



PLANO DE
CONTINGÊNCIA
PARA A COVID-19

Unidade Residencial Maria Beatriz

Índice

1	Enquadramento	2
2	Objetivos	2
3	Medidas de prevenção.....	2
4	Diligências a efetuar na presença de caso(s) suspeito(s).....	3
5	Procedimento quando se verifique um caso confirmado e necessidade de confinamento.....	3
6	Nota final.....	3
7	Anexos.....	4

1 Enquadramento

O presente plano de contingência complementa o Programa de Contingência do IPL para a COVID-19, no que há Unidade Residencial Maria Beatriz diz respeito e tem em conta as Orientações às Instituições Científicas e de Ensino Superior para garantir a realização de atividades letivas e não letivas presenciais para o ano letivo 2021-2022, da Direção Geral do Ensino Superior / Direção Geral de Saúde.

Link para acesso ao Plano de Contingência do IPL:



2 Objetivos

Constituem objetivos do presente documento prevenir e limitar a probabilidade de infeção pelo SARS-CoV-2 na Comunidade Académica do IPL, nomeadamente na Unidade Residencial Maria Beatriz.

3 Medidas de prevenção

Cumprir todas as recomendações previstas no Plano de Contingência do IPL.

Devem ser também cumpridas conforme ilustrado nos anexos a este documento:

- Boas práticas da higiene das mãos;
- Boas práticas do uso da máscara de proteção;
- Boas práticas da etiqueta respiratória.

Para o cumprimento do distanciamento social foram fixadas as seguintes lotações máximas, para as áreas comuns da Unidade Residencial Maria Beatriz:

- Sala de Convívio – 10 estudantes
- Sala de Estudo – 14 distribuídos da seguinte forma:
 - Piso superior – 5
 - Piso inferior – 9
- Cozinhas – 8 distribuídos da seguinte forma:
 - Sentados nas mesas – 4
 - Nas áreas de preparação - 1 em cada 2
 - Nas zonas dos frigoríficos – 1 em cada 2
- Lavandaria – 2

Foram criadas áreas de isolamento que cumprem os requisitos, equipamentos e materiais previstos no Plano de Contingência do IPL. As áreas de isolamento reservadas são os quartos 5 e 10 situados no R/C Esq. Frente e os quartos 27 e 32 situados no R/C Dto. Traseiro.

4 Diligências a efetuar na presença de caso(s) suspeito(s)

Todos os estudantes com sintomatologia de caso suspeito ou que tiveram eventuais contactos com casos suspeitos devem comunicar, por telefone, ao responsável do plano de contingência na RESAS e deve dirigir-se à área de isolamento que lhe for indicada.

Já na área de isolamento devem cumprir as orientações do ponto 11.5 do Plano de Contingência do IPL.

5 Procedimento quando se verifique um caso confirmado e necessidade de confinamento

Na eventualidade de se verificar um, ou mais, casos de infeção com COVID-19, o estudante residente será deslocado para um dos quartos da Unidade Residencial Maria Beatriz, reservado para esse fim. O estudante deverá permanecer confinado no quarto que lhe tiver sido atribuído. O período de confinamento termina quando for indicado pela autoridade da saúde responsável.

Os quartos da Unidade Residencial Maria Beatriz reservados para isolamento/confinamento são o 5, o 10, o 27 e o 32 e ficam localizados no R/C.

As refeições serão distribuídas por empresa de restauração devidamente certificada.

A mudança de roupa de cama será efetuada pelo próprio. A mesma deverá ser colocada dentro de saco próprio que lhe será fornecido e mantido dentro do quarto.

6 Nota final

Todas as situações não previstas neste documento serão tratadas ao abrigo do Plano de Contingência do IPL e das determinações das autoridades da Saúde.

7 Anexos

Anexo I - Boas Práticas de Higiene das Mãos - Lavagem das Mãos com Água e Sabão

Lavagem das mãos

medidas simples salvam vidas

Duração total do procedimento: **Pelo menos 20 segundos**

- 0  Molhe as mãos com água
- 1  Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- 2  Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 3  Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa
- 4  Palma com palma com os dedos entrelaçados
- 5  Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados
- 6  Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
- 7  Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa
- 8  Enxague as mãos com água
- 9  Seque as mãos com toalhete descartável
- 10  Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual
- 11  Agora as suas mãos estão seguras.

Anexo II - Boas Práticas de Higiene das Mãos - Desinfecção com SABA

Fricção Antissética das mãos

medidas simples salvam vidas



 Duração total do procedimento: **20-30 seg.**

1a  **1b** 

Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

2 

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

3 

Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

4 

As palmas das mãos com dedos entrelaçados

5 

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados

6 

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

7 

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

8 

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Divisão Nacional de Saúde

Anexo III - Boas Práticas de Etiqueta Respiratória

Etiqueta Respiratória

Quando espirrar ou tossir, cubra o nariz e a boca com um lenço de papel...

... ou use o antebraço!

Deite os lenços de papel usados no lixo

Lave bem as mãos após tossir e espirrar!

Se tiver sintomas respiratórios, guarde uma distância de pelo menos, um a dois metros, quando falar com outras pessoas. Não cumprimente com apertos de mão, abraços ou beijos.

1-2 metros

saúde ocupacional

Direção-Geral de Saúde, Secretaria Regional de Saúde, Instituto de Administração de Saúde, Agência Autónoma de Saúde

Anexo IV - Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção

Como utilizar a máscara?

A OMS recomenda o uso racional de máscaras para evitar o desperdício desnecessário de recursos preciosos e o uso indevido de máscaras. Use uma máscara só se tiver sintomas respiratórios, suspeitar de infeção por COVID-19 com sintomas leves (máscara cirúrgica de utilização única) ou se estiver a cuidar de alguém com suspeita de infeção por COVID-19 (máscara FFP2 ou FFP3 de utilização única).

<p>Amáscara apenas será eficaz se a sua utilização for antecedida de uma lavagem adequada das mãos.</p> <p>Antes de colocar a máscara, lave as mãos com sabão e água durante pelo menos 20 segundos, ou utilize um desinfetante à base de álcool.</p>	<p>WHEN TO USE A MASK</p> <p>For healthy people wear a mask only if you are taking care of a person with suspected 2019-nCoV infection.</p> <p>Wear a mask, if you are coughing or sneezing.</p> <p>Masks are effective only when used in combination with frequent hand-cleaning with alcohol-based hand rub or soap and water.</p> <p>If you wear a mask then you must know how to use it and dispose of it properly.</p>	<p>HOW TO PUT ON, USE, TAKE OFF AND DISPOSE OF A MASK</p> <p>Before putting on a mask, clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water</p>
<p>Coloque a máscara, ajustando-a à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face.</p> <p>Evite tocar na máscara durante a utilização. Caso o faça, lave as mãos com sabão e água, ou utilize um desinfetante à base de álcool.</p>	<p>HOW TO PUT ON, USE, TAKE OFF AND DISPOSE OF A MASK</p> <p>Cover mouth and nose with mask and make sure there are no gaps between your face and the mask</p>	<p>HOW TO PUT ON, USE, TAKE OFF AND DISPOSE OF A MASK</p> <p>Avoid touching the mask while using it; if you do, clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water</p>
<p>Sempre que a máscara estiver húmida, deve substituí-la por outra. Não reutilize máscaras de utilização única.</p> <p>Para retirar a máscara, comece pela parte posterior e descarte para o recipiente adequado a resíduos biológicos.</p> <p>Lave as mãos com sabão e água ou utilize um desinfetante à base de álcool.</p>	<p>HOW TO PUT ON, USE, TAKE OFF AND DISPOSE OF A MASK</p> <p>Replace the mask with a new one as soon as it is damp and do not re-use single-use masks</p>	<p>HOW TO PUT ON, USE, TAKE OFF AND DISPOSE OF A MASK</p> <p>To remove the mask: remove it from behind (do not touch the front of mask); discard immediately in a closed bin; clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water</p>



Anexo V - Coordenadores Operacionais das Unidades Orgânicas/Serviços do IPL

Coordenador IPL	António Belo
	Anabela Graça
Coordenador ESCS	Alexandra David
	Sandra Miranda
Coordenador ESD	Célia Cardoso
	Dora Silva
Coordenador ESELX	Nuno Monge
	Teresa Campanella
Coordenador ESML	Miguel Henriques
	José Cedoura
Coordenador ESTC	Maria Carlos
	Rute Fialho
Coordenador ESTeSL	Beatriz Fernandes
	Ana Sabino
Coordenador ISCAL	Fernando Carvalho
	Sílvia Ferreira
Coordenador ISEL	Pedro Silva
	Helena Aires
Coordenador SAS	Ana Pires
	Elisa Cruz