletrabalho, promovendo, sempre que necessário, a combinação gradual e efetiva com atividades presenciais, designadamente destinadas a aulas práticas, laboratoriais e avaliação final;
3. Deve ser garantido o cumprimento estrito das recomendações das autoridades de saúde competentes e das normas técnicas em vigor, nomeadamente referentes ao nível sanitário e de higiene, garantindo sempre condições de distanciamento físico, de higiene das mãos e de superfícies, e assegurando a disponibilização e utilização por todos de materiais e equipamentos de proteção individual, designadamente meios de lavagem das mãos, solução antisséptica de base alcoólica ou máscaras de uso geral;
4. Deve ser dada prioridade:
 - a. Ao funcionamento das estruturas do sistema nacional de ciência e tecnologia, designadamente unidades de I&D, laboratórios, infraestruturas físicas, tecnológicas, culturais e de artes performativas, médicas, veterinárias e biológicas, entre outras consideradas prioritárias pelas instituições e que se encontrem encerradas ou parcialmente inativas;
 - b. À realização de atividades letivas que requeiram, para a consecução dos resultados de aprendizagem, um contexto laboratorial ou a presença em alguma das estruturas referidas na alínea anterior;
 - c. Ao desenvolvimento de atividades de ensino clínico em ciclos de estudos da área da saúde, sempre que os contextos de realização o permitam;
 - d. À realização de estágios cuja conclusão careça, ainda, de atividades presenciais;
 - e. À adoção de procedimentos de avaliação presencial de aprendizagens, sempre que o recurso a plataformas tecnológicas não seja considerado adequado;

f. Ao funcionamento de serviços de apoio à atividade dos estudantes e das comunidades em geral, designadamente serviços de alimentação, alojamento, bibliotecas e instalações desportivas.

5. Dever-se-á continuar a privilegiar a realização das atividades em regime de teletrabalho, especialmente no caso dos grupos de risco, e a realização de reuniões por meios telemáticos (vídeo ou teleconferência), em especial as reuniões de júris de mestrado e de doutoramento, júris dos concursos no âmbito das carreiras docentes do ensino superior e da carreira de investigação científicas, realização de provas públicas e reuniões de órgãos de governo e de gestão.

Neste contexto, foi criado um grupo de trabalho na U.Porto (Despacho Reitoral nº GR. 06/04/2020 de 17 de abril) com o objetivo de recomendar a estratégia geral da universidade relativamente aos possíveis cenários de recuperação da atividade institucional, formalizando um modelo de retoma para a U. Porto.

Tendo em consideração a necessidade de se adotarem de imediato medidas para a redução do risco de transmissão do SARS-CoV-2 e para a abordagem dos casos suspeitos de Covid-19, o grupo de trabalho, em articulação com a *task-force* da U.Porto para a Covid-19, elaborou o conjunto de recomendações disponibilizadas no presente documento.

As recomendações incluídas no presente documento baseiam-se no melhor conhecimento científico existente atualmente e nas recomendações das instituições nacionais e internacionais de defesa da saúde pública. Estas recomendações vão de encontro à necessidade de preservar a segurança e a saúde da comunidade académica e assegurar um clima de confiança e tranquilidade indispensável para o bom funcionamento da Universidade.

1. MEDIDAS PARA REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO

O controlo da transmissão do SARS-CoV-2 é realizado através do controlo do contacto direto das mucosas oral, nasal, e ocular com gotículas respiratórias, e do contacto indireto através de superfícies contaminadas.

Desta forma, as medidas para a redução do risco de transmissão podem ser agrupadas em dois grandes grupos: as medidas para a redução do risco de transmissão por contacto direto entre pessoas e aquelas de redução de probabilidade de contacto com ambientes contaminados.

1.1. REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO POR CONTACTO INTERPESSOAL

O risco de transmissão por contacto interpessoal poderá ser conseguido através de (1) limitação do número de pessoas simultaneamente nas instalações da U.Porto; (2) limitação do tempo e da proximidade física dos contactos; (3) informação e sensibilização das pessoas da comunidade da U.Porto para a manutenção de distanciamento e inibição do contacto físico, para a higiene pessoal e medidas de etiqueta respiratória; (4) sensibilização e apoio à evicção escolar e laboral perante sintomatologia indicativa de COVID-19; (5) formação da comunidade da U.Porto para uma adequada utilização dos equipamentos de proteção individual, tais como máscaras e viseiras.

1.1.1. Limitação do número de pessoas nas instalações da U.Porto

- Deve ser mantido o regime de ensino à distância em todas as Unidades Curriculares em que o prejuízo para o ensino do estudante não seja significativo, nomeadamente as aulas teóricas e teórico práticas;
- Deve ser mantido o regime de teletrabalho para todos os profissionais em que a sua atividade o permita;
- Nos postos de trabalho em que seja fundamental a presença física, deve ser ponderada a rotatividade quinzenal de equipas fixas, preferencialmente por trabalhadores que não façam parte de grupos de risco para a COVID-19;
- A retoma às atividades presenciais na U.Porto pelas pessoas pertencentes a grupos de risco, seja pela idade (maior de 65 anos) ou pelos antecedentes de doença crónica ou imunossupressão, deve ser avaliada pelo médico de Medicina do Trabalho da U.Porto. Caso a retoma da atividade seja inevitável, as pessoas pertencentes a este grupo devem estar resguardadas do contacto próximo com um

número elevado de pessoas. Devem ainda utilizar máscara cirúrgica e reforçar as medidas de higiene das mãos e superfícies de trabalho;

- Deve ser dada preferência ao atendimento por e-mail ou telefone, assim como o envio e receção de documentos por via eletrónica. Devem ser utilizados preferencialmente meios de pagamento desmaterializados, como transferência bancária ou pagamento por referência Multibanco, MbWay, ou cartão Multibanco, se possível com uso de tecnologia *contactless* (as máquinas de venda automática poderão ser adaptadas para utilização de métodos desmaterializados de pagamento).
- Devem ser estabelecidos procedimentos para o acesso condicionado de visitantes às instalações da U.Porto, nomeadamente de fornecedores, e estes deverão ser devidamente informados destes procedimentos. Devem definir-se circuitos de circulação de forma a que esta seja reduzida ao mínimo, e deve ser recomendado o uso de máscara em espaços fechados e a lavagem ou desinfeção de mãos à entrada das instalações.

1.1.2. Limitação do tempo e da proximidade de contacto físico

- A lotação dos vários espaços da U.Porto, tais como salas de aula ou de trabalho, incluindo laboratórios, gabinetes de docentes, unidades de alimentação, como cantinas, snack-bares e restaurantes, e-learning cafés, salas de estudo ou convívio dos estudantes e bibliotecas, deverá ser reduzida de forma a assegurar pelo menos 1 metro de distância¹ entre as pessoas, 2 metros se possível. As estas medidas aliam-se as recomendações de evicção escolar e laboral por pessoas sintomáticas, ventilação e higienização recorrente dos espaços (pontos 1.2.1 e 1.2.2.) e utilização de máscaras, medidas que tomadas em conjunto reduzirão significativamente o risco de contágio:
 - As provas de avaliação presenciais deverão ser efetuadas em anfiteatro ou em salas de grande dimensão. Nestes casos deverá ser criado distanciamento de dois lugares entre estudantes lateralmente, e uma fila de intervalo atrás e à frente, ou dois metros entre os postos de exame nas salas sem lugares fixos. Sempre que possível, devem ser utilizadas mais do que uma entrada para o local de realização dos exames e a entrada deve efetuar-se de modo a impedir a aglomeração de estudantes. As salas devem ser ventiladas e as mesas devem ser higienizadas entre exames (como definido no ponto 1.2.1);
 - A distância entre pessoas deverá ser igual ou superior a 2 metros radiais se o tempo de permanência no espaço for prolongado (várias horas) e/ou se o espaço o permitir (como no caso de open spaces);

¹ A distância entre pessoas deverá ser radial, isto é, deve ser assegurada em torno da pessoa.

- Os lugares de trabalho, estudo ou refeição devem ser, sempre que possível, reposicionados de forma a evitar posições frente-a-frente;
 - Os lugares de trabalho ou de aula deverão ser fixos, de forma a reduzir a variação e número de contactos;
 - As unidades de alimentação da U.Porto, tais como cantinas, snack-bares e restaurantes, devem ter um máximo de 4 pessoas por cada 10m², garantindo distâncias de, no mínimo, 1 metro, preferivelmente 2 entre pessoas. Devem ainda apresentar alternativas de refeições em regime de take-away (como sanduíches ou saladas) para serem realizadas em espaço livre ou nos locais de residência dos estudantes e trabalhadores;
 - Desaconselha-se a partilha de quartos nas residências universitárias. Caso estes sejam partilhados, deve ser garantida uma distância entre camas de pelo menos 2 metros. A lotação dos espaços comuns das residências universitárias deve ser adequada à capacidade de garantir distanciamento social.
- Cada Unidade Orgânica deve estabelecer o número máximo de utilizadores em simultâneo nos elevadores, de forma a assegurar um distanciamento entre pessoas superior a 1 metro, preferivelmente 2. É recomendado que os elevadores sejam apenas utilizados por pessoas com limitações físicas que impeçam o uso de escadas. Estas indicações deverão estar afixadas junto da porta de cada elevador.
 - O tempo de presença simultânea de pessoas em espaço fechado deve ser minimizado:
 - Deve ser equacionada a redução da duração de aulas presenciais. Podem ser introduzidos intervalos que permitam uma efetiva ventilação dos espaços (por exemplo, com abertura simultânea de janela e porta de lados opostos para ventilação transversal);
 - Para além dos turnos quinzenais, deve ser equacionada a subdivisão em equipas fixas para os períodos da manhã e da tarde para os trabalhadores cuja presença física seja essencial. Estes turnos devem ser assíncronos e não se devem cruzar;
 - Devem ser mantidas encerradas as salas de convívio das Residências Universitárias e das Unidades Orgânicas que não sejam essenciais, e onde não seja possível garantir condições de distanciamento, higienização ou ventilação definidas nos pontos 1.2.1. e 1.2.2.;
 - A utilização de “copas”, salas de refeição e “de micro-ondas” deve ser feita com o mínimo tempo de permanência, garantindo o distanciamento de pelo menos

1 metro entre pessoas, preferivelmente 2. Para além destas medidas o espaço deve estar ventilado (ponto 1.2.2.) e devem estar definidas rotinas de higienização entre utilizações (disponibilizando-se materiais para higienização e desinfeção de superfícies). Sempre que não seja possível garantir o distanciamento, a ventilação ou ainda as condições de higienização, estes espaços não devem ser utilizados.

1.1.3. Informação e sensibilização

- A comunidade da U.Porto deve ser informada e sensibilizada para a observância de medidas estritas de higiene das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento físico e utilização adequada de máscaras faciais por parte de toda a comunidade da U.Porto, nomeadamente:
 - Assegurar a lavagem frequente das mãos com água e sabão/sabonete líquido, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos e efetuando a sua secagem higiénica (secadores de mãos ou toalhetes de papel). No caso de existência de torneiras de acionamento manual, após a lavagem das mãos, a torneira deverá ser fechada com um toalhete de papel. A lavagem das mãos deverá ocorrer, nomeadamente, à entrada e saída das instalações da U.Porto, após espirrar, tossir ou assoar, antes de colocar máscara facial ou luvas descartáveis e depois de as retirar, após o uso das instalações sanitárias, antes e após o consumo de alimentos, após o contacto com superfícies utilizadas por várias pessoas, tais como, puxadores de portas, botões de elevador ou interruptores. Quando não for possível a lavagem das mãos, deverá ser utilizada, em alternativa, uma solução antisséptica de base alcoólica, esfregando bem as mãos até estas secarem;
 - Sensibilizar para a não partilha de objetos pessoais, e para a frequente higienização dos telemóveis, a qual deve ser realizada retirando a capa, e higienizando-o (e à capa respetiva) com toalhetes de limpeza, ou toalhetes humedecidos com álcool a 70%;
 - Adotar as medidas de etiqueta respiratória, designadamente tossir ou espirrar para um lenço (de utilização única) ou para o braço com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos ou para o ar;
 - Informar e sensibilizar as pessoas da comunidade da U.Porto para a importância de reservar os contactos sociais ao estritamente necessário, evitando, por exemplo, aglomerados de pessoas ou frequência de espaços públicos fechados. Devem ainda ser sensibilizados para a importância de manter distanciamento físico e para a higiene das mãos após a permanência em locais com várias pessoas. No caso específico dos transportes públicos, o tempo de permanência

nos transportes deve ser reduzido, encurtando o trajeto dentro do transporte ao essencial, podendo ponderar alternativas a pé, de bicicleta ou utilizando outro meio equivalente. O uso da máscara deve ainda ser considerado nos espaços públicos fechados;

- Advertir as pessoas da comunidade da U.Porto e visitantes, incluindo fornecedores, para o uso de máscaras em espaços fechados por todos aqueles que não apresentem contraindicação para a sua utilização. Segundo a Direção-Geral da Saúde, as máscaras cirúrgicas deverão ser utilizadas por pessoas mais vulneráveis, nomeadamente pessoas com mais de 65 anos de idade, com doenças crónicas ou imunossupressão, assim como por pessoas que tenham sido consideradas casos suspeitos e encaminhadas para área de isolamento ou para a realização de teste (ver ponto 2.1.). As máscaras cirúrgicas devem ainda ser utilizadas por pessoas que realizam atendimento ao público onde não esteja garantido o distanciamento físico. As restantes pessoas da comunidade da U.Porto devem utilizar máscaras comunitárias ou de uso social, de tecido lavável, com as características definidas pelo Infarmed: desempenho mínimo de filtração de 90%, respirabilidade de pelo menos 8l/min (EN ISO 9237:1995), ou no máximo 40 Pa (EN 14683:2019), que permita 4 horas de uso ininterrupto sem degradação da capacidade de retenção de partículas nem da respirabilidade, e sem degradação de performance ao longo da vida útil, desenho e construção adequados. As máscaras cirúrgicas e comunitárias deverão ser mudadas após utilização de 4 a 6 horas e sempre que estiverem húmidas. As Unidades Orgânicas devem assegurar a distribuição destes equipamentos de proteção individual aos seus trabalhadores e a existência máscaras a disponibilizar a estudantes ou visitantes que, por lapso ou desconhecimento, não as tragam para as instalações da U.Porto. Devem ainda reforçar que este equipamento não dispensa o estrito cumprimento das medidas de distanciamento físico e higiene das mãos;
- Deve ser utilizada viseira em situações em que o distanciamento físico não possa ser garantido, tais como em laboratórios, oficinas, ou outros espaços similares;
- Apesar de o uso de luvas de forma ‘comunitária’ não ser recomendado, pelo risco de contaminação ambiental, poderá vir a ser considerado por algumas pessoas da comunidade da U.Porto, de forma individual, para maior “sensação de segurança”. Recomenda-se, então, que as luvas sejam utilizadas apenas quando a pessoa inicia uma atividade que ocorre num processo contínuo no tempo e sem interrupções (como a correção de exames). Neste caso, e antes de iniciar a atividade, devem-se higienizar as mãos antes de calçar as luvas, estas devem ser corretamente colocadas e, no fim da atividade ou caso esta tenha de ser interrompida, devem ser corretamente retiradas e as mãos higienizadas

de novo. O mesmo par de luvas não deve ser utilizado em diferentes atividades, contactando com várias superfícies ou em diferentes espaços, pelo risco de contaminação microbiológica entre várias superfícies.

- As pessoas da comunidade da U.Porto, estudantes, pessoal docente e não docente, devem ser sensibilizadas e apoiadas na evicção escolar e laboral absolutas perante sintomatologia indicativa de COVID-19, mesmo que ligeira. Nestes casos, devem ser adotadas as atividades de ensino a distância ou teletrabalho se possível.
- Caso venha a ser implementado o controlo de temperatura à entrada das instalações a qualquer pessoa da comunidade da U.Porto ou visitante, através de termómetro de leitura com infravermelhos ou câmaras termográficas, estes dados não poderão ser registados. O controlo deve ser realizado no ponto de entrada para as instalações, e as pessoas que aguardem pelo controlo devem manter-se no exterior, distanciadas 2 metros radiais. Os trabalhadores que efetuarão a medição deverão manter uma distância de segurança superior a 1 metro, estar protegidos com máscara e viseira, e deverão higienizar as mãos com frequência, em especial antes da transição para outras atividades. Qualquer pessoa com febre (temperatura corporal igual ou superior a 38° C) deve ser considerada caso suspeito e convidada a dirigir-se para a área de isolamento. Junto ao ponto de controlo deverão existir materiais de informação quanto aos sintomas de COVID-19 e como atuar, nomeadamente sobre a importância de cumprir evicção escolar ou laboral.
- Os materiais informativos e de sensibilização produzidos pelo Serviço de Comunicação e Imagem da U.Porto deverão ser amplamente divulgados e afixados fisicamente em locais estratégicos das instalações.

1.2. REDUÇÃO DO RISCO AMBIENTAL

A redução do risco ambiental será conseguida, principalmente, pela frequente higienização dos espaços e desinfeção das superfícies, assim como pela frequente e franca ventilação dos espaços fechados.

1.2.1. Higienização e desinfeção dos espaços

- As Unidades Orgânicas devem adaptar, implementar e afixar um plano de higienização das instalações e equipamentos, respeitando as orientações da Direção Geral de Saúde, nomeadamente a Orientação n.º 14/2020 de 21/03/2020 (Anexo 1), quanto à metodologia, materiais, produtos e frequência de limpeza.

- A higienização e desinfeção de superfícies de utilização por várias pessoas, tais como maçanetas, corrimãos, botões de acionamento de elevador, terminais Multibanco, máquinas de venda automática, teclados, ratos, mesas e cadeiras, deve ser priorizada, assim como de equipamentos utilizados em aulas de desporto, em especial superfícies com contacto direto com o corpo do utilizador;
 - As Unidades Orgânicas deverão garantir que os trabalhadores designados para as tarefas de limpeza estão devidamente equipados para a realizar (com os equipamentos de proteção individual definidos na Orientação n.º 14/2020 de 21/03/2020, no Anexo 1) e possuem a formação necessária para a execução adequada do Plano de Higienização definido, nomeadamente quanto a métodos, materiais, frequência e utilização adequada dos produtos específicos de limpeza;
 - É necessária a criação de registos de limpeza (Orientação n.º 14/2020 da Direção Geral da Saúde), com identificação das pessoas responsáveis e da frequência com que é realizada;
 - Devem ser realizadas auditorias por parte da U.Porto aos funcionários responsáveis pela higienização para avaliação dos conhecimentos e procedimentos de limpeza;
 - Entre utilizações de espaços e equipamentos partilhados (como durante intervalos), e na impossibilidade de as equipas de limpeza estarem presentes, os próprios utilizadores devem responsabilizar-se pela higienização e desinfeção das superfícies onde contactarão (como o tampo da mesa a ser utilizada, rato, teclado, equipamentos desportivos), utilizando para isso os materiais de higienização e desinfeção que deverão estar disponíveis em cada espaço de utilização partilhada, e seguindo os procedimentos definidos aí afixados.
- Os materiais e recursos humanos que permitam uma frequente e correta higienização e desinfeção de superfícies devem estar garantidos:
 - Os materiais devem seguir as orientações da Direção Geral de Saúde (Orientação n.º 14/2020 de 21/03/2020, no Anexo 1);
 - Devem ser utilizados detergentes para a higienização e soluções à base de álcool (com 70% álcool) ou lixívia (com 5% cloro livre) para a desinfeção de superfícies, sendo sempre tido em conta o tipo de superfícies e as recomendações do produtor;
 - Para a limpeza de superfícies de toque frequente, como para a higienização de tampos de mesa ou teclados entre aulas ou exames, podem ser considerados detergentes de base desinfetante, isto é, um produto que contém na sua

composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1) e que permite uma higienização e desinfeção mais rápidas;

- Devem ainda ser disponibilizados materiais como toalhetes ou rolo de papel e desinfetante em cada espaço ou conjunto de espaços de aula ou de trabalho para que os utilizadores procedam à própria desinfeção das superfícies onde contactarão.
- Os materiais em papel, como exames ou documentos, podem ser manipulados sem luvas, desde que o profissional higienize as mãos após o contacto e evite levar as mãos ao rosto antes de as higienizar. Estes materiais em papel podem ser mantidos em “quarentena” de 72 horas antes da sua manipulação, guardados em segurança. Em alternativa, caso o utilizador prefira a “sensação de segurança” podem ser utilizadas luvas para a realização de tarefas ininterruptas, em processos contínuos no tempo, devendo ser efetuada a lavagem das mãos antes da colocação e após a retirada das mesmas, e mantendo as precauções mencionadas no ponto 1.1.3.
- Após a receção de encomendas as mãos devem ser higienizadas e, caso as encomendas tenham sido pousadas em superfícies de trabalho, estas devem ser desinfetadas de seguida.
- Nas residências de estudantes:
 - É fortemente desaconselhada a partilha de quartos, especialmente quando não for possível garantir distanciamento de pelo menos 2 metros entre camas, tal como referido no ponto 1.1.2.;
 - A higienização de espaços partilhados deve ser frequente, assim como a desinfeção das superfícies com maior risco de contacto frequente como corrimãos, maçanetas, interruptores, botões de elevador, seguindo a orientação da Direção Geral de Saúde n.º 14/2020 de 21/03/2020 (Anexo 1).
 - Os residentes devem ser sensibilizados para que não partilhem louça, toalhas, ou roupa de cama;
 - Os residentes devem ser sensibilizados para a necessidade de ventilação frequente do quarto que utilizam;
 - Os utilizadores devem efetuar a higienização frequente dos espaços/superfícies após cada utilização;
 - A limpeza dos quartos e a lavagem da roupa de cama deve continuar a ser efetuada pelos próprios utilizadores.

1.2.2. Ventilação dos espaços

- A ventilação dos espaços, natural ou mecânica, deve ser garantida durante e entre períodos de trabalho ou aula de forma a permitir a renovação do ar de salas e outros espaços fechados. A Direção-Geral da Saúde recomenda pelo menos 6 renovações por hora.
- A ventilação natural poderá ser feita através da frequente abertura de portas e janelas.
- O funcionamento das Unidades de Tratamento de Ar deve ser verificado em todos os espaços quanto aos horários de funcionamento, parametrização para a utilização de 100% de ar novo (de forma a não ocorrer a recirculação de ar), higienização frequente e mudança regular dos filtros e pré-filtros. Não devem ser utilizados sistemas com recirculação de ar, nomeadamente, sistemas de ar condicionado, ventoinhas e termoventiladores.

1.2.3. Outras condições físicas, materiais e de equipamento

- Para que a higienização das mãos ocorra, é fundamental garantir a disponibilização de sabão/sabonete líquido, água e meio de secagem higiénica (secadores de mãos ou toalhetes de papel) em todas as instalações sanitárias e/ou pontos de água. As toalhas de pano partilhadas devem ser removidas. Seguindo as orientações da Direção Geral de Saúde, nomeadamente a Orientação n.º 14/2020 de 21/03/2020 (Anexo 1) deve ser definida uma frequência adequada, bem como um documento de registo da verificação da necessidade de reposição de sabão/sabonete líquido e toalhetes de papel e do funcionamento dos respetivos dispensadores. Deve ser disponibilizado um contacto de e-mail ou telefone para que os utilizadores possam notificar a necessidade de reposição destes materiais.
- Importa garantir a disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica (com 70% de álcool), preferencialmente em dispensador não manual, em locais estratégicos considerando o número de pessoas que circulam naquele espaço e a distância a pontos de lavagem das mãos. Devem ser considerados locais como pontos de entrada/saída dos edifícios, espaços de alimentação ou junto a máquinas de venda automática, locais com maior aglomeração de pessoas, locais de atendimento presencial, em cada piso junto de elevadores ou escadas e, necessariamente, na entrada e no interior das áreas de isolamento. Deve ser definida uma frequência adequada, bem como um documento de registo da verificação da necessidade de reposição de solução antisséptica de base alcoólica e do funcionamento dos respetivos dispensadores.

- Nos locais de atendimento cujo funcionamento físico presencial seja imprescindível, deve ser criada barreira física de acrílico ou vidro, garantido o afastamento físico de pelo menos 1 metro, a disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica para desinfecção de mãos, e a promoção do pagamento com uso de meios desmaterializados (transferência bancária, referência Multibanco, MbWay, ou cartão, com preferência para o uso de tecnologia contactless). Deve ser ponderada a marcação de distanciamento de segurança no pavimento nos locais de atendimento presencial (com pelo menos 1 metro, preferivelmente 2).
- As principais portas de acesso aos edifícios, salas de aula ou outros espaços frequentemente utilizados devem ser mantidas abertas sempre que possível, ou serem facilmente acionáveis com cotovelo ou pé, nos trajetos de entrada e de saída.
- Todos os caixotes de lixo para material orgânico devem ter tampa acionável por pedal. Os caixotes de lixo com tampa não acionável por pedal devem ser utilizados apenas para lixo não orgânico, mantendo-se abertos para que não sejam manipulados.
- Deve estar garantido, em todas as unidades de alimentação da U.Porto, tais como cantinas, snack-bars e restaurantes:
 - Inexistência de venda de produtos não embalados em regime de self-service;
 - Não disponibilização de produtos, como temperos, para utilização em regime de self-service;
 - Embalamento de talheres colocados à disposição dos utilizadores;
 - Lavagem e desinfecção adequada de fruta e hortícolas crus disponibilizados para venda;
 - Higienização de louça e talheres em máquina de lavagem automática, com ciclos de lavagem que atinjam temperaturas superiores a 85° e consequentemente, garantam desinfecção;
 - Distanciamento de pelo menos 2 metros entre pontos de atendimento ao balcão, idealmente assinalados no pavimento;
 - Auditoria regular ao cumprimento dos requisitos de segurança alimentar e aos procedimentos definidos para a prevenção da COVID-19.

1.2.4. Casos particulares

- Qualquer espaço que não cumpra os requisitos relativos à lotação, distanciamento, ventilação ou higienização não deve ser utilizado.
- As atividades com atendimento público, como consultas de Psicologia, Nutrição e outros serviços de saúde, deverão ser realizadas remotamente, por telefone ou videoconferência. Apenas deverão ser equacionadas as consultas em que o contacto presencial seja essencial para o utente. Nessas situações, deve guardar-se uma distância de 1-2 metros do utente (preferencialmente marcada no pavimento), desinfetar as maçanetas, cadeira e dispensador de lenços de papel e outros equipamentos ou materiais que possam ser utilizados entre utentes, e o espaço deve estar adequadamente ventilado de forma natural ou mecânica (ver ponto 1.2.2.). As consultas deverão estar marcadas de forma a não permitir aglomeração de utentes em espera.
- As aulas de prática clínica de Medicina ou Medicina Dentária devem ser muito cuidadosamente equacionadas. Caso a sua realização seja considerada imprescindível para a formação dos estudantes, e existam condições para a sua realização, os estudantes devem estar devidamente protegidos com equipamentos de proteção individual adequados e devem ser instruídos sobre a sua utilização correta.
- A retoma da prática desportiva na U.Porto só deverá ocorrer após indicação do Governo e/ou das Autoridades de Saúde nesse sentido.
 - Deve garantir-se distanciamento superior a 2 metros entre pessoas em posição fixa, e distanciamento superior entre pessoas em movimento;
 - A realização da prática desportiva em espaços fechados deve ser evitada. Se esta for ainda assim realizada nestes espaços, deve ser garantida a renovação de ar com uma frequência entre 6 e 12 renovações por hora e distanciamento superior entre pessoas. O contacto físico deve ser evitado, assim como a partilha de equipamentos. A higienização dos equipamentos deve ser feita antes e após cada utilização, sendo que para isso devem estar disponíveis materiais para higienização, como rolos de papel e desinfetante. Os equipamentos de uso mais próximo, como tapetes de solo, devem ser de uso individual de cada utilizador e não partilhados;
 - A utilização das piscinas deverá também seguir as orientações do Governo e/ou das Autoridades de Saúde. As recomendações relativamente à utilização de piscinas são escassas, mas a Organização Mundial de Saúde e o Centers

for Diseases Control and Prevention recomendam que sejam mantidas as boas práticas de desinfeção das piscinas, mantendo o cloro livre no seu limiar superior. A Health Protection Surveillance Centre refere que a desinfeção deve ser garantida com pelo menos 1mg/L de cloro livre. Em Portugal a Direção Geral da Saúde recomenda que as piscinas sejam desinfetadas com 1 a 2 mg/L de cloro livre para um pH entre 7,5 e 8 (Circular Normativa n.º 14/DA de 21/08/09). Apesar disso, a reabertura das piscinas deve ser cuidadosamente ponderada, não pelo risco associado à água mas devido à potencial dificuldade de cumprir as orientações quanto à ventilação e distanciamento físico.

- A reabertura dos museus e restantes espaços culturais deverá também seguir as orientações do Governo e/ou Autoridades de Saúde.
- As áreas de isolamento anteriormente definidas no Plano de Contingência da U.Porto devem manter-se disponíveis para acolher casos suspeitos. Devem ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica sem recirculação de ar, revestimentos lisos e laváveis, telefone ou telemóvel (no caso de o próprio não ter o seu consigo), cadeira ou marquesa, água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução antisséptica de base alcoólica no interior e à entrada desta área, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis e termómetro. Devem existir uma ou mais áreas de isolamento por edifício, e devem estar disponíveis para ser acionadas por qualquer caso suspeito. A localização da área de isolamento deve permitir um circuito de e até ao local com o menor contacto possível com outros indivíduos. Na possibilidade de haver mais do que um caso suspeito em simultâneo o responsável definido pela entidade deve ponderar a definição de uma segunda área de isolamento temporária, ou colocação na mesma área garantindo uma distância superior a 2 metros entre os casos. Nestas áreas, ou próximo destas, devem existir instalações sanitárias devidamente equipada para a utilização exclusiva do caso suspeito.

1.3. Lista de verificação

Tendo em conta estas recomendações, os responsáveis pelas Unidades Orgânicas, em conjunto do responsável pela resposta para a COVID-19 e outros que considerem pertinentes, deverão criar o quanto antes:

✓ Listagem e stock de material para higiene e desinfeção de superfícies, devendo seguir a Orientação n.º 14/2020 de 21/03/2020 da Direção-Geral da Saúde (Anexo 1). Este stock deve ter em conta a necessidade de material de higienização e desinfeção pelas equipas de limpeza e pelos próprios utilizadores de espaços de aulas e trabalho;

- ✓ Listagem e stock de equipamento de proteção individual (máscaras, luvas, viseiras, termómetro de infravermelhos) e material para higiene e desinfeção das mãos (como sabão/sabonete e toalhetes de secagem e solução antisséptica à base de álcool), assim como de outros equipamentos que necessitem de ser substituídos para redução do risco ambiental (como caixotes do lixo com tampa de acionamento não manual);
- ✓ Plano de higienização, devendo seguir as recomendações definidas neste documento e as da Orientação n.º 14/2020 de 21/03/2020 da Direção-Geral da Saúde (Anexo 1). Este plano deverá também incluir documentos de registo de limpeza e da verificação da necessidade de reposição de materiais como sabão/sabonete, toalhetes de papel ou solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ Programa, lista de verificação e plano de auditorias aos espaços da U.Porto, incluindo os espaços de alimentação e residências, quanto aos procedimentos de higienização, disponibilidade de produtos de limpeza, solução antisséptica à base de álcool, sabonete líquido e material e equipamento de secagem de mãos;
- ✓ Verificação da capacidade de ventilação dos espaços e definição da lotação máxima de cada espaço, incluindo elevadores;
- ✓ Plano de trabalho e de aulas que defina:
 - procedimentos para o atendimento ao público (horários, metodologia, local), locais onde serão colocadas as barreiras de acrílico ou de vidro, locais para marcações no pavimento para garantir distanciamento físico (ex. locais de atendimento, espaços de refeição);
 - turnos de trabalho em que serviços ou departamentos, garantindo o desfasamento das equipas fixas e os espaços a serem utilizados por cada equipa, assegurando as condições de higienização, ventilação e distanciamento.
- ✓ Definição de procedimentos e circuitos específicos para o acesso de pessoas a cada Unidade Orgânica, incluindo fornecedores;
- ✓ Definição de procedimentos específicos para a utilização de salas de refeição, micro-ondas e copas;
- ✓ Definição de locais de colocação de solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ Definição dos locais de colocação dos materiais de informação e sensibilização.

2. ABORDAGEM DO CASO SUSPEITO

2.1. CIRCUITO DO CASO SUSPEITO NA U.PORTO

Uma pessoa da comunidade da U.Porto (estudante, trabalhador docente ou não docente) que desenvolva um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), e/ou febre (temperatura igual ou superior a 38° C), e/ou dificuldade respiratória, deve seguir o fluxograma no Anexo 3. Deve dirigir-se para a área de isolamento, colocar uma máscara cirúrgica se a sua condição clínica o permitir, e informar (antes ou depois) o responsável definido pela entidade, preferencialmente por via telefónica. De seguida deve contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou, caso não seja possível estabelecer ligação, o Serviço de Saúde Ocupacional da U.Porto (entre as 9h e as 17h) através do telefone 220 426 643 e seguir as orientações.

Se necessário, por dificuldade de locomoção, deve ser solicitado ao responsável que seja prestada a assistência adequada até à área de isolamento. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 2 metros) da pessoa com suspeita de infeção COVID-19. Quem prestar assistência ou quem entrar na área de isolamento, deve primeiro higienizar as mãos, colocar a máscara cirúrgica e as luvas descartáveis. Após o contacto, deve retirar as luvas e higienizar de novo as mãos.

Se for validado como caso suspeito pela linha SNS24 ou pelo Serviço de Saúde Ocupacional da U.Porto, a pessoa deverá informar o responsável da entidade e dirigir-se ao Centro Hospitalar Universitário do Porto – Hospital de Santo António, se possível não utilizando transportes públicos, para a realização do teste de diagnóstico laboratorial, onde se deve identificar como pertencendo à U.Porto. Este encaminhamento deve decorrer independentemente dos locais indicados pela Linha SNS24 para realização de teste.

O responsável da entidade deverá notificar o Serviço de Saúde Ocupacional da U.Porto para posterior registo no SINAVE, e informar a *Task-Force* da U.Porto para a COVID-19 da existência de um novo caso na comunidade da U.Porto, informando sobre a Unidade Orgânica a que pertence mas sem comunicação de dados nominais desagregados.

Todos os estudantes ou funcionários, validados como caso suspeito (independentemente de quem valida), devem permanecer com máscara cirúrgica e, após a realização da análise laboratorial, dirigir-se para o domicílio, se possível não utilizando transportes públicos, e iniciar isolamento. A evicção laboral/letiva será, posteriormente, justificada pelo médico de família, com recurso ao certificado de incapacidade temporária para o trabalho (vulgo, baixa).

Os estudantes e funcionários que contactaram com este caso devem ser identificados pela Autoridade de Saúde do Porto Ocidental e/ou Porto Oriental, em colaboração com o responsável máximo da Unidade Orgânica (ou alguém por ele designado) à qual o estudante/funcionário esteja vinculado, de acordo com os seguintes critérios de contacto de alto risco:

- Contacto a menos de 2 metros ou mais de 15 minutos com doente com COVID-19 sem proteção respiratória adequada, ou
- Coabitação com caso confirmado de COVID-19, ou
- Contacto físico com doente com COVID-19 ou com os seus fluídos corporais sem proteção adequada, ou
- Permanência no espaço fechado em que se realizaram procedimentos formadores de aerossóis sem proteção respiratória adequada.

Posteriormente, a Autoridade de Saúde do Porto Ocidental e/ou Porto Oriental assegurará a vigilância ativa durante 14 dias e, caso desenvolvam sintomas neste período, deverão efetuar o teste nos locais previamente identificados. A evicção letiva/laboral, provocada por isolamento profilático em contactos de alto risco será decretada e definida pela Autoridade de Saúde do Porto Ocidental e/ou Porto Oriental.

As exposições que não se enquadrem na definição de contacto acima referido não têm indicação para evicção letiva ou laboral, ou para isolamento. Devem apenas realizar autovigilância de sintomas (com medição de temperatura duas vezes por dia) (Anexo 2) e contactar o Serviço de Saúde Ocupacional da U.Porto caso desenvolvam sintomas de COVID-19.

Profissionais ou estudantes assintomáticos que tenham contactado com pessoas definidas como contactos de casos confirmados não têm, por si só, indicação para evicção letiva ou laboral.

Após evacuação do caso suspeito da área de isolamento, o responsável deve garantir que esta será limpa e desinfetada, incluindo as superfícies frequentemente manuseadas e o local de trabalho do caso suspeito, em articulação com a avaliação realizada pela Autoridade de Saúde. Outras restrições à circulação nas instalações devido à existência de casos de COVID-19 diagnosticados na U.Porto serão definidas pelas Autoridades de Saúde responsáveis.

Em relação aos resíduos produzidos pelo caso suspeito, o contentor onde seja colocado o saco deve dispor de tampa e ser acionado por pedal e devem ser utilizados sacos de lixo resistentes (com espessura de 50 ou 70 microns) e descartáveis, com enchimento até 2/3 (dois terços) da sua capacidade, e devidamente fechados. Estes devem ser colocados dentro de um segundo saco, também devidamente fechado, que será depositado no contentor de resíduos indiferenciados.

Se a suspeita de caso não for validada, mas a pessoa mantiver sintomas, esta deve ausentar-se das atividades, mantendo-se no domicílio em recuperação sintomática. A sua evicção laboral/letiva deve ser justificada pelo seu médico de família. Neste caso, devem ser aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção na área de isolamento.

2.2. ACOMPANHAMENTO CLÍNICO E REGRESSO À ATIVIDADE

A gestão do caso (e seus contactos familiares e sociais) é da responsabilidade da Autoridade de Saúde da área de residência do caso, sendo os contactos profissionais (da U.Porto) da responsabilidade do médico de Medicina do Trabalho da U.Porto e das Autoridades de Saúde do Porto Ocidental e/ou Porto Oriental, de acordo com o estabelecimento frequentado pelo caso. O acompanhamento clínico das pessoas com COVID-19 deve ser efetuado pelo médico assistente.

O retorno à atividade letiva ou laboral só deverá ocorrer após validação da Autoridade de Saúde gestora do caso e pelo médico de Medicina do Trabalho da U.Porto que, no caso dos trabalhadores, emite respetiva ficha de aptidão e, no caso dos estudantes reporta, esse facto por e-mail à direção da Unidade Orgânica.

Os estudantes e trabalhadores da U.Porto que testaram positivo para SARS-CoV-2 só poderão retomar a sua atividade letiva/ laboral se todas as seguintes condições estiverem reunidas:

- 14 dias desde o início de sintomas;
- Resolução de sintomas;
- Duas zaragatoas da naso e orofaringe consecutivas, com intervalo de 24 a 72h, negativas;
- Coabitantes sem risco superior de contágio.

2.3. APOIO PSICOLÓGICO NA GESTÃO DO CASO SUSPEITO

No caso de a pessoa da comunidade da U.Porto considerada como um caso suspeito de COVID-19 manifestar níveis muito elevados de *stress*, ansiedade, ou dificuldade em gerir as suas preocupações durante o período em que recebe a assistência prevista pelo responsável dessa entidade para o efeito, será recomendada a utilização da LAPUP - Linha de Apoio Psicológico da U.Porto (220 408 408). A indicação do número da linha e a sugestão de que a pessoa a utilize deverá estar disponível e bem visível em todas as áreas de isolamento das instalações das Unidades Orgânicas.

A LAPUP poderá ser utilizada:

- por iniciativa do próprio;
- por recomendação de quem estiver a acompanhar a situação, se observar níveis descontrolados de ansiedade (choro intenso, dificuldade em parar o choro, medo em ficar fechado na sala, tremuras súbitas, entre outros sinais não valorizáveis no contexto da interpretação e orientação médica) ou outras reações emocionais exageradas;
- pelo profissional de acompanhamento, para sua própria orientação nos cuidados que está a prestar.

A LAPUP pode ainda ser utilizada por pessoas com diagnóstico de COVID-19 e por pessoas com história de contacto com casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 pertencentes à comunidade da U.Porto.

Qualquer pessoa que no processo de retorno ao contexto académico sinta particular insegurança e preocupação, poderá também ativar a LAPUP ou a plataforma Psic.ON - Suporte Psicológico Online da Universidade do Porto para um apoio mais continuado (<http://up.pt/suporte-psicologico-online>, ou pelo email suporte-psicologico-online@reit.up.pt).

Considerando que quer as pessoas com diagnóstico por COVID-19 quer os seus contactos de alto risco serão acompanhados pelo médico assistente e/ou pela Autoridade de Saúde, a referenciação por estes para avaliação e acompanhamento psiquiátrico estará devidamente assegurada caso se justifique.

3. MONITORIZAÇÃO DA EPIDEMIA NA U.PORTO

Os dados anonimizados sobre o surgimento de casos nas Unidades Orgânicas serão comunicados à *Task-force* da U.Porto para a COVID-19, a qual compilará a informação e definirá quem será responsável pela análise dos mesmos. A caracterização dos casos por início de sintomas, distribuição espacial (por Unidades Orgânicas e por área ou piso das Unidades Orgânicas), e número de casos secundários permitirão monitorizar a epidemia na U.Porto, compreender o padrão de distribuição e, possivelmente, informar sobre a necessidade de rever e implementar medidas mais restritivas para controlo da mesma em cada Unidade Orgânica.

4. NOTAS FINAIS

No esforço para criar as melhores condições para a retoma do funcionamento normal das suas atividades, nomeadamente no plano do ensino-aprendizagem, a U.Porto atenta ao princípio fundamental de promoção de condições de equidade na comunidade estudantil.

Na retoma das atividades presenciais com estudantes deverá, por isso, ser dada particular atenção à equidade de oportunidades entre estudantes, de forma a não se criarem condições de desigualdade no acesso àquelas atividades, e prevendo mecanismos alternativos que proporcionem um tratamento justo e equitativo aos estudantes que estiverem impedidos de nelas participarem. Assim, recomenda-se que sejam antecipadamente desenvolvidos mecanismos de adequação das práticas pedagógicas para os estudantes que possam estar impedidos de participar nas atividades presenciais, por circunstâncias diversas e validadas pelos regentes das unidades curriculares e/ou diretores do respetivo curso (onde se poderão incluir estudantes que se encontrem a viver nas Ilhas dos Açores e da Madeira, estudantes Erasmus ou inseridos noutros programas de mobilidade que voltaram para os seus países, estudantes com diagnóstico de COVID-19 ou em isolamento profilático, estudantes pertencentes a grupos de risco por razões de saúde, etc.). Recomenda-se, ainda, atenção às situações de dificuldade económico-financeira que podem impedir, igualmente, a capacidade dos estudantes participarem em atividades presenciais. Também para estas situações, quando devidamente validadas, se recomenda a possibilidade de os estudantes poderem ser abrangidos por medidas de adequação das práticas pedagógicas que viabilizem a continuidade da sua trajetória académica e diminuam, nomeadamente, o risco previsivelmente acrescido de abandono da Universidade por razões de natureza económica.

Recomenda-se, ainda, que na organização do calendário de exames ou outras atividades que impliquem a presença pontual dos estudantes, sejam considerados, sempre que possível, horários que permitam que estudantes não residentes no Porto aí se desloquem e retornem para as suas regiões de origem no mesmo dia.

Sublinha-se a importância de as opções que vierem a ser implementadas para organização de atividades de avaliação, ou outras, à distância, terem em consideração as circunstâncias desiguais de acesso aos recursos informáticos e tecnológicos, bem como a desigual disponibilidade de cobertura de rede com a qualidade necessária.

As recomendações do presente documento deverão ser adaptadas às circunstâncias de cada Unidade Orgânica, Curso e/ou Unidade Curricular, pelo que se recomenda que o responsável designado por cada Unidade Orgânica para a resposta à COVID-19 coordene grupos de trabalho que permitam a sua adaptação e efetiva implementação.

Deverá ter-se em consideração que a situação sanitária atual pode modificar-se, pelo que se recomenda às Unidades Orgânicas que elaborem ou atualizem os seus planos de contingência para responder a casos suspeitos ou à eventual necessidade de reconsiderar as atividades presenciais.

As recomendações do presente documento poderão ser atualizadas a qualquer momento em função da evolução da situação sanitária e/ou das determinações das entidades governativas ou de saúde.

As dúvidas na interpretação das recomendações deverão ser colocadas à *Task-Force* da U.Porto para a COVID-19.

ANEXOS

ANEXO 1

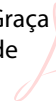
Orientação da DGS n.º 14/2020 de 21/03/2020, Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares

(<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>)

ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 014/2020

DATA: 21/03/2020

Maria da Graça
Gregório de
Freitas 
Digitally signed by Maria da
Graça Gregório de Freitas
DN: c=PT, o=Direção-Geral da
Saúde, cn=Maria da Graça
Gregório de Freitas
Date: 2020.03.21 12:54:13 Z

ASSUNTO: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19)
Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares

PALAVRAS-CHAVE: Coronavírus; desinfeção, superfícies; estabelecimentos de atendimento ao público; outros estabelecimentos na comunidade; COVID-19

PARA: Estabelecimentos de atendimento ao público e população em geral

CONTACTOS: geral@dgs.min-saude.pt

Nos termos da alínea a) do nº 2 do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 14/2012, de 26 de janeiro, emite-se a Orientação seguinte:

1. Introdução

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), que pode evoluir para a COVID-19, estão a ser desenvolvidas medidas de Saúde Pública de acordo com a fase de resposta à propagação do vírus.

O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração dos cidadãos e das instituições. É importante incentivar e salvaguardar o papel específico dos estabelecimentos, nomeadamente aqueles que lidam diretamente com o público em geral.

Por serem frequentados e expostos a várias pessoas e de forma continuada, os estabelecimentos podem contribuir para a transmissão indireta do vírus. O vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período.

Assim, devem ser tomadas medidas adicionais de cuidados na limpeza e desinfeção de superfícies, de modo a prevenir a disseminação da COVID-19. Esta orientação poderá ser atualizada consoante a evolução do surto e/ou disponibilização de nova evidência científica.

Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020

1/14

2. Características de transmissão e prevenção da doença

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se por contacto direto e contacto indireto, através de gotículas expelidas para superfícies.

À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfecção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

Via de contacto direto	Via de contacto indireto
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

2.1. Superfícies críticas na transmissão da COVID-19

Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização.

As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, *tablets* e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, brinquedos em salas de diversão para crianças em espaços públicos, dinheiro, entre outros.

Algumas áreas de maior risco para a transmissão entre pessoas incluem:

- Áreas de isolamento, quer o quarto da pessoa doente de COVID-19 que permanece no seu domicílio e a casa de banho que utiliza, quer a área(s) de isolamento em estabelecimentos públicos;
- Áreas de restauração onde as pessoas comem (nomeadamente em grandes superfícies e restaurantes) ou outros (mesas, tabuleiros, bancadas, cadeiras) podem aumentar o risco para as pessoas que as frequentam, se não forem desinfetadas frequentemente e entre clientes;

- Áreas de confeção de alimentos, são críticos para evitar contaminação dos mesmos. Por isso, existem regras muito rigorosas de limpeza e desinfeção destas áreas;
- Instalações sanitárias públicas.

3. Medidas gerais para estabelecimentos de atendimento ao público

Os estabelecimentos devem assegurar-se que todas as pessoas que trabalham no mesmo, estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória (folheto anexo), da lavagem correta das mãos (folheto anexo), assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental abaixo descritas. Salienta-se ainda a importância:

- Cada organização deve elaborar o seu plano de contingência para COVID-19, de acordo com a orientação 006/2020 da Direção Geral da Saúde e atuar em conformidade;
- Cada organização deve estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações. Mais:
 - Este plano deve estar afixado em local visível;
 - Deve existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
 - Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente;
 - Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção.

Toda a comunidade, nomeadamente os cidadãos, as famílias e os profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a limpeza de rotina das superfícies, sobretudo aquelas onde todos tocam frequentemente.

3.1. Técnicas de limpeza

Os estabelecimentos devem assegurar-se que a limpeza segue a seguinte técnica:

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;

- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
 - i. Paredes e teto (se aplicável)
 - ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - iii. Equipamentos existentes nas áreas;
 - iv. Instalações sanitárias;
 - v. Chão – é o último a limpar.

3.2. Materiais de limpeza

Em relação aos materiais de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:
 - Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: azul;
 - Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: verde;
 - Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho;
 - A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;
- O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

3.3. Frequência de limpeza

Em relação à frequência de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1),

compatíveis. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray. Não usar produtos em spray nas áreas de exposição e venda de alimentos já confeccionados;

- A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência;
- Nas áreas de restauração/cafés, esta limpeza rápida deve ser feita quando sai um cliente e entra outro para a mesma mesa. Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência (cerca de 1 vez por hora);
- Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia;
- Instalações sanitárias (casas de banho): lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia;
- Os espaços onde podem estar crianças a brincar, devem ser limpos mais vezes durante o dia.

3.4. Produtos de limpeza e desinfecção

Em relação aos produtos de limpeza e desinfecção, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter no estabelecimento as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização;
- Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação de alimentos, por exemplo;
- Os produtos químicos devem ser armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;
- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;
- Podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes são produtos que juntam habitualmente na sua composição,

detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz;

- Existem no mercado, pastilhas de *Dicloroisocianurato de sódio* (com efeito semelhante à lixívia) mas de preparação mais rápida, não necessitando de grandes espaços para armazenar. Os utilizadores devem seguir as instruções do fabricante (rótulos) para o seu uso em segurança; estas pastilhas devem ser preparadas só na altura da utilização, para manter a sua eficácia;
- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;
- Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

3.5. Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza:

Em relação a equipamentos de proteção individual, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- Os funcionários que limpam as áreas de alimentação não são os mesmos que limpam as casas de banho;
- Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:
 - Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);
 - Uma máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
 - Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
 - Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas; a farda deve ser lavada nos locais de trabalho e preferencialmente em máquina com ciclo de lavagem e desinfeção pelo calor - não deve ser levada para casa, para ser lavada pelos funcionários;
 - Na desinfeção de áreas de isolamento e/ou em grandes espaços (cinemas, restaurantes, centros comerciais, cantinas, escolas, entre outros) onde se supõe

que possam ter ocorrido casos de COVID-19 ou eventual disseminação, pode recorrer-se ao método de desinfeção por vapor de peróxido de hidrogénio, através da aquisição de uma máquina e produto próprio. Esta desinfeção é feita depois da limpeza prévia e só pode ser realizada com a área vazia (sem ninguém presente). Cumprir as instruções do fabricante/fornecedor para a utilização deste desinfetante em segurança.

4. Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (**Consulte o Anexo I**).
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental.
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- Deixar secar ao ar.

4.1. Instalações sanitárias

- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.
- Seguir a sequência:
 - Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
 - Limpar os trocadores de fraldas;
 - Limpar as sanitas;
 - Limpar o chão.
- Limpeza da sanita:
 - **Parte interior:** limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba:
 - Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;

- Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Volte a puxar a água.
- **Parte exterior** da sanita:
 - Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
 - Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
 - Passar com pano só com água;
 - Deixar secar ao ar;
 - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70°-80°.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

4.2. Fraldário em casas de banho públicas

- As superfícies devem ter uma capa plástica coberta intacta (sem rasgões ou fendas);
- O profissional de limpeza que limpa o fraldário deve:
 - Limpar e desinfetar primeiro a cobertura plástica dos dois lados – lavar e desinfetar o colchão no sentido de cima para baixo e deixar secar ao ar na posição horizontal;
 - De seguida, lavar e desinfetar o tampo do móvel e as partes laterais e da frente do fraldário; passar depois com pano só com álcool a 70% porque tem uma ação mais rápida ou deixe secar ao ar. Pode também fazer uma limpeza e desinfecção deste espaço com toalhetes humedecidos em desinfetante compatível;
 - Siga as instruções dos rótulos dos produtos utilizados sobre: diluições, regras de segurança na utilização, entre outras.

4.3. Mobiliário e brinquedos em locais públicos de diversão para crianças

- Os brinquedos de plástico ou de borracha que entrem na boca de uma criança devem ser lavados com água e detergente e se possível passar com álcool a 70°;
- Os brinquedos que possam ser lavados e desinfetados em máquina, devem sê-lo preferencialmente; os que não suportem a temperatura elevada, mas possam ser lavados em máquina de lavar roupa, devem ser lavados a temperatura baixa (fria ou morna) e depois submetidos a um ciclo final de desinfeção com produto compatível com os brinquedos; verificar as instruções do fabricante para ter a certeza de que a máquina atinge a temperatura certa;
- Os brinquedos que não podem ser lavados em máquina, mas podem ser imersos, devem ser lavados num recipiente específico para o efeito, com uma solução detergente e desinfetante compatível; deixar atuar durante 5 minutos; enxaguar apenas com água e por a secar de preferência em máquina se tolerarem o calor;
- Os brinquedos que não podem ser imersos e têm de ser limpos manualmente devem ser evitados em espaços públicos. Neste caso, se existirem, passar com um toalhete humedecido em desinfetante sobre todas as partes do brinquedo. Pode também humedecer um pano apenas em álcool a 70% ou um pano bem torcido humedecido em solução de lixívia na diluição de uma medida de lixívia em 200 medidas iguais de água. Passar com um pano só com água de seguida e deixar secar ao ar;
- Os brinquedos que aguentem a secagem em máquina de secar devem ser secos por este método preferencialmente.

4.4. Áreas de preparação e confeção de alimentos

- Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;
- Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; as mesas, cadeiras e outro mobiliário; material específico para o chão;
- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes devem ser produtos que não contaminem eventualmente os alimentos);
- Não borrifar com desinfetante em spray nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

5. Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (**Consulte o Anexo I**);
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

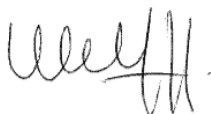
6. Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:

- Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum; enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

7. Onde posso obter mais informação?

Mais informação pode ser encontrada em <https://covid19.min-saude.pt/>.



Graça Freitas
Direção-Geral da Saúde

Bibliografia

Australian government. Environmental cleaning and disinfection principles for COVID-19. 10march 2020.

CDC: Best Practices for Environmental Cleaning in Healthcare Facilities: in Resource-Limited Settings. November 2019.

CDC. Environmental Cleaning and Disinfection Recommendations. Interim Recommendations for US Households with Suspected/Confirmed Coronavirus Disease 2019.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Atlanta. Guidelines for Environmental Infection Control in Health-Care Facilities. Recommendations of CDC and the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee (HICPAC), U.S. Department of Health and Human Services. GA 30329. Updated: July 2019.

Kundrapu, Sirisha & Sunkesula, Venkata & Jury, Lucy & Sitzlar, Brett & Donskey, Curtis. (2012). Daily Disinfection of High-Touch Surfaces in Isolation Rooms to Reduce Contamination of Healthcare Workers' Hands. Infection control and hospital epidemiology : the official journal of the Society of Hospital Epidemiologists of America. 33. 1039-42. 10.1086/667730.

Department of Health, New York State. Interim Guidance for Cleaning and Disinfection of Public Transportation Settings for COVID-19.

European Centre for Disease Prevention and Control. Interim guidance for environmental cleaning in nonhealthcare facilities exposed to SARS-CoV-2. ECDC: Stockholm; 2020.

Komal K. Jain. Novel Coronavirus (COVID-19) - Fighting Products. The American Chemistry Council's (ACC) Center for Biocide Chemistries (CBC).

Anexo I - Diluições de lixívia

Diluição de lixívia para desinfeção da área de isolamento em estabelecimentos públicos: lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

1. **Desinfeção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

2. **Diluição de lixívia para desinfeção das áreas comuns no domicílio de uma pessoa com COVID-19:** lixívia com uma concentração original de 5%, na diluição de 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água.

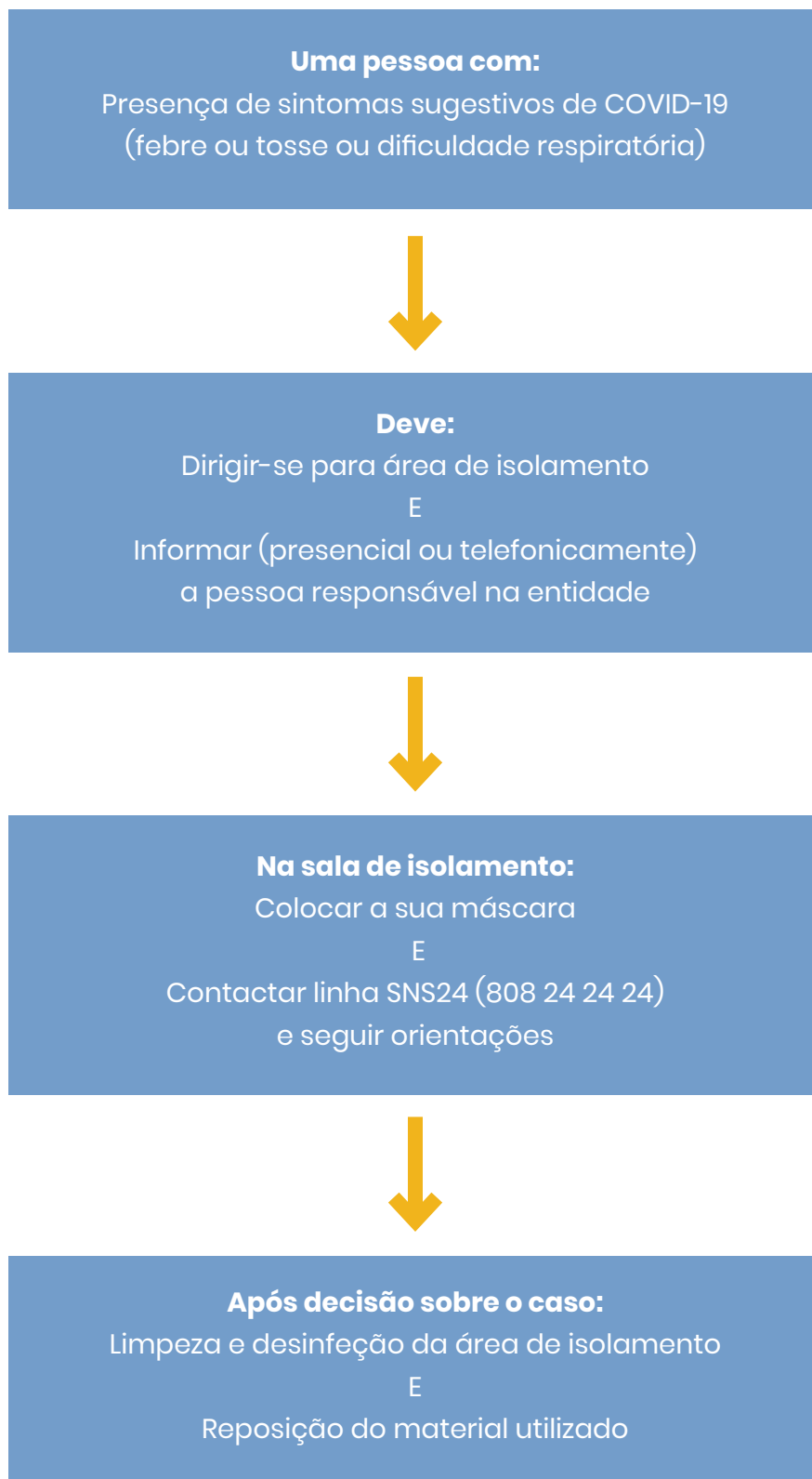
Para diluir a lixívia em casa, de forma mais simples, e conforme a quantidade de solução de lixívia que deseja preparar, recomenda-se:

- 5 colheres de sopa de lixívia em 3,8 litros de água,
- Ou
- 4 colheres de chá de lixívia em 1 litro de água.

ANEXO 2

FLUXOGRAMA DE ATUAÇÃO PERANTE UM CASO SUSPEITO

(ADAPTAÇÃO DO ANEXO 1 DO PLANO DE CONTINGÊNCIA DA U.PORTO)



ANEXO 3

MODELO DE AUTO-REGISTO DE TEMPERATURA E SINTOMAS

(ADAPTAÇÃO DO ANEXO 2 EXISTENTE NO PLANO DE CONTINGÊNCIA DA U.PORTO)

Informação e vigilância de cidadãos assintomáticos que tenham estado em contacto com uma pessoa diagnosticada com COVID-19

Se esteve em contacto com uma pessoa diagnosticada com COVID-19:

- **Esteja atento ao seu estado de saúde** durante 14 dias desde o contacto;
- **Meça e registe a sua temperatura de manhã e à noite**, durante esses 14 dias. Registe também a ocorrência de outros sintomas como por exemplo: tosse, febre, dificuldade respiratória, dores de cabeça, cansaço, entre outros.

Data do contacto: ____ / ____ / _____

Registo da temperatura:

Data da vigilância	Manhã	Noite	Outros sintomas/observações
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	
____ / ____ / _____	°C	°C	

Se tiver **febre (igual ou superior a 38,0°C)** ou algum outro sintoma referido acima, telefone para:

- **Linha SNS 24 (808 24 24 24)**

**Universidade
do Porto**

up.pt/covid-19

