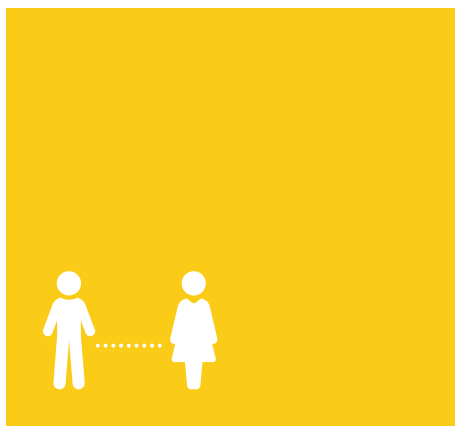
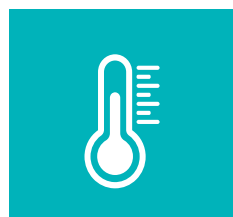




Boas Práticas

Safety Practices

Covid-19 | Manual



CAMPUS VISEU



**UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA**

Juntos na proteção de todos Together for the safety of all



O ano letivo 2020/2021 inicia-se num contexto **distinto do habitual**.

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

A evidência deste trabalho traduz-se **na certificação obtida pela Universidade Católica Portuguesa** no *campus* de Viseu, que demonstra a incorporação das condições necessárias à segurança de toda a comunidade académica nas políticas internas da UCP.

*The 2020/2021 academic year is beginning under **unusual circumstances**.*

For all of us to return safely to 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 new 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.

*The evidence of this work is reflected in the **certification received by the Universidade Católica Portuguesa's** Viseu campus, which demonstrate the incorporation in the internal University policies of the necessary conditions for the safety of the entire academic community.*

Toda a comunidade académica tem de implementar os procedimentos necessários à segurança e proteção de todos, **estando afixados em diversos locais da Universidade cartazes com os comportamentos a adotar.**

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 epidemiológica.

*The entire academic community has to follow the procedures required for the safety and protection of everyone, and it is in this sense that **posters with the behaviors to be adopted have been placed in various sites around the University.***

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.



■ Covid Safe

Certificação de todo o *Campus* desenvolvida pela Associação Portuguesa de Certificação (APCER) que garante o cumprimento das orientações emanadas pela Direção Geral da Saúde (DGS), pela Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT) e pela Organização Internacional do Trabalho (OIT);

Certification of all Campus developed by the Portuguese Certification Association (APCER) which guarantees compliance with the guidelines issued by the Directorate-General of Health (DGS), the Working Conditions Authority (ACT) and the International Labor Organization (ILO);

Condições de saúde Health requirements



Medir a temperatura antes
de sair de casa.

*Take your body temperature
before leaving home.*

Todos os membros da comunidade académica devem medir a temperatura corporal diariamente antes de sair de casa. Caso registem uma temperatura anormal (febre) não se devem dirigir à Universidade e devem contactar a **Saúde 24**.

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

Caso já se encontre nas instalações da Universidade e apresente sintomas, deve contactar a linha telefónica COVID-UCP através do número **23 241 95 00** (ext. 500) e manter-se no local em que se encontra, onde lhe será prestada toda a assistência necessária.

Caso se encontre numa das condições acima indicadas e seja colaborador, investigador ou docente da Universidade deve contactar a Universidade através do número disponível para o efeito (**23 241 95 00**) ou através do email acchaves@ucp.pt.

*All members of the academic community must take their body temperature every day before leaving home. If you have an abnormal temperature (fever) you should not come to the University and should contact **Saúde 24**.*

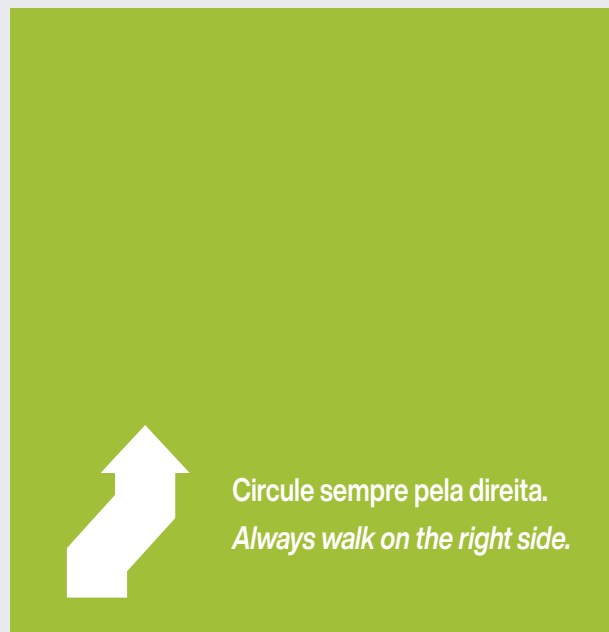
*If you have any symptoms associated with COVID-19 or have had contact with a confirmed case, you should not go to the University and should also contact **Saúde 24**.*

*If you are already at the University's facilities and experience any symptoms, you should contact the COVID-UCP telephone line at **23 241 95 00** (ext. 500) and remain at your location, where you will be provided any assistance you may require.*

*If you experience one of the situations described above and are an employee, researcher or instructor at the University, you should contact the University at the number available for that purpose (**23 241 95 00**) or via email at acchaves@ucp.pt.*

Acesso aos edifícios e regras de circulação

Access to buildings and rules for circulation



Com o início do novo ano letivo toda a Universidade reabre, encontrando-se **abertos** todos os edifícios.

Os membros da Comunidade Académica que se dirijam aos pisos superiores de qualquer edifício devem privilegiar a utilização das escadas em detrimento dos elevadores. Os elevadores serão usados por pessoas incapacitadas de subir ou descer as escadas 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 deve ser efetuada sempre pela direita.

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

*With the beginning of the new academic year, the entire University will reopen and all buildings will be **open**.*

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 unable to go up or down stairs 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, avoiding crossing paths with other people.

04

Salas de aula e espaços de trabalho Classrooms and working spaces



1/3 da capacidade.
Use of 1/3 of capacity.

Todos os espaços da Universidade deverão ter uma ocupação presencial de cerca de **1/3** do habitual.

*All University spaces must have an in-person occupancy of about **1/3** of normal.*



1/3



No caso das aulas, as salas serão ocupadas apenas em **1/3 da sua capacidade, de modo a garantir o distanciamento de segurança indicado pelas autoridades de saúde**. Para esse efeito, apenas devem ser ocupados os lugares não sinalizados a vermelho. Os alunos devem sentar-se sempre nos mesmos lugares, tanto quanto possível.

*In the case of classes, rooms will **only be occupied at 1/3 of their capacity, in order to guarantee the minimum distance between people as suggested by health authorities**. For that purpose, only seats not marked with red labels should be occupied. Students should sit in the same seat as much as possible.*

Ao entrar na sala de aula **devem ser preenchidos primeiro os lugares mais afastados**. À saída, devem sair primeiro os alunos mais próximos da porta e por último os mais afastados. Os docentes darão a orientação necessária aos alunos para o cumprimento das regras de ocupação de lugares.

*When entering the classroom, **the seats that are farthest away must be filled first**. When exiting, students who are closest to the door must leave first and those who are farthest from the exits will leave last. Instructors can provide any guidance needed to students to ensure compliance with the rules for occupying seats.*

De referir que não há inconveniente em utilizar a mesma porta, uma vez que a **entrada e saída se realizam em momentos distintos, não existindo cruzamento de pessoas**. À entrada e à saída deve ser mantido o distanciamento entre os estudantes, de modo a não haver aglomerados junto às portas.

*It should be noted that there is no problem with using the same door, since students will **enter and exit at different times, without coming into contact with other people**. At the time of entering and exiting, physical distance should be maintained between the students, so that there is no crowding near the doors.*

Se possível, durante as aulas, **as janelas devem ser conservadas abertas**. Nos intervalos entre aulas, ou sempre que se justifique, haverá uma desinfeção dos lugares, se a ocupação seguinte for realizada por alunos distintos.

If possible, during classes, windows should be kept open. In the breaks between classes and whenever needed, seats will be disinfected if a different group of students is scheduled to occupy the room in the following class.

Conforme foi referido, os alunos devem ocupar de preferência **sempre os mesmos lugares** e não é permitido alterar a disposição de mesas em nenhum espaço, nem a permanência nos espaços de estudo.

*As mentioned, students should always try to **sit in the same seats** and no rearrangement of tables in any space is permitted, nor are students allowed to stay in study spaces.*



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.

Os **docentes** darão sempre as aulas a partir da Universidade e **estarão disponíveis para atender alunos em horário a acordar**. No caso de partilharem gabinete com outros docentes deve ser tentado o desfasamento de horários e garantido o distanciamento de 2 metros.

Relativamente aos colaboradores, a atividade presencial pressupõe uma distância entre postos de trabalho não inferior a 2 metros.

É importante que os locais de trabalho nos interiores dos edifícios 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).

Professors and instructors will always teach classes from the University and will be **available to meet students at times to be arranged as necessary**. In cases where professors and instructors share offices, they should occupy the office at different times and maintain a minimum distance of 2 meters between them at all times.

*In regard to employees, face-to-face activity **does have** a distance of at least 2 meters between employees.*

*It is important that workspaces inside buildings 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.

The use of mask is mandatory.

É obrigatório o uso de máscara em todo o *campus* de acordo com o artigo 13ºB do Decreto-lei nº 20/2020 de 1 de maio.

Os postos de atendimento ao público encontram-se equipados com proteções de acrílico. Os colaboradores que prestam este serviço poderão ainda utilizar viseiras de proteção.

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.

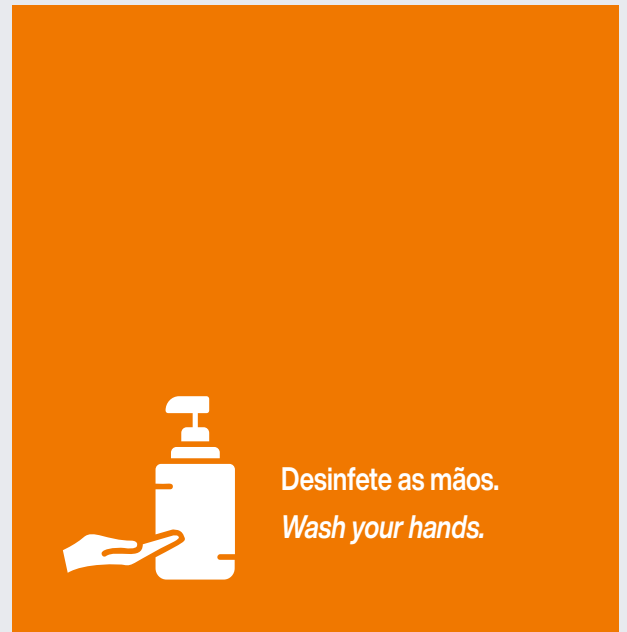
The use of a mask is mandatory on the entire campus in accordance with Article 13B of Decree No. 20/2020 of the 1st of May.

Public service stations are equipped with acrylic protective barriers. Employees who provide these services may also wear protective visors.

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.

Higienização das mãos Hand hygiene



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 desinfecção 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



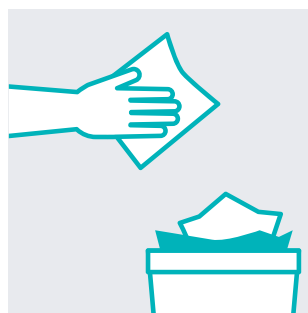
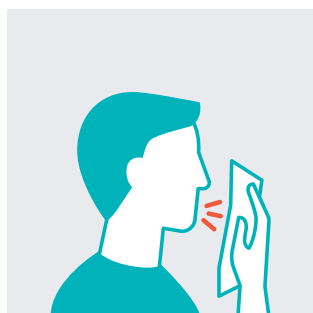
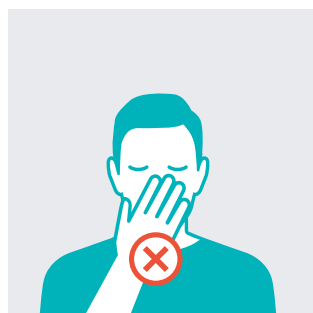
Utilize um lenço ou o antebraço ao espirrar.
Use a tissue or forearm.

Os membros da Comunidade Académica devem praticar uma adequada etiqueta respiratória, segundo as instruções da DGS:

Members of the academic community should practice proper respiratory etiquette, following the guidelines of DGS:

- Ao tossir ou espirrar não use as mãos – estas são um dos principais veículos de transmissão de doenças;
- Utilize antes um lenço de papel ou o antebraço e, de seguida, deite o lenço ao lixo;
- Lave sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

- *When coughing or sneezing, do not use your hands – they are one of the main ways to transmit illnesses;*
- *Use a tissue or forearm first and then put the tissue in the trash;*
- *Always wash your hands after coughing or sneezing.*



Desinfecção

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 manuseio de documentos, devem desinfetar as mãos com o desinfetante disponível. A viseira de acrílico deve ser desinfetada com spray adequado, bem como as superfícies onde é feito o atendimento.

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 para seguindo as instruções 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. The acrylic visor must be disinfected with a suitable spray, as well as the surfaces where services are provided.

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 in their desks 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.

Para a realização de trabalhos de grupo ou de reuniões de trabalho devem continuar a ser privilegiados os meios digitais tanto com elementos externos como com outros estudantes, colaboradores e docentes presentes na Universidade. Caso não seja possível, as reuniões e trabalhos de grupo só poderão ser realizados no cumprimento das regras aqui estabelecidas, i.e., mantendo o distanciamento de **1,5-2 metros** e utilizando máscara.

*For group work or work meetings, digital resources should continue to be used whenever possible, both with external participants as well as with other students, employees, and faculty present at the University. If this is not possible, meetings and group work can only be conducted in compliance with the rules established here, i.e., maintaining a physical distance of **1.5-2 meters** between people and using a mask.*



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;
- A distribuição do correio interno será apenas realizada por via digital. A documentação que tem que estar disponível em originais pode ter um tratamento especial e diferenciado – a comunicação dessas situações deve ser dada pelos secretariados pertinentes à Direção dos Serviços Gerais;
- No caso de ser colaborador da Universidade, o registo da sua entrada e saída, quando em trabalho presencial, sempre através do Portal do GIP no seu computador em vez do registo biométrico nos equipamentos presentes no *campus*.

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;*
- *The distribution of internal mail will only be carried out digitally. Documentation that must be available in original may receive special differential treatment – the communication of these situations must come from the secretaries of the Directorate of General Services;*
- *If you are an employee of the University, you should always register your entry and exit, when working in-person, through the GIP Portal on your computer instead of the biometric registration on the equipment present at the office.*

10

Refeições Food areas



Lugares assinalados com
etiqueta verde.

*Only seats that are marked
with a green label.*



No início do ano letivo estará a funcionar o serviço de Bar, preferencialmente em *take away* e, sempre que possível, com funcionamento de esplanada. O espaço foi adaptado e colocada sinalização para facilitar a circulação de pessoas.

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

When the academic year begins, the Bar will be open, preferably for take-away service and whenever possible with the outdoor patio open. The bar area has been changed and signs have been placed to facilitate the safe circulation of people.

As an alternative and complement to the bar 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.

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.

If you need to use public transport in your commute, you should always wear a mask, avoid very crowded transport, and keep your distance.

As viagens devem estar restringidas ao essencial. No caso de ser colaborador, investigador ou docente e realize alguma viagem ao estrangeiro, particular ou em serviço, deve informar a universidade.

Travel should be restricted to the essential. If you are an employee, researcher, or instructor and make a trip abroad, in a private capacity or as part of your work responsibilities, you must inform the University.

Regras de utilização das instalações sanitárias (IS)

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



Cabe aos utilizadores **garantir o distanciamento social de 2 metros 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 as instalações dos vários edifícios, utilizando produtos de desinfeção apropriados.

*It is up to users to **maintain social distance of 2 meters 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.

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!

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 info.viseu@ucp.pt

A sua colaboração é fundamental para a segurança de todos!



At 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!

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 info.viseu@ucp.pt

Your cooperation is essential for everyone's safety!

Centro Regional de 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**