Boas Práticas

Safety Practices

Covid-19 | Manual

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

01

Juntos na proteção de todos
Together for the safety of all

No ano letivo 2021/2022 manteremos todos os esforços para reduzir o impacto da pandemia nas atividades da Universidade Católica Portuguesa.

Para que todos vivamos de forma segura na Universidade Católica Portuguesa e, visando a proteção e segurança de estudantes, docentes e colaboradores, importa divulgar boas práticas a adotar neste contexto.

Baseado no conhecimento que hoje temos sobre os mecanismos de transmissão e contágio do SARS-CoV-2, a Universidade tem vindo a adaptar as condições de utilização das suas instalações com o objetivo de mitigar a propagação deste vírus.

Convida-se a comunidade a exercer a autorregulção e proativamente dialogar com membros da comunidade corrigindo e promovendo a adoção o das práticas de protecção o comuniária.

Este documento resume as orientações e medidas implementadas, as quais serão periodicamente revistas em função de diretrizes de saúde pública e da evolução da situação o epidemiológica.

In the 2021/2022 academic year we will continue all efforts to reduce the impact of the pandemic on Universidade Católica Portuguesa's activities.

For all of us to live safely at Universidade Católica Portuguesa, and to protect and keep safe all students, faculty and staff, it is important to disseminate the best practices to be followed in this situation.

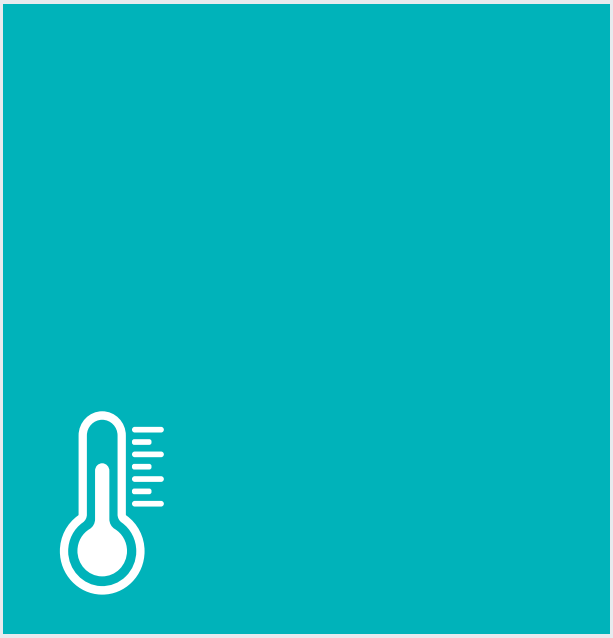
Based on the knowledge we have today about the means of transmission and contagion of SARS-CoV-2, the University has made changes to the conditions of use of its facilities in order to mitigate the spread of the virus.

All the academic community is invited to adopt an autoregulation attitude and proactively engaging members of the community correcting and promoting the adoption of the correct prevention practices.

This document summarizes the guidelines and measures that have been implemented, which will be periodically revised according to public health guidelines and the evolving epidemiological situation.

02

Condições de saúde Health requirements



Caso tenha algum sintoma associado à COVID-19 ou tenha tido contacto com um caso confirmado, não se deve dirigir à Universidade e deve contactar a Saúde 24.

Caso se encontre nas instalações da Universidade e apresente sintomas, deve contactar a linha telefónica COVID e manter-se no local em que se encontra.

Caso se encontre numa das condições acima indicadas ou tenha um diagnóstico possitivo para a SARS-CoV2 deve contactar a Universidade através dos contactos indicados na tabela abaixo.

*If you have any symptoms associated with COVID-19 or have had contact with a confirmed case, you should not go to the University and should contact **Saúde 24.***

If you are at the University's facilities and experience any symptoms, you should contact the COVID-UCP telephone line and remain at your location.

If you experience one of the situations described above or have obtained a positive diagnostic for SARS-CoV2 you should contact the University at the contacts provided in the table below.

Local	Linha COVID para situações de caso possível na UCP	Contacto para situações de Caso possível fora da UCP ou caso confirmado	
	Telefone	E-mail	Telefone
Sede (Lisboa)	(+351) 21 426 98 52	**Alunos:** Contactar a Faculdade **Colaboradores e Docentes:** drh.sede@ucp.pt	**Alunos:** Contactar a Faculdade **Colaboradores e Docentes:** (+351) 21 721 41 66
Centro Regional do Porto	(+351) 93 226 56 70	covid19.porto@ucp.pt	(+351) 93 226 56 70
Centro Regional de Braga	(+351) 253 20 61 03	covid19.braga@ucp.pt	(+351) 253 20 61 03
Centro Regional de Viseu	(+351) 232 41 95 63 (ext. 563) (+351) 232 41 95 00	acchaves@ucp.pt	(+351) 232 41 95 63 (ext. 563) | (+351) 232 41 95 00

03

Acesso aos edifícios e regras de circulação
Access to buildings and rules for circulation

Circule sempre pela direita.

Always walk on the right side.

Encontram-se abertos os edifícios e parques de estacionamento da Universidade.

Deve ser mantido o distanciamento social entre utilizadores do campus, quer dentro quer fora dos edifícios.

Os membros da Comunidade Acad mica que se dirijam aos pisos superiores de qualquer dos edif cios, devem privilegiar a utilização das escadas, em detrimento dos elevadores. Os elevadores ser o usados por utilizadores com mobilidade reduzida e para o transporte de cargas e serão desinfetados frequentemente.

Na utilização dos elevadores deve ser cumprida a lotação máxima e as instruções afixadas junto de cada um. Na utilização das escadas deve-se evitar tocar no corrimão e noutros objetos. A circulação o deve ser efetuada sempre pela direita.

Nos corredores deve-se igualmente circular sempre pela direita, evitando os cruzamentos entre diferentes pessoas.

University buildings and parking lots are open.

Social distancing must be maintained between campus users, inside and outside the buildings.

Members of the academic community who go to the upper floors of any of the buildings should use the stairs whenever possible, rather than the elevators. The elevators can be used by people with reduced mobility and to move heavy loads, and they will be disinfected frequently.

When using the elevators, the maximum capacity and the posted instructions must be observed. When using the stairs, avoid touching the handrails and other objects. When circulating always keep on the right side. In the corridors, you should also always stay to the right, to avoid crossing paths with other people

In the corridors, you should also always stay to the right, avoiding crossing paths with other people

04

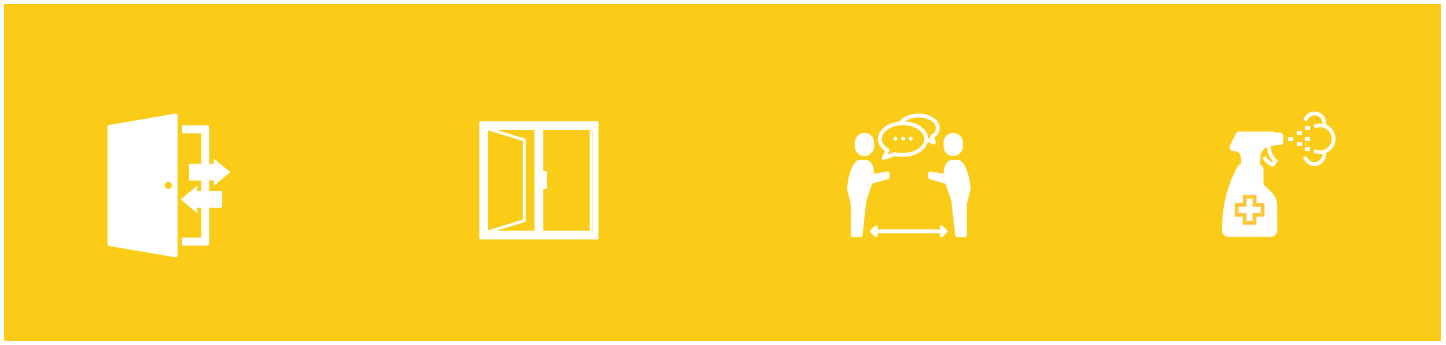
Salas de aula e espaços de trabalho
Classrooms and working spaces

- O distanciamento a observar nos diferentes espaços letivos e não letivos, será o recomendado pelas entidades competentes.

  The distance observed in classrooms and workspaces is the distance recommended by the competent authorities.

- Se possível, durante **as aulas, as janelas e as portas devem ser conservadas abertas**. Será efetuada limpeza e desinfeção diária de salas com desinfeções de reforço

  *If possible, during classes, **windows and doors should be kept open**. Classrooms will be cleaned and disinfected daily and additional disinfections shall be done.*



Os docentes estarão disponíveis para atender alunos em horário a acordar.

Instructors will be available to meet students at times to be arranged as necessary.

A Universidade adotou um modelo híbrido em que a maioria das aulas decorrem em modo presencial. Os **docentes** darão preferencialmente as aulas a partir da Universidade e **estarão disponíveis para atender alunos em horário a acordar**.

Relativamente aos colaboradores, a atividade presencial retomada, sendo implementadas as medidas necessárias para garantir a segurança.

É importante que os locais de trabalho sejam ventilados, preferencialmente através do **reforço da ventilação natural**. Os locais de trabalho devem ser arejados, pelo menos duas vezes por dia (por exemplo, à hora de almoço e ao fim do dia).

The University has instituted a hybrid model in which most classes are on premises. ***Professors and instructors*** *will preferably teach classes from the University and will be* ***available to meet students at times to be arranged as necessary.***

It is important that workspaces be well-ventilated, preferably by reinforcing natural ventilation. Workspaces should be aired out at least twice a day (for example, at lunchtime and at the end of the day).

05

Equipamentos de proteção individual
Personal protective equipment

É obrigatório o uso de máscara no interior dos edifícios e no exterior em situações de aglomerado de pessoas.

A comunidade deve munir-se de máscaras para fazer o acesso ao campus. As máscaras devem ser substituídas ao fim do período recomendado pelo fabricante ou se se encontrarem húmidas. Para colmatar qualquer falha, existe em cada campus a possibilidade de aquisição. **Existe à saída de edifícios, contentor próprio para deposição de máscaras descartáveis.**

Consulte a forma correta de colocar e retirar uma máscara aqui.

É de extrema importância que os equipamentos de proteção individual não sejam partilhados em circunstância alguma.

The use of a mask is mandatory inside buildings and outside in crowded situations.

Users must equip themselves with masks to access the campus. Masks should be replaced at the end of the period recommended by the manufacturer or if they are damp. There are masks available for sale in each campus. ***At building exits there are containers for collecting used disposable masks.***

See the correct way to put on and remove a mask here.

It is extremely important that personal protective equipment is not shared under any circumstances.

06

Higienização das mãos
Hand hygiene

Desinfete as mãos.

Wash your hands.

Foram reforçados os pontos com dispensadores de álcool gel, estando disponíveis à entrada de cada edifício e junto das salas de aulas, das máquinas de *vending* e de outros equipamentos de uso partilhado. Nas instalações sanitárias, os dispensadores de sabonete líquido possuem um produto desinfetante.

Recomenda-se a desinfeção das mãos de acordo com as instruções da DGS, disponíveis neste link.

Alcohol gel dispenser locations have been reinforced and are available at the entrance of each building and next to classrooms, vending machines, and other equipment for shared use. In sanitary facilities, liquid soap dispensers have a disinfectant product.

It is recommended to wash your hands according to health authorities instructions, available at this link.

Desinfete as mãos:

- À chegada ou saída da Universidade;
- À entrada ou saída do espaço de trabalho ou sala de aula;
- Após contacto com outras pessoas;
- Antes e após remover a máscara;
- Antes e após utilização de equipamentos de uso partilhado (por exemplo, fotocopiadoras, telefones, máquinas de café, de *vending* e de multibanco ou outros equipamentos e utensílios);
- Após o contacto com objetos de outras pessoas como telemóveis, dinheiro, canetas;
- Antes e depois das refeições;
- Antes e após a utilização das instalações sanitárias;
- Após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais.

Wash your hands:

- *When arriving at or leaving the University;*
- *When entering or leaving a workspace or classroom;*
- *After contact with other people;*
- *Before and after removing your mask;*
- *Before and after using any shared equipment (for example, photocopiers, telephones, coffee machines, vending machines and ATMs or other equipment and tools);*
- *After coming into contact with other people's belongings, such as cell phones, money, and pens;*
- *Before and after eating;*
- *Before and after using the sanitary facilities;*
- *After touching doorknobs, handrails, tools and other places.*

07

Etiqueta respiratória
Respiratory etiquette

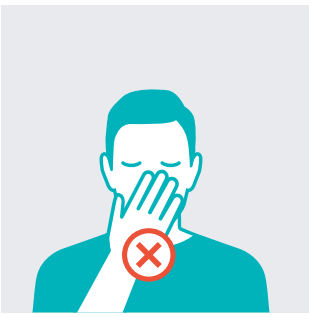
Utilize um lenço ou
o antebraço ao espirrar.
Use a tissue or forearm.

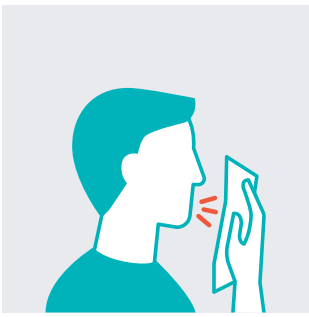
Os membros da Comunidade Académica devem praticar uma adequada etiqueta respiratória:

- Ao tossir ou espirrar não use as mãos – estas são um dos principais veículos de transmissão de doenças;
- Se tiver necessidade de se assoar utilize um lenço de papel de uso único.
- Lave ou desinfete as mãos de seguida, e antes de repôr a máscara.
- Mude a máscara se esta ficar húmida

Members of the academic community should practice proper respiratory etiquette:

- *When coughing or sneezing, do not use your hands – they are one of the main ways to transmit illnesses;*
- *If you need to blow your nose, use a single-use tissue;*
- *Wash or disinfect your hands afterwards, and before replacing the mask;*
- *Change the mask if it becomes damp.*





08

Desinfeção dos espaços Disinfection of rooms

As superfícies são desinfetadas com frequência.

Surfaces are disinfected regularly.

Foi incrementada a frequência de limpeza dos espaços, bem como dos elementos mais sensíveis como torneiras, puxadores, interruptores e botoneiras, sendo utilizados produtos de higienização adequados.

Aos colaboradores que prestam atendimento ao público, será entregue um kit com desinfetante álcool gel e rolo de papel para que possam desinfetar recorrentemente as mãos, superfícies de trabalho e equipamentos.

Após o atendimento de cada pessoa, e sempre que exista manuseamento de documentos, devem desinfetar as mãos com o desinfetante disponível.

Em cima de cada mesa de atendimento e em todos os locais considerados primordiais, deve estar à disposição um desinfetante para mãos e um rolo de papel. Cada pessoa atendida deve utilizar o desinfetante disponível para desinfetar as mãos antes e após o atendimento.

Foi efetuado um reforço na frequência da higienização das secretárias e foram adotados produtos de limpeza adequados. Adicionalmente, os colaboradores devem utilizar o álcool gel disponibilizado no início e no fim do dia de trabalho e sempre que considerarem necessário.

The frequency of cleaning rooms has been increased, as well as the cleaning of the most sensitive objects such as taps, handles, switches and panels, using appropriate hygiene products.

Employees who provide services to the public will be given a kit with alcohol disinfectant gel and a paper roll so that they can repeatedly disinfect their hands, work surfaces, and equipment.

After attending to each person, and whenever documents are handled, they should disinfect their hands with the available disinfectant.

Hand sanitizer and a roll of paper must be available on service counters and in all places considered essential. Each person served should use the available disinfectant to disinfect their hands before and after the service.

The frequency of cleaning desks has been increased and suitable cleaning products have been adopted. Additionally, employees should use the alcohol gel available to disinfect the equipment at their desk at the beginning and end of the workday and whenever they deem it necessary.

09

Boas práticas de trabalho
Best practices for work

Privilegie os meios digitais.
Prefer digital resources.

As reuniões e trabalhos de grupo só poderão ser realizados no cumprimento das regras aqui estabelecidas, i.e, mantendo o distanciamento, o arejamento do espaço e utilizando máscara.

Para a realização de trabalhos de grupo ou de reuniões de trabalho podem continuar a ser utilizados os meios digitais tanto com elementos externos como com outros estudantes, colaboradores e docentes presentes na Universidade.

Meetings and group work can only be conducted in compliance with the rules established here, i.e., maintaining a physical distance, guaranteeing proper ventilation of spaces and using a mask.

For group work or work meetings, digital resources can continue to be used, both with external participants as well as with other students, employees, and faculty present at the University.

As boas práticas de trabalho nesta fase recomendam:

- Não partilhar documentos e livros, optando pelos meios digitais;
- Não partilhar instrumentos e equipamentos, como o telemóvel, canetas e furadores, sem os higienizar previamente;
- Adotar o sistema de *clean desk* no final de cada dia, para facilitar a higienização;
- Minimizar a utilização/circulação de papéis privilegiando os meios digitais.

Best practices for work at this stage recommend:

- *Do not share documents or books, opting instead for digital resources;*
- *Do not share instruments or equipment, such as cell phones, pens, or hole punches, without cleaning them beforehand;*
- *Adopt the clean desk system at the end of each day, to facilitate disinfection/cleaning;*
- *Minimize the use and circulation of paper, using digital resources instead.*

10
Refeições
Food areas

Todos os espaços de restauração estão em funcionamento. Deve ser observado o distanciamento social nas filas de acesso.

No final da refeição, deve deixar o tabuleiro/ loiça em cima da mesa para garantir que a higienização do lugar é feita antes do próximo utilizador.

O pagamento deve ser efetuado preferencialmente por recurso a meios de pagamento eletrónicos (por exemplo, cartão de multibanco ou MBway).

Os espaços de restauração são de utilização exclusiva durante o horário das refeições, não sendo permitida a permanência de pessoas para outros efeitos.

All food areas are operational.
The social distance in the access lines must be observed.

At the end of the meal, you should leave the tray/dishes on the table to ensure that the area is cleaned before the next person uses it.

Payment should be made when possible by electronic payment (for example: ATM card or MBway).

The food areas are for exclusive use during meal times, and people are not allowed to stay for other purposes.

Em alternativa e complemento ao serviço de restauração, existem as máquinas de *vending*, colocadas nos locais habituais. Junto a cada máquina existe um dispensador de gel desinfetante, que deve ser usado, para desinfeção das mãos, antes e depois da recolha dos alimentos e café.

Durante as refeições deverá ser sempre mantido o distanciamento social.

As an alternative and complement to the restaurant services, there are vending machines in the usual places. Next to each machine there will be a disinfectant gel dispenser, which must be used to disinfect your hands, before and after collecting your food and coffee.

During meals, social distance should always be maintained.

11

Deslocações
Transportation and travel

Evitar transportes muito cheios.

Avoid very crowded transport.

Caso necessite de utilizar transportes públicos nas suas deslocações, deve utilizar sempre uma máscara, evitar transportes muito cheios e manter o distanciamento. Se o transporte estiver cheio, e se puder, aguarde pelo seguinte.

Se utilizar transportes públicos, poderão ser equacionados horários de trabalho que permitam reduzir deslocações em horas de ponta.

If you need to use public transport in your commute, you should always wear a mask, avoid very crowded transport, and keep your distance. If the transport is full when it arrives, and you are able to, wait for the next departure.

If you use public transport, working hours can be arranged to reduce traveling during rush hours.

12

Regras de utilização das instalações sanitárias (IS)

Rules for the use of sanitary facilities/bathrooms (SF)

Cabe aos utilizadores **garantir o distanciamento social durante a utilização das IS** e sempre que existirem filas de acesso às mesmas.

As mãos devem ser abundantemente lavadas com água e detergente no início e fim de cada utilização das IS.

A limpeza e desinfeção far-se-á com maior regularidade em todas instalações dos vários edifícios, utilizando produtos de desinfeção apropriados.

*It is up to users to **maintain social distance when using and waiting for the SF.***

Hands should be thoroughly washed with soap and water at the beginning and end of each use of the SF.

Cleaning and disinfection will be done more frequently in all the facilities of the various buildings, using appropriate disinfectant products.

13

Colaboração
Cooperation

A sua colaboração é fundamental para a segurança de todos!

Your cooperation is essential for everyone's safety!

Na Universidade temos a responsabilidade de zelar pelas condições de saúde e de segurança de todos, minimizando os riscos de contaminação nas áreas de trabalho e transmitindo orientações seguras e de confiança.

Aos membros da comunidade académica cabe a responsabilidade de ajustar comportamentos que os protejam a si próprios e todos aqueles com quem contactam, para que juntos possamos minimizar os riscos de contágio!

A vacinação contra a COVID-19 é fortemente recomendada pela DGS para a proteção da Saúde Pública e para o controlo da pandemia COVID-19.

Se detetar alguma situação em que as boas práticas de prevenção não estejam a ser implementadas ou cumpridas, ou se tiver alguma sugestão de melhoria relativa às medidas de prevenção, pode enviar um email para o contacto do seu campus (ver página 4).

A sua colaboração é fundamental para a segurança de todos!

AAt the University, we have a responsibility to ensure healthy and safe conditions for everyone, minimizing the risks of contamination in work areas and communicating safe and reliable guidelines.

It is the responsibility of the members of the academic community to change their behavior to protect themselves and all those with whom they come in contact, so that together we can minimize the risk of spreading the virus!

Vaccination against COVID-19 is strongly recommended by the health Authorities for the protection of Public Health and for the control of the COVID-19 pandemic.

If you see any situation in which good preventive practices are not being implemented or complied with, or if you have any suggestions for improvement regarding these preventive measures, you can send an email to your campus contact (page 4).

Your cooperation is essential for everyone's safety!

Universidade Católica Portuguesa
>Braga

4710-362 Braga

T. 253 206 103

Universidade Católica Portuguesa
>Lisboa

Palma de Cima
1649-023 Lisboa

T. 217 214 000

Universidade Católica Portuguesa
>Porto

Rua Diogo Botelho,
1327 4169-005 Porto

T. 226 196 200

Universidade Católica Portuguesa
>Viseu

Estrada da Circunvalação
3504-505 Viseu

T. 232 419 500

Boas Práticas
Safety Practices

Universidade Católica Portuguesa

Palma de Cima
1649-023 Lisboa

T. 21 721 40 00
E. info@ucp.pt

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA