

DOCENTES FUNCIONÁRIOS E ALUNOS

Deverão ser seguidas as RECOMENDAÇÕES GERAIS da DGS de higiene, etiqueta respiratória e distanciamento social, adotando os seguintes comportamentos e procedimentos:

- 1) Uso obrigatório de máscara individual. Só se pode entrar e permanecer no edifício com máscara.**
Antes de COLOCAR a máscara deve higienizar as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool. 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. Ao RETIRAR a máscara deve segurar apenas nas linhas de suporte/elásticos. Descartar a máscara para o contentor de lixo e higienizar novamente as mãos.
- 2) Efetuar a lavagem das mãos com água e sabão ou desinfetante antes de começar o trabalho e antes de sair.**
- 3) Há dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica ou álcool a 70% junto aos pontos de entrada e saída de cada piso do edifício**
- 4) Proceder à higienização frequente das mãos com sabão ou solução à base de álcool**
Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos ou;
usar desinfetante que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.
- 5) Respeitar os procedimentos de conduta social e adotar distâncias de segurança entre colaboradores**
Nos espaços só pode estar 1 pessoa por cada 20 m². Nos gabinetes individuais apenas poderá permanecer 1 utilizador. Nos gabinetes partilhados (e.g. salas de pós-graduação) devem ser organizadas escalas para utilização que serão comunicadas semanalmente ao DCT para o email dct@dct.uc.pt.
- 6) O espaço para refeições/bar deverá respeitar a regra de 1 pessoa por cada 20 m²**
Os utilizadores devem-se organizar para respeitar as regras vigentes, para além de procederem à desinfeção dos equipamentos partilhados antes e após a sua utilização.
- 7) Arejar os laboratórios, gabinetes e salas sempre que possível**
- 8) Limpeza obrigatória do posto de trabalho, antes e após a sua utilização**
Passagem de pano com solução à base de álcool ou detergente adequado para secretárias e cuidados complementares e específicos no caso dos laboratórios (a confirmar com os responsáveis pelo laboratório).
- 9) Limpeza obrigatória de todos os equipamentos de utilização partilhada antes e após a sua utilização**
Utilizar papel absorvente com desinfetante, lixívia, álcool a 70% ou toalhetes de limpeza e descartá-los após o uso. Nos laboratórios saber junto do responsável do laboratório como deve fazer a higienização dos equipamentos.
Obrigatória a utilização de equipamentos de proteção individual
- 10) As superfícies devem ser limpas de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas**
Os toalhetes, papel absorvente ou científico são de uso único, e devem ser descartados no contentor do lixo, que deve estar forrado com saco de plástico.
- 11) Manter-se-ão os serviços administrativos (recepção de correio e encomendas, encaminhamento de documentos, etc.) e de limpeza no regime atual**
A limpeza geral será assegurada pela equipa de limpeza, mas todos devemos tomar precauções adicionais nos espaços que utilizamos.
- 12) Não são permitidos visitantes nas instalações**
Excetuam-se as pessoas autorizadas pela Direção do DCT, pelos responsáveis das unidades de investigação e pelos laboratórios, tendo sempre que se apresentar na recepção do edifício.
- 13) A auto monitorização diária de sintomas é recomendada**
Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e verificar o aparecimento de tosse ou dificuldade em respirar.
No caso de registar sintomas NÃO saia de casa.
- 14) Qualquer caso de suspeita ou confirmação de infeção pelo colaborador ou pessoa próxima, bem como qualquer assunto relacionado com a epidemia, deverá ser reportado DE IMEDIATO à Direção do DCT para os coordenadores das medidas COVID-19 (Prof^a Manuela da Vinha, Dr. Mário Coelho e D. Carminda Neves).**
- 15) Sempre que os presentes procedimentos forem revistos, as alterações serão divulgadas por toda a comunidade académica do DCT nos locais e pelos meios habituais.**

O Diretor do DCT

Mário Quinta Ferreira