

**PLANO PARA O LEVANTAMENTO PROGRESSIVO  
DAS MEDIDAS DE CONTENÇÃO MOTIVADAS PELA PANDEMIA COVID-19**



## ÍNDICE

### INTRODUÇÃO

#### 1 – PREPARAR O REGRESSO AO TRABALHO PRESENCIAL

##### 1.1 – QUEM PODE/DEVE REGRESSAR

##### 1.2 – PRECAUÇÕES A TOMAR ANTES DO REGRESSO

#### 2 – PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DO VÍRUS

##### 2.1 – MEDIDAS A ADOPTAR PELA UAb

##### 2.2 – NORMAS A OBSERVAR PELOS COLABORADORES

#### 3 – MONITORIZAÇÃO DE CASOS NA UAb

#### 4 – PARA MAIS INFORMAÇÕES

## INTRODUÇÃO

Consciente da fragilidade e inconstância do momento que vivemos e compreendendo os inúmeros impactos que a Pandemia COVID 19 tem tido na vida de todos os colaboradores da UAb, agradeço a cada um de vós o trabalho, apoio e dedicação demonstrados ao longo das últimas semanas.

A epidemia causada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2) – COVID-19 – e na sequência do Plano de Contingência, publicado a 26 de março, o **PLANO PARA O LEVANTAMENTO PROGRESSIVO DAS MEDIDAS DE CONTENÇÃO MOTIVADAS PELA PANDEMIA COVID-19** baseia-se nas orientações da Direção Geral de Saúde (DGS) e tem por objetivo prevenir e minimizar o risco de contágio, monitorizar e gerir qualquer situação relacionada com a COVID-19 na UAb, permitindo que o regresso gradual aos postos de trabalho se faça num ambiente saudável e seguro.

O plano está conforme o Decreto do Presidente da República nº14-A/2020, de 18 de março e as recomendações emanadas pelo Gabinete do Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior de 17 de abril, carecendo de atualização a qualquer momento, consoante a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

Juntos e respeitando as orientações da DGS, iremos responsável e progressivamente regressar à normalidade das atividades presenciais da nossa universidade.

## **1 | PREPARAR O REGRESSO AO TRABALHO PRESENCIAL**

O levantamento progressivo das medidas de contenção visa o regresso dos colaboradores às atividades profissionais presenciais, mantendo as condições de prevenção do contágio e a proteção dos mais vulneráveis.

Para o efeito, verifica-se a necessidade de preparar adequadamente os espaços e os materiais utilizados e assegurar uma comunicação eficaz entre todos os trabalhadores e a instituição, de modo a qualquer alteração da situação de saúde possa ser comunicada e atempadamente resolvida.

### **1.1 | QUEM PODE REGRESSAR**

Retomar gradual das atividades presenciais:

- os colaboradores cuja atividade tem de ser executada presencialmente, devem regressar faseada e organizadamente, de forma a garantir o distanciamento físico, (contemplando medidas como a rotatividade, horários e dias desencontrados, tempo parcial ou completo, controlo das entradas e permanência nas instalações, etc.);
- os colaboradores que pertencem a um grupo de risco devem permanecer confinados, executando as suas tarefas remotamente (teletrabalho);
- os colaboradores que estão infetados ou constituem um caso suspeito, não podem deslocar-se à Universidade sob qualquer pretexto e devem permanecer confinados (se ainda não contactaram a linha Saúde24 devem fazê-lo).

### **1.2 | PRECAUÇÕES INDIVIDUAIS**

- se tiver algum sintoma associado à COVID-19, não deve regressar sem antes confirmar que não existe risco para si nem para os outros, devendo contactar a linha SNS24 para esse efeito;
- se teve contato próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID-19, não deve regressar sem antes contactar a linha SNS24.

Em qualquer destas situações deve informar as chefias ou os responsáveis da Universidade.

## 2 | PREVENÇÃO E REDUÇÃO DO RISCO DE CONTÁGIO

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) transmite-se por contacto direto ou indireto. No primeiro caso, ocorre de pessoa para pessoa, usualmente através de gotículas que a 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. No segundo caso, ocorre através das mãos que tocam nas superfícies contaminadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem ter sido feita a higiene das mãos. Atualmente, sabe-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer ativo nas superfícies durante vários dias.

Para reduzir do risco de contágio têm de ser adotadas medidas de higiene, segurança e comportamento, cujo cumprimento é uma responsabilidade partilhada pela Universidade Aberta e pelos colaboradores que regressam às instalações.

### 2.1 | MEDIDAS UAb

- só é permitida a presença nas instalações e por Serviço de, no máximo, 50% dos colaboradores;
- o tempo de presença física e a rotatividade são as definidas pela chefia de cada Serviço/UO;
- apenas são admitidos nas instalações os colaboradores que estejam identificados nas listas de presença, sendo o respetivo controlo realizado na receção (Palácio Ceia e Almirante Barroso);
- sendo a retoma das atividades presenciais gradual e rotativa, caso haja a necessidade imperiosa de uma deslocação não prevista às instalações da Universidade, esta deverá ser previamente comunicada;
- os colaboradores estão dispensados do registo pontométrico de assiduidade. As presenças são registadas pelo vigilante;
- é obrigatório o cumprimento das normas de distanciamento social e a utilização dos equipamentos de proteção individual, nomeadamente máscaras. Diariamente, os colaboradores poderão levantar uma máscara quer na portaria do Palácio Ceia quer na Almirante Barroso;
- a utilização dos espaços da copa dos edifícios do Palácio Ceia, da Almirante Barroso e das Delegações de Coimbra e Porto deverá cumprir as regras básicas de higienização regular das áreas e equipamentos bem como de distanciamento social;
- será reforçada a higienização dos pisos, com a desinfeção das instalações sanitárias, portas, secretárias, telefones, entre outros equipamentos;
- os trabalhadores que não estão a realizar as suas atividades presencialmente, continuarão em teletrabalho.

Este conjunto de medidas será periodicamente avaliado e caso se verifique a necessidade de adoção de novas medidas, estas serão de imediato comunicadas.

## 2.2 | DEVERES DOS COLABORADORES

- durante a **deslocação para a Universidade, cumprir as medidas de proteção** – uso da máscara; distanciamento físico social e regras de etiqueta respiratória;
- **respeitar o controlo de entradas e permanências autorizadas** nas instalações da Universidade;
- **lavagem das mãos** após chegada ao local de trabalho e sempre que houver contacto com outras pessoas (colegas, fornecedores ou outros); após utilização do elevador ou corrimão das escadas; sempre que usar equipamentos partilhados (fotocopiadoras, telefones, outros utensílios) e no final do turno;
- a **máscara destina-se a uso individual** e deve ser colocada e manuseada de acordo com as recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS). Deve ser usada durante o tempo de permanência nas instalações da Universidade;
- nos espaços comuns (local de entrada, elevadores, escadas, copa, auditórios, salas de reuniões) deve ser **salvaguardada a máxima distância física possível** ou procurar ter a distância de segurança de aproximadamente 2 metros);
- ter em atenção o **cumprimento das regras de etiqueta respiratória**, repetidamente reforçadas pela Direção Geral de Saúde (DGS);
- **desinfetar as mãos regularmente** assim como os equipamentos ou utensílios mais utilizados (telefones, teclados, ratos e outros);
- **assegurar uma boa ventilação dos espaços de trabalho**, preferencialmente reforçando a ventilação natural e garantido o seu arejamento pelo menos 2 vezes por dia;
- **comunicar superiormente qualquer alteração do estado de saúde**, para que possam ser desencadeados os procedimentos previstos no Plano de Contingência.

### 3 | MONITORIZAÇÃO

A retoma das atividades presenciais, mesmo que parcialmente, terá algum impacto no risco de contágio e na disseminação do vírus. O objetivo de todas as medidas anteriormente descritas é a minimizar esse impacto, embora ainda não existam dados que permitam uma previsão fiável dos efeitos da retoma, a nível internacional, nacional ou local.

Por este motivo, é de enorme importância a vigilância, monitorização e acompanhamento de qualquer alteração do estado de saúde dos colaboradores.

O **Plano de Contingência da Universidade Aberta** é um documento fundamental pelo que, no caso de surgir uma suspeita de infeção viral, deverá ser rigorosamente cumprido, pois permite uma atuação correta e imediata.

### 4 | MAIS INFORMAÇÕES

Mais informações atualizadas sobre o COVID-19 em: <https://www.dgs.pt/corona-virus>; <https://covid19.min-saude.pt>; <https://covid19estamoson.gov.pt>; <https://www.dgs.pt/saude-ocupacional.aspx>