***Manual COVID-DQ - Regras de segurança em tempo COVID***

O vírus SARS-CoV-2 pode sobreviver em diferentes superfícies, durante horas (cobre e papelão) a alguns dias (plástico e aço inoxidável).

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

As superfícies com maior risco de contaminação 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:

* bancadas;
* botões de elevadores;
* cadeiras;
* controlos remotos;
* corrimãos;
* dinheiro;
* interruptores de luz;
* maçanetas de portas;
* manípulos de autoclismos;
* mesas;
* puxadores de portas, armários, frigoríficos, etc.;
* teclados e ratos de computadores, principalmente quando usados por várias pessoas, tablets;
* telefones;
* torneiras de lavatórios.

Devem cumprir-se em todos os momentos as indicações da Direção Geral de Saúde (DGS), Organização Mundial de Saúde (OMS), Reitoria da UNL, e Faculdade de Ciência e Tecnologia, UNL.

Este documento poderá ser atualizado em qualquer momento no caso de alteração da situação COVID.

1. **OBRIGAÇÕES**

Quem apresentar sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não deve apresentar-se na Faculdade. Deve contactar a Linha SNS24 (808 242424) ou outras linhas telefónicas gerais criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas pelos profissionais de saúde.

O Plano de Contingência da FCT de procedimentos perante a identificação de um caso suspeito COVID-19 continua em vigor com a área de isolamento previamente definida, nos mesmos termos do que acontecia no início de março de 2020.

1. **INSTRUÇÕES GERAIS OBRIGATÓRIAS**
   1. **Utilizar sempre máscara de proteção individual comunitária, ou outra, no campus;**
   2. **Higienizar/lavar as mãos regular e minuciosamente com água e sabão/sabonete, e secar com toalhetes de papel. Não devem ser utilizados secadores por jactos de ar;**
   3. **Garantir o distanciamento social mínimo de 1,6 metros, mesmo entre colegas;**
   4. **Cumprir a etiqueta respiratória;**
   5. **Evitar a partilha de objetos de utilização pessoal (telemóveis, computadores, lápis, canetas, etc.);**
   6. **Nas deslocações, evitar percursos em que se cruze com outras pessoas;**
   7. **Evitar a permanência prolongada em espaços de passagem ou onde se encontrem mais pessoas**;
   8. **Evitar a utilização de telefones comuns;**

Opte pelo seu telemóvel pessoal. Deverá cobri-lo com pelicula transparente que deverá ser substituída após cada utilização ou então higienizar com solução desinfetante após cada utilização.

* 1. **Lavar frequentemente as mãos.**

Utilize água e sabão e faça-o frequentemente, ao longo do dia. Seque com papel absorvente.

1. **EQUIPAMENTO E MEDIDAS COVID (INFORMAÇÃO DA DIVISÃO DE APOIO TÉCNICO – GABINETE DE SEGURANÇA – À DATA DE 7/5/2020)**
   1. **Garantir gel desinfetante nos dispensadores localizados nos átrios, à entrada dos elevadores, em cada um dos pisos 1 a 6 e em cada um dos átrios, assim como nas secretarias;**
   2. **Assegurar limpeza reforçada das casas de banho. Previsto 4x ao dia;**
   3. **Assegurar higienização de espaços comuns, como puxadores, corrimãos, elevadores, etc. Previsto 4 x ao dia: 2 de manhã, 2 de tarde;**
   4. **Garantir a existência de sabonete e papel nas casas de banho;**
   5. **Fornecer 1 embalagem de líquido desinfetante de superfícies e 1 rolo de papel absorvente à base de lixívia por cada laboratório;**
   6. **Fornecer máscaras descartáveis até 18 de Maio para os utentes, disponíveis nas secretarias;**
   7. **Fornecer duas máscaras sociais reutilizáveis a partir do dia 18 de Maio para os utentes previamente assinalados por lista enviada. Estas mascaras têm duração de utilização de 80 dias, e estarão disponíveis nas secretarias;**
   8. **Distribuir viseiras, para complemento da máscara de proteção, em situações de atendimento ao público ou de trabalho laboratorial;**
   9. **Fornecer recipientes e estabelecer regras para a eliminação do material de proteção individual e material de limpeza de superfícies;**
   10. **Garantir que se mantêm abertas as portas de passagem dos corredores e átrios, bem como as portas de saída e entrada do edifício.**
2. **MEDIDAS INTERNAS A VIGORAR NO DEPARTAMENTO DE QUÍMICA**
   1. **Acesso ao DQ (porta de entrada e de saída)**
      1. A entrada de acesso ao departamento deverá ser a que se localiza perto do bar para evitar o menor contacto e cruzamento com outras pessoas de outros departamentos.
   2. **Espaços com limitações, interditos e/ou encerrados**
      1. **Átrios e corredores estão interditos** à permanência de pessoas, pelo que não devem parar para conversar nesses espaços, mesmo que à distância de segurança;
      2. **Obrigatório garantir só 1 pessoa por viagem** **nos elevadores.** Os elevadoresdevem ser dedicados só ao transporte de mercadorias ou material pesado, ou à deslocação de pessoas de mobilidade reduzida. Quem o utilizar deve higienizar as mãos à entrada e à saída do elevador;
      3. **Aquecimento de comida em micro-ondas** comunitários **não é permitido;**
      4. **O espaço de refeição no 7º piso** encontra-se **encerrado,** a exemplode outros **espaços com micro-ondas comunitários** de aquecimento de comida;
      5. **As salas de reuniões 217L, 217J, 234, 336, 440** encontram-se encerradas;
      6. **Os sistemas de ar condicionado devem ser mantidos desligados**. Só estão autorizados em situações particulares de necessidade absoluta de equipamentos ou experiências;
      7. **Evitar refeições**. Organize o horário de trabalho de modo a evitar a necessidade de tomar uma refeição no Departamento. Se tal não for possível, então deve **fazê-lo no seu posto de trabalho (gabinete) de forma isolada.**
   3. **Espaços ocupados e/ou utilizados (gabinetes e laboratórios)**
      1. **Gabinetes:** A ocupação máxima dos gabinetes partilhados do grupo é de 1 pessoa;
      2. **Laboratórios**: É obrigatório afixar no exterior da porta de entrada informação sobre **lotação máxima** e **calendarização da ocupação semanal, em termos de pessoa/dia.** Faça os cálculos tendo por base 1 pessoa /10 m2 e afastamento social de 1,6 m**;**
      3. **Ventilar de forma natural** através da abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, a ventilação deve ser feita em modo de extração, e nunca em modo de recirculação do ar. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção regular adequada;
      4. **Manter as portas de passagem abertas** de forma a evitar o toque frequente em superfícies;
      5. **Acautelar a lavagem/higienização** das mãos à entrada e à saída dos laboratórios e gabinetes, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e/ou lavagem com água e sabão.
   4. **Organização dentro de cada laboratório e/ou gabinetes, e de cada zona específica.**

A organização interior dos espaços de laboratório é da responsabilidade do grupo de trabalho, dado que são os grupos que conhecem as especificações próprias e necessidades.

De qualquer forma, nessa organização devem sempre ter em consideração os seguintes critérios, para além dos anteriores mais gerais de aplicação obrigatória a todo o Departamento.

**Na organização dos espaços considere que mesmo dentro de um gabinete haverá a entrada de outras pessoas, como vigilante e auxiliares de limpeza, pelo que no início de cada dia de trabalho deverá proceder à higienização das superfícies, incluindo a sua secretária pessoal.**

**Todos os equipamentos de proteção individual – EPIs - utilizados e possivelmente contaminados, bem como papéis usados na higienização dos equipamentos e superfícies devem ser sempre descartados em recipiente dedicado para este tipo de resíduos (instruções a serem fornecidas pela DAT)**

* + 1. **OBRIGAÇÃO DE USO DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL,**
       1. **MÁSCARA DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL** obrigatória em todo o Campus (ver anexo de “como colocar e retirar máscara”).

**Ter em atenção que no trabalho com produtos tóxicos os vapores podem ficar retidos na máscara e serem inalados durante longos períodos. Nestes casos a máscara deve ser substituída mais assiduamente.**

* + - 1. **LUVAS** o uso de luvas é sempre obrigatório desde que a atividade exija a manipulação de produtos/meios dentro e fora dos laboratórios, sem prejuízo para os outros meios de proteção individual.
      2. **ÓCULOS DE SEGURANÇA** para uma proteção dos olhos.
      3. **VISEIRA** para proteção dos olhos e da cara. Alerta-se para o facto de as viseiras feitas com folha de acetato poderem ser perigosas para o trabalho em laboratório visto a fina folha de acetato não resistir a temperaturas elevadas e poder fundir rapidamente quando em contacto com fontes de calor.
      4. **CARA E OLHOS.**  Use sempre óculos de proteção individual. Não leve as mãos à cara e olhos sem que estejam lavadas e desinfetadas, e nunca com luvas.
      5. **BATA.** Deverá ser usada bata de proteção. Se possível deverão ser utilizadas batas lavadas em cada dia, mas sempre transportadas para fora do laboratório em saco de plástico fechado. Se tal não for possível, a bata deve ficar no local de trabalho, mas dentro de um saco de plástico devidamente fechado e fora do contacto com outros materiais.
    1. **EQUIPAMENTOS E MOBILIÁRIO**
       1. **FRIGORÍFICOS E CENTRIFUGAS** Estes equipamentos devem ser **sempre higienizados, antes e depois** de utilizados. Deverá haver papel e solução desinfetante em local pré- determinado para este procedimento.

* + - 1. **ARMÁRIOS** Se comuns devem ser **sempre higienizados antes e depois** de utilizados, com especial atenção para os puxadores das portas. Os individuais devem ser **higienizados no início e no fim** do dia de trabalho**.**
      2. **PORTAS** As portas dos locais de trabalho e corredores devem permanecer abertas durante o período de trabalho.
      3. **COMPUTADORES COMUNITÁRIOS ANEXADOS A EQUIPAMENTOS. (para uso de várias pessoas)** Deverão ser sujeitos a higienização após cada utilização ou, em alternativa, e de modo a obviar a higienização constante de teclados e ratos, poderão cobri-los com uma pelicula protetora de plástico transparente e substituí-la após cada utilização.
      4. **TELEFONE**. Deverão ser só e unicamente de uso unipessoal. Dever-se-á dar preferência aos telemóveis pessoais. Se for necessária a utilização de um telefone comum, deve ser protegido com uma pelicula transparente substituída após utilização, ou higienizado com uma solução desinfetante, após cada utilização, e mesmo que seja de utilização individual.
    1. **ZONAS DE TRABALHO E CIRCULAÇÃO DENTRO DOS ESPAÇOS**
       1. Evitar circulação dentro dos laboratórios com cruzamentos de pessoas. Manter sempre a distância de segurança de 1,6 m.
       2. Definir circuitos de circulação. Se o laboratório tiver 2 portas, usar uma para a entrada e a outra para a saída.
       3. Se necessário, definir equipas de trabalho que poderão funcionar em espelho e num período de dias consecutivos determinado, de modo a que nunca se cruzem (é a forma de manter sempre um grupo que pode trabalhar na eventualidade de surgir um elemento contaminado).
       4. Os elementos de cada equipa nunca se devem cruzar, limitando assim o risco de contágio a todo o grupo.
       5. Definir a área de trabalho, determinando para cada utente cerca de 10 m2 e assegurando o afastamento de, no mínimo, 1,6 m.
       6. Nos laboratórios deverão ser determinadas zonas para a colocação dos bens pessoais de cada um, de preferência à entrada do laboratório, que devem estar devidamente isolados.
    2. **PASSOS PARA ENTRADA E TRABALHO NO LABORATÓRIO E/OU GABINETE**
       1. Ao entrar deve colocar os seus bens pessoais na zona determinada para o efeito (usar o gabinete pessoal, se tiver). Lavar de imediato as mãos com água e sabão, segundo as recomendações da DSG, na zona indicada para o efeito. Secar com papel. Descartar para recipiente dedicado.
       2. Calçar imediatamente luvas.
       3. Vestir a bata, a qual deve estar em todos os momentos totalmente abotoada;
       4. Se utilizar computador ou telemóvel no laboratório, considere cobrir estes equipamentos com película aderente, não esquecendo de os desinfetar antes de o fazer (Verifique a seção correspondente);
       5. Utilize papel e higienize com solução fornecida para o efeito (lixivia diluída) ou com álcool etílico/isopropílico ou álcool gel, fornecido para o efeito, as torneiras e todos os sítios onde tocou sem luvas desde a sua entrada, inclusive a maçaneta das portas. Descarte o papel no recipiente próprio.
       6. **Antes de usar qualquer superfície ou equipamento deve**: desinfetar com papel e álcool etílico/isopropílico as bancadas, equipamento a utilizar, e outros materiais de uso comum. No final da utilização das respetivas bancadas e equipamentos, deve voltar a desinfetar**. Não use álcool gel** em equipamentos e bancadas, dado que têm um elemento hidratante (necessário para a nossa pele).
       7. Se em determinado equipamento encontrar película aderente deve substituí-la depois de utilizar, nomeadamente em ratos e teclados.
       8. Se necessitar de utilizar um determinado espaço ou equipamento perto da zona onde outro colega esteja a trabalhar deve falar com ele, mantendo a distância de segurança (1,6 m) necessária e elaborar o plano de utilização.
       9. Verifique as suas luvas frequentemente. Proceda à sua substituição quando necessário e recomendado. Nunca reutiliza as luvas descartáveis.
       10. No final do dia, a bancada que utilizou deve ficar arrumada. Arrume nos armários tudo o que seja possível. O número de objetos deixados em cima da bancada deve ser minimizado.
    3. **SAÍDAS TEMPORÁRIAS DO LABORATÓRIO**
       1. **Ida para o exterior do laboratório:**
       2. Retirar as luvas e descartá-las. Nunca reutilize as luvas.
       3. Lavar as mãos com água e sabão, como indicado pela DGS
       4. Retirar a bata.
       5. **O regresso após saída temporária**
       6. Ida para o interior do laboratório:
       7. Proceder como descrito anteriormente.
    4. **PASSOS PARA ABANDONAR NO LABORATÓRIO E/OU GABINETE NO FINAL DO DIA**
       1. Retirar a bata e guardá-la num saco devidamente identificado com o seu nome para que a possa lavar ou reutilizar no dia seguinte. Colocar também no saco o caderno de laboratório, canetas, etc. Deixar o saco na sua área pessoal ou de trabalho, mas sempre num local isolado, previamente definido.
       2. Descalçar as luvas e colocá-las no coletor adequado.
       3. Desinfetar o telemóvel/computador, na íntegra com solução de álcool ou outra adequada, antes de o retirar do local de trabalho.
       4. Lavar/higienizar as mãos antes de abandonar o laboratório.

**ANEXO 1**

**Desinfeção do Telemóvel e Computador Portátil**

* + Deve proceder, regularmente, à desinfeção do seu telemóvel e computador se o utilizar no laboratório, nomeadamente ao entrar e antes de sair do laboratório.
  + Deve procurar esclarecer com a marca do seu telemóvel/portátil o que pode fazer. Alguns fornecedores referem que os telemóveis/computadores podem ser desinfetados com um toalhete com solução de álcool isopropílico 70%. Mas confirme previamente se assim é, pois será sua a responsabilidade do tratamento que efectuar.
  + Nunca colocar solução de álcool diretamente nos equipamentos. Deve colocar a solução de álcool em papel, e só depois aplicar. Considere usar película aderente, se possível.

**ANEXO 2**

**Colocar e retirar a máscara:**

Tal como indicado no website da DGS e que aqui se resume.

**Como colocar a máscara**:

* Lavar as mãos com água e sabão ou com uma solução à base de álcool (antes de colocar a máscara);
* Colocar a máscara na posição correta;
* Segurar a máscara pelas linhas de suporte/elásticos e adaptar a cada orelha;
* Ajustar a máscara junto ao nariz e queixo, sem tocar na face da máscara.

**Como retirar a máscara:**

* Lavar/higienizar as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool;
* Retirar a máscara apenas segurando nas linhas de suporte/elásticos;
* Manter a máscara longe do rosto e da roupa, para evitar tocar em superfícies potencialmente contaminadas da máscara;
* Colocar a máscara no recipiente adequado;
* Lavar/higienizar novamente as mãos.

**ANEXO 3**

**Como retirar luvas de proteção individual**

* A remoção das luvas deve ser efetuada cumprindo a regra de que o exterior apenas contata com o exterior, e o interior com o interior:
* Comece por puxar um pouco a luva ao longo dos dedos, para a libertar da mão (veja o vídeo <https://tvi24.iol.pt/videos/sociedade/sabe-como-retirar-as-luvas-em-seguranca/5e73d1150cf2d5f7c67b6325>)
* Perto do pulso, comece por puxar a luva, e depois retire-a, enrolando o exterior para o interior. Faça o mesmo com a outra luva. Se já retirou uma luva por completo, use os dedos por dentro para retirar a segunda luva, e descarte no recipiente adequado.
* Lave/higienize de imediato as mãos.

Elaborado por Prof. Manuela Pereira, Responsável da Segurança do Departamento de Química, com consulta das normas da Direção Geral de Saúde, bem como de materiais disponibilizados pelo Departamento de Ciência dos Materiais, que se agradece, assim como a informação prestada pela Engª Ana Coelho (DAT).