



Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde
Politécnico de Coimbra

VOLUME III

Alojamento social em contexto COVID-19

COORDENAÇÃO
Marta Jorge de Vasconcelos Pinto

Em colaboração com:



BIOSPHERE
Portugal

COLEÇÃO

**Gestão do risco em situações
epidémicas e pandémicas no
ensino superior**



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Em colaboração com:



BIOSPHERE
Portugal



Ficha técnica

Coleção

Gestão do risco em situações epidémicas e pandémicas no ensino superior

TÍTULO

Alojamento Social em contexto COVID-19

Volume III

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Marta Jorge de Vasconcelos Pinto

EDIÇÃO

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

Autores

António Costa Barbosa

Célia Alcobia Gomes

Fernando Mendes

Hélder Simões

João José Joaquim

Marta Vasconcelos Pinto

Paulo Servo

Rui Lopes

Peritos Externos

Francisco Silva | CTCV | Centro Tecnológico da Cerâmica e do Vidro

Henrique Guisado | HVG | CONSULTORIA E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, UNIPESSOAL LDA

Pedro Carrana | Câmara Municipal de Coimbra

Rita Caetano | USP Póvoa de Varzim, Vila do Conde

Parceiros Institucionais

Associação Ibero-Americana de Engenharia de Segurança do Trabalho

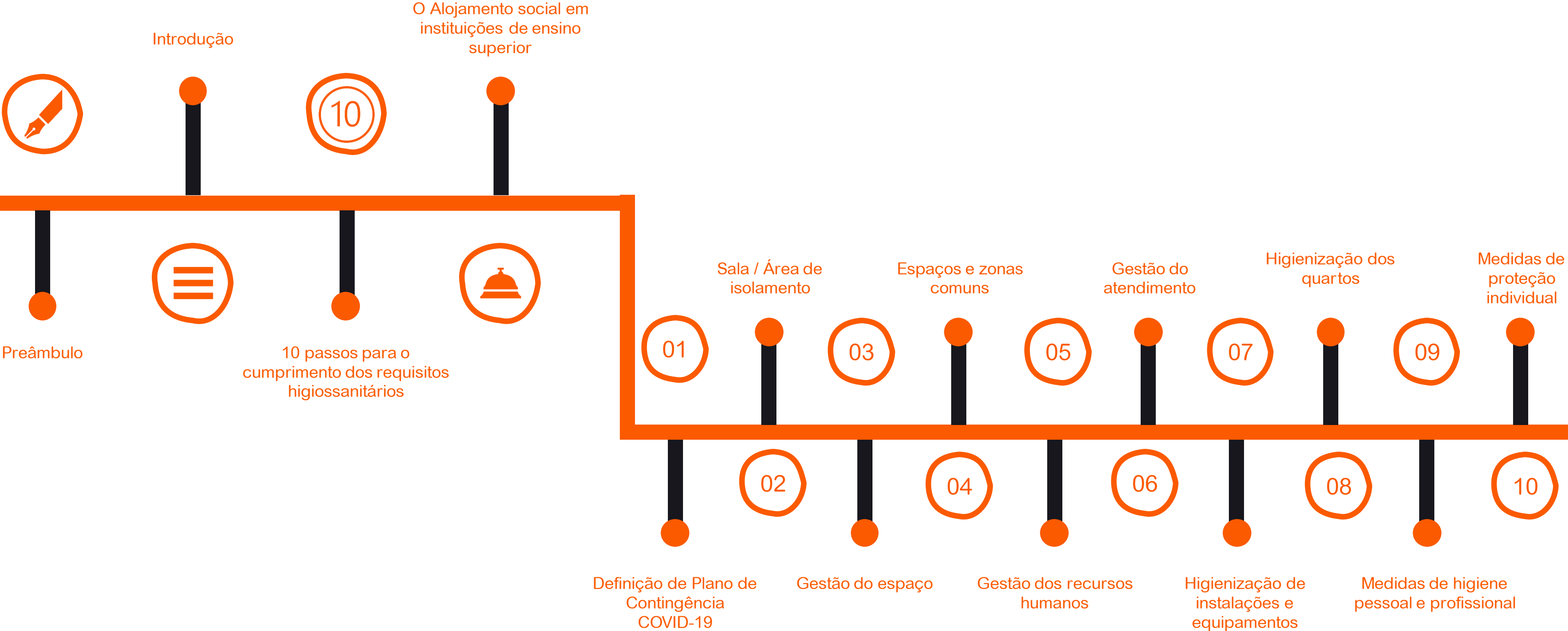
Biosphere

ISBN

ISBN 978-989-8252-59-3 (e-book)

FEVEREIRO DE 2021

Conteúdo



Glossário de infografia

C Conforme

NC Não Conforme

NA Não Aplicável



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #2
Erradicar a fome



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #3
Saúde de qualidade



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #4
Educação de qualidade



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #6
Água potável e saneamento



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #8
Trabalho digno e crescimento económico



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #9
Indústria, inovação e infraestruturas



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #10
Reduzir as desigualdades



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #11
Cidades e comunidades sustentáveis




OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #16
Paz, justiça e instituições eficazes



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #17
Parcerias para a implementação dos objetivos

Preâmbulo

A Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra em colaboração com a Biosphere Sustainable Lifestyle  elaborou um conjunto de manuais práticos de Segurança e Saúde Sanitária aplicáveis ao setor do ensino superior tendo por base os requisitos e critérios estabelecidos pela Direção-Geral de Saúde (DGS), Organização Mundial de Saúde (OMS) e organismos governamentais e setoriais, com o objetivo de capacitar as instituições de ensino superior para a normalização da atividade letiva no atual contexto pandémico.

A experiência vertida nos presentes manuais resulta da colaboração entre Técnicos de Saúde Ambiental (TSA) e Técnicos Superior de Segurança e Saúde no Trabalho (TSST) com experiência comprovada na gestão da segurança e saúde e atuação em saúde pública.

A pandemia veio revelar a importância dos TSA e TSST, tantas vezes despercebida e desvalorizada. Nunca tanto como agora se direcionou a atenção para a segurança e saúde no trabalho e para a saúde ambiental. As organizações, entidades e empresas enfrentam atualmente desafios novos e importantes no combate à pandemia, perspetivando a proteção da saúde dos trabalhadores e estudantes. Importa assim, em tempos de emergência e resposta sanitária, reforçar a importância das medidas a implementar, mas também a sua íntima relação com os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas. Estabelece-se por isso neste documento a relação entre as ações propostas e os respetivos objetivos do desenvolvimento sustentável (ODS), para os quais essas mesmas ações contribuem.

A Saúde Ambiental, contempla múltiplos aspetos da saúde humana e qualidade de vida determinados por fatores físicos, químicos, biológicos, sociais e psicológicos do ambiente. É ainda contemplada a avaliação, correção, redução e a prevenção desses fatores que, potencialmente, podem afetar de forma adversa a saúde das gerações presentes e futuras.



Os efeitos e resultados das medidas de Segurança e Saúde no Trabalho têm repercussão na saúde e bem-estar e se o trabalho é reconhecido como um fator determinante para a saúde, é imperioso relacioná-lo com a saúde pública. A epidemia por COVID-19 sendo uma emergência de saúde pública tem sérias implicações nas atividades e condições de trabalho, assim como na saúde e segurança dos trabalhadores.

Sendo os contactos entre pessoas um forte veículo de contágio e de propagação do vírus, estes devem manter-se ao nível mínimo indispensável. O empregador tem como obrigação assegurar aos trabalhadores condições de segurança e de saúde em todos os aspetos do seu trabalho. No atual contexto da pandemia da COVID-19, cabe à gestão de topo e aos respetivos serviços de saúde ocupacional, obrigatoriamente constituídos por técnicos de segurança do trabalho e médicos do trabalho, estabelecerem as condições técnicas que assegurem a implementação das medidas de prevenção da infeção dos trabalhadores por SARS-CoV-2 no local de trabalho e a transmissão da doença COVID-19.

No atual contexto pandémico - como antes - os TSA e TSST são particularmente fundamentais no acesso e divulgação de informação fiável e atualizada e no processo de gestão e avaliação de riscos com vista à implementação de medidas de prevenção e controlo, bem como no desenvolvimento e revisão de planos de contingência, tudo em estreita colaboração com as autoridades de saúde pública.

Toda a informação constante na presente coleção de manuais resulta da consulta de fontes públicas, complementada e validada pelos seus autores, com particular enfoque nas orientações técnicas emanadas pela Direção-Geral da Saúde no âmbito da pandemia de COVID-19.

As orientações da Direção-Geral da Saúde constituem uma referência de conduta e de boas práticas, com vista a minimizar o risco de transmissão de SARS-CoV-2 e o impacto da doença. Não sendo lei, podem ter a força de lei por determinação governamental, e o seu incumprimento pode ser sancionado, pois o desrespeito das orientações emanadas pelas autoridades administrativas é suscetível de integrar o crime de desobediência.

As recomendações apresentadas neste documento são válidas à data da sua publicação. Face à natural e necessária atualização constante das orientações, emanadas pelas entidades de saúde competentes, este guia será atualizado, sempre que adequado e disponibilizado para consulta pública.



Introdução

O cenário excepcional experienciado desde março de 2020 e consequentes mudanças impostas ou adaptativas decorrentes da pandemia têm proporcionado a vivência de uma realidade distinta à conhecida até então, criando um desafio incomensurável à gestão das organizações.

A realidade experienciada há largos meses, ditou o encerramento das atividades letivas presenciais e por força da declaração do estado de emergência, a imposição do regime de teletrabalho e atendimento não presencial. Ao panorama descrito, somam-se os substanciais impactos transversais a todos os setores da economia, coexistindo a certeza da existência da realidade “antes e depois da COVID-19”. À gestão de uma instituição de ensino superior, *per si* caracterizada por ser uma atividade estimulante, somam-se os inúmeros desafios e ameaças, internos e externos.

Nas palavras de Albert Einstein: “*A crise é a melhor bênção que pode ocorrer com as pessoas e países, porque a crise traz progressos (...) É na crise que nascem as invenções, os descobrimentos e as grandes estratégias*”. No momento atual, a crise tem nome e sobrenome: denomina-se pandemia COVID-19 (SARS-CoV-2).





A Pandemia continuará a afetar a normalidade de funcionamento das instituições de ensino superior do ponto de vista académico, organizacional e funcional, pelo que se deve ter em conta, de uma forma consciente, a necessidade de adoção de estratégias de ajuste dinâmico de planos de ação, criando condições para as necessárias adaptações e correções que permitam, em cada momento, responder de forma efetiva às necessidades que se venham a constituir.

Com esta coleção de manuais, pretendemos contribuir para a continuidade das atividades letivas e não letivas com a serenidade que o cenário de emergência em Saúde Pública determinou, associado às contingências impostas pelas autoridades competentes e com a certeza do valor que o modelo de ensino presencial permite imprimir na formação cívica e académica dos estudantes.



10 Passos para o cumprimento dos requisitos higiessanitários

O presente Manual Alojamento Social em contexto COVID-19 constitui o Volume III da Coleção – Gestão do risco em situações epidémicas e pandémicas no ensino superior e pretende servir de suporte e orientação prática para a implementação das medidas de segurança recomendadas pela DGS e tem por objetivo reforçar e promover a divulgação de boas práticas nas atividades de alojamentos social por instituições de ensino superior.

Encontram-se descritos 10 passos para a implementação das medidas higiessanitárias exigíveis no contexto pandémico atual. São explanadas, em cada uma das etapas, as ações que deverão ser tomadas com vista ao cumprimento de requisitos exigíveis em matéria de saúde pública.



10 Passos para o cumprimento dos requisitos higiossanitários

01 Plano de Contingência

02 Sala / Área de isolamento

03 Gestão do espaço

04 Espaços e zonas comuns

05 Gestão de recursos humanos

06 Gestão do atendimento

07 Higienização de instalações e equipamentos

08 Higienização dos quartos

09 Medidas de higiene pessoal e profissional

10 Medidas de proteção individual

O alojamento social em instituições de ensino superior

O alargamento e a democratização do ensino superior, num contexto de maior inclusão social e bem-estar dos estudantes, constitui um dos principais desafios para as instituições de ensino superior, consubstanciando-se na criação de contextos de inclusão, de equidade de acesso, mas também de igualdade de fruição, promovendo a partilha do conhecimento e garantindo uma formação de base humanista.

A formação superior é, reconhecidamente, um dos maiores fatores de equidade e desenvolvimento social e económico das sociedades. É sabido que o alojamento pesa sobremaneira no orçamento das famílias. O alojamento social revela-se como um instrumento estratégico para criar melhores condições de frequência do ensino superior, contribuindo para uma redução dos custos suportados pelos estudantes.

Com as restrições no contacto e na convivência, devido à pandemia COVID-19, utilizar o alojamento social em instituições de ensino superior, onde estudantes partilham quartos e espaços comuns, pode ser um risco. Por isso, a alternativa imediata passa por reduzir as camas disponíveis, priorizando a segurança e saúde do aluno - residente.

Proteger, em cenários pandémicos, o utilizador do alojamento social das instituições de ensino superior só será possível através da compreensão e cumprimento de um conjunto de normas e de princípios reguladores da sua utilização, que decorrem da necessidade de uso coletivo de serviços e instalações pelos seus residentes, assim como das condições concretas do seu funcionamento. É por isso imperiosa a existência de orientações a que ficam sujeitos todos os trabalhadores destes espaços, bem como dos residentes, independentemente da duração da sua estadia ou do seu estatuto.



Essas regras são as que se aplicam à sociedade em geral, adaptadas à realidade de cada instituição de alojamento e ação social.

Todas as medidas preconizadas neste Manual foram desenvolvidas em consonância com as melhores práticas e regras conhecidas.



01 | Plano de Contingência

Um Plano de Contingência é um documento preventivo, preditivo e reativo, que descreve a estrutura estratégica e operativa a observar durante ou após qualquer tipo de emergência, desastre ou evento, com o objetivo de ajudar a controlar e a minimizar eventuais consequências negativas. Este documento apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao funcionamento normal de instituições de alojamento social, sempre que alguma das suas funções usuais se vê prejudicada por uma contingência interna ou externa.

Cinge o planeamento de como os seus principais serviços ou produtos podem ser continuados e como deverá ser processada a recuperação da atividade económica e social.

Por determinação dos gabinetes das Ministras da Modernização do Estado e da Administração Pública, do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e da Saúde*, as instituições de ensino superior elaboraram o seu Plano específico de Contingência para o COVID-19 em estreita articulação com os serviços de segurança e saúde no trabalho e em alinhamento com a Orientação n.º 006/2020 da Direção Geral da Saúde. As instituições de ensino, assim como as unidades orgânicas que se encontrem envolvidas na gestão de unidades de alojamento e ação social, devem ainda adotar procedimentos de prevenção e controlo da infeção, bem como de deteção e vigilância de eventuais casos de COVID-19, em consonância com as recomendações das autoridades competentes. Concomitantemente, a Orientação n.º 008/2020 da Direção Geral da Saúde estabelece os procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis, com indicações específicas sobre importantes medidas extensíveis ao setor do alojamento social.

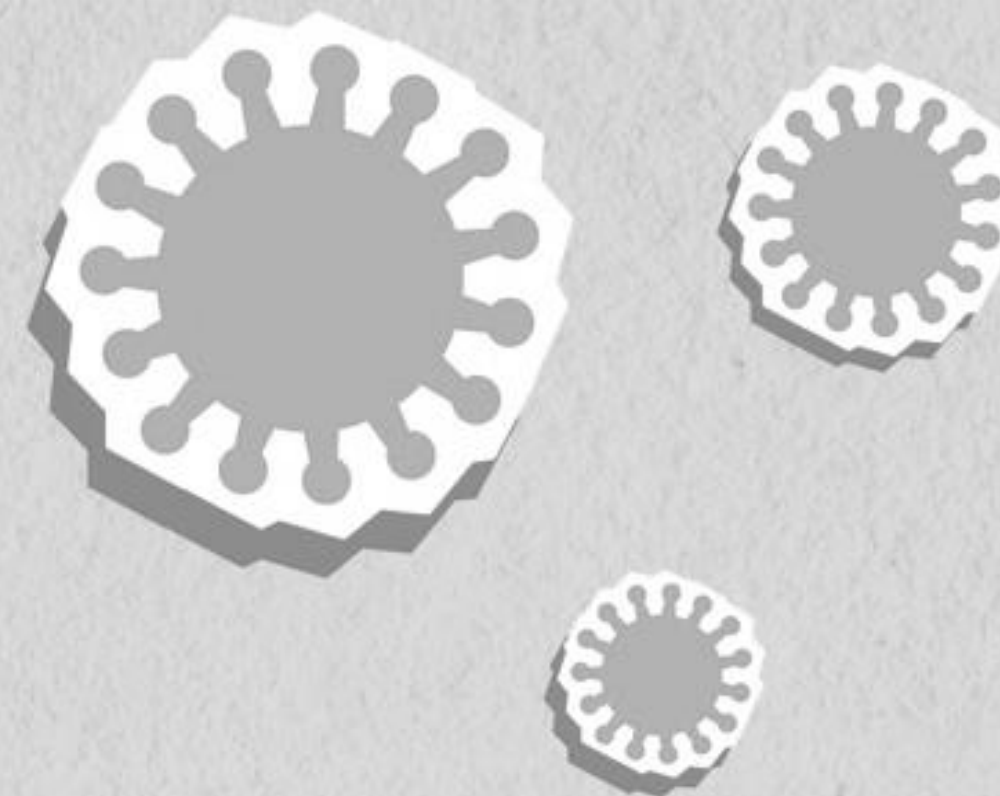
Com o objetivo de consagrar informação sobre as medidas de segurança adotadas relativamente à COVID-19, deverá a entidade patronal providenciar a elaboração de procedimentos específicos para trabalhadores e estudantes, como recurso vinculador ao cumprimento das medidas higiossanitárias vigentes. Recomenda-se a elaboração de documentos resumo em linguagem ou grafismo simples, claro e bilingue, decorrente da especificidade no que respeita ao alojamento social, considerando o potencial de ocupação por estudantes em programas de mobilidade internacional.

O documento deverá ainda ser divulgado e difundido pelos trabalhadores e restantes partes interessadas, informando-os especialmente sobre as principais medidas adotadas pela unidade face à situação de emergência ou pandemia e como reconhecer e atuar perante um estudante ou colaborador com suspeita de COVID-19.

*Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março de 2020

Segue um conjunto de requisitos que se devem considerar:

	C	NC	NA
Existe sinalética informativa (preferencialmente bilingue) sobre as boas práticas a adotar para prevenção da propagação e do contágio por SARS-CoV-2 (obrigatoriedade de usar máscara, higienização das mãos, distanciamento físico, circuitos de circulação, higienização de espaços)			
Os trabalhadores sabem como agir perante casos suspeitos e confirmados de COVID-19 – contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) e proceder de acordo com as indicações fornecidas			
Os trabalhadores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 durante o seu turno de trabalho são considerados casos suspeitos e encaminhados para a área de isolamento, devendo ser contactada a Linha SNS24 (808 24 24 24)			
Qualquer um dos colaboradores (nas suas respetivas áreas de atuação) deverá ficar responsável por acionar os procedimentos em caso de suspeita de infeção (acompanhar a pessoa com sintomas ao espaço de isolamento, prestar-lhe a assistência necessária e contactar o serviço nacional de saúde)			
O estudante que apresente sintomas de COVID-19 não deve sair da unidade de alojamento. Deve permanecer no seu quarto e ligar para a linha SNS24 (808 24 24 24). A Linha SNS procederá ao encaminhamento, se assim entender, para o hospital de referência			



02 | Sala / Área de isolamento

Na sequência da definição de procedimentos específicos decorrentes do Plano de Contingência, deverá o estabelecimento de alojamento dispor de sala ou área de isolamento (ver Orientação DGS nº 006/2020 de 26/02). Para o efeito, deverá encontrar-se claramente definido o local (quarto, sala, gabinete, secção, zona) para isolar pessoas (estudantes, trabalhadores e restantes partes interessadas) suspeitas ou confirmadas com COVID-19.

Na definição da sala ou área de isolamento deverão ser considerados os circuitos a realizar pelo eventual caso suspeito ou confirmado, sendo imperioso que sejam evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações. Nesta deslocação deverá ser verificada a obrigatoriedade de utilização de máscara de proteção de acordo com as orientações das autoridades de saúde, devendo ainda ser garantido o devido distanciamento físico entre eventuais acompanhantes e regras de etiqueta respiratória. Deverá ainda ser considerada a necessidade de se retirarem materiais têxteis e decorativos (caso se verifique a reserva de quarto destinado ao isolamento de casos suspeitos ou confirmados), facilitando as operações de higienização após ocupação.

A escolha do espaço de isolamento deve atender às orientações da DGS em termos de características e materiais, a saber:

	C	NC	NA
Ventilação natural ou sistema de ventilação mecânica			
Revestimentos lisos e laváveis (<u>não deve dispor de tapetes, alcatifa ou cortinados</u>), casa de banho (sempre que exequível), stock de materiais de limpeza, máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis			
Dispensador com solução antisséptica de base alcoólica à entrada e no interior das instalações			
Telefone com ligação ao exterior, cadeira ou marquesa para descanso e conforto do utilizador, enquanto aguarda validação do caso e eventual reencaminhamento			
Termómetro, contentor de resíduos de abertura não manual, saco de resíduos de tipo hospitalar do Grupo 3, sacos de recolha de roupa usada e/ou contaminada			
Kit com água e alguns alimentos não perecíveis			

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, após ocupação por suspeito ou doente confirmado (ver Orientação DGS nº 014/2020 de 21/03), os trabalhadores devem cumprir o seguinte procedimento:

	C	NC	NA
Usar bata impermeável, máscara, óculos/viseira e luvas descartáveis resistentes aos desinfetantes			
Esperar pelo menos 20 minutos depois da pessoa doente, ou suspeita de estar doente, sair da área de isolamento, para iniciar os procedimentos de limpeza			
Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre, diluindo a 0,1% - 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (consultar Anexo I da Orientação DGS nº 014/2020)			
Lavar primeiro as superfícies com água e detergente			
De seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies			
Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. <u>Esta etapa é fundamental</u>			
De seguida, enxaguar as superfícies só com água quente			
A lavagem e desinfeção do chão deve ser realizada no final, de forma equivalente à descrita para as superfícies			
Deixar secar ao ar			

Na desinfeção de áreas de isolamento e/ou em grandes espaços, onde se supõe que possam ter estado em presença física casos confirmados de COVID-19, pode recorrer-se ao método de desinfeção por vapor de peróxido de hidrogénio, através de utilização de equipamento específico. Esta desinfeção é realizada após limpeza prévia e só pode ser realizada com a área vazia, cumpridas as instruções do fabricante/fornecedor para a utilização deste desinfetante em segurança.

03 | Gestão do Espaço

A gestão do espaço disponível e a redefinição da capacidade instalada em instalações de alojamento social é uma das principais medidas a adotar pelas instituições que procedem à gestão da ação social. As unidades com acessos exteriores aos alojamentos, ou com alojamentos independentes, poderão ter alguma flexibilidade no ajuste da sua capacidade instalada, uma vez que permitem um maior distanciamento social. No entanto, é importante definir períodos de carência entre estadias (ter em atenção as fichas de segurança dos produtos de limpeza e desinfeção no que diz respeito aos procedimentos de utilização, respetivos tempos de atuação e arejamento dos espaços, bem como o número de profissionais de limpeza e capacidade de resposta do serviço de lavandaria).

Considerado o cenário pandêmico e a conseqüente desmobilização estudantil para as respectivas áreas de residência, deverá ser considerada, sempre que possível, a possibilidade de se suprimirem quartos de ocupação múltipla, dando-se preferência, em termos de ocupação primária, aos espaços habitacionais com casa de banho privativa.

Deverá ainda ser equacionado o cumprimento das seguintes recomendações gerais aplicáveis a atividades com serviço de atendimento ao público:

	C	NC	NA
A afetação dos espaços acessíveis ao público observa a regra de ocupação máxima indicativa de 0,05 pessoas por metro quadrado de área (0,05 pessoas/m ²)			
A lotação máxima do espaço está afixada em documento próprio e visível ao público			
É obrigatório o uso de máscara			
É promovida a higienização das mãos antes da entrada em cada espaço e à saída do mesmo			
É monitorizada, mediante autorização, a temperatura corporal dos estudantes à entrada das instalações			
O <i>layout</i> dos vários espaços encontra-se ajustado de forma a evitar aglomerações e ser respeitada a distância mínima de 2 metros entre os estudantes, colocando, sempre que necessário, barreira física ou sinalização quando a distância não possa ser garantida			
As filas de acesso à receção ou qualquer outra área comum, cumprem a distância mínima de 2 metros entre os seus utilizadores, recorrendo a sinalização, como marcas e sinaléticas no chão, póster informativo, ou com auxílio dos colaboradores através de informação verbal reforçada			
Estão criados circuitos de entrada e saída independentes e, preferencialmente, de sentido único, devidamente sinalizados e demarcados (ex. marcação no pavimento)			

(Cont.)

	C	NC	NA
É garantida a renovação frequente do ar de acordo com as orientações da DGS			
As portas permanecem abertas de forma a evitar o toque frequente em superfícies e a permitir uma melhor circulação do ar dentro dos espaços.			
É garantida a higienização do mobiliário e equipamentos de utilização comum presentes no espaço			
Reduz-se ao mínimo essencial e sempre com as devidas proteções, o contacto entre colaborador e estudante			
É reforçada e mantida uma distância de 2 metros entre estudantes e colaboradores			
Existe informação relativa às medidas adotadas pela Unidade de alojamento em matéria de COVID-19 nos quartos e zonas comuns			
Os quartos são o mais minimalistas possível, retirando o máximo de artigos de decoração			

Reforço da sinalética

O reforço da sinalética nas instalações, em particular nas que envolvam atendimento ao público, deverá ser organizado por forma a evitar a formação de filas e aglomerações, garantido o distanciamento de 2 metros entre pessoas através da sinalização de circuitos e marcações físicas de distanciamento (verticais ou com marcação no chão). Deverá ser ponderado o reforço da sinalética com informações sobre localização de quartos e áreas comuns, para que os estudantes possam dirigir-se ao local/serviço pretendido sem ter de recorrer constantemente a elementos da equipa.

	C	NC	NA
São utilizados materiais de divulgação relativos à prevenção e propagação do contágio por SARS-CoV-2 (meios audiovisuais, sonoros, <i>spots</i> informativos em diversos idiomas, cartazes, ou usando os materiais disponíveis na página oficial da DGS)			
A informação impressa disponibilizada está revestida com materiais que permitam a sua higienização			

04 | Espaços e zonas comuns

- Redefinição do *layout* dos espaços
- Ventilação das áreas comuns

Redefinição do *layout* dos espaços

A redefinição do *layout* e circuitos no interior das unidades de alojamento social são medidas basilares de modo a evitar aglomerações e a existência de períodos de espera alargados em atividades relacionadas com a gestão das atividades domésticas realizadas pelos estudantes. A disponibilização de espaços e zonas de utilização comum, nomeadamente, cozinha, salas de estudo, salas de convívio, instalações de lavandaria ou instalações sanitárias coletivas deve ser ponderada, sempre que possível, devendo existir um reforço acrescido nas medidas de lotação, arejamento, higienização (em particular de superfícies) e utilização de máscara.

O Espaço destinado à receção e entrada da unidade de alojamento deverá ser o mais amplo e funcional possível existindo, sempre que possível e se justifique, a interposição de barreiras físicas (acrílico). As atividades de receção ou saída de estudantes são, por norma, previamente agendadas e processadas em horário de permanência de recursos(s) humanos(s) nas instalações (em cumprimento com o horário de funcionamento da receção / portaria). Não obstante, deverão ser ponderadas as seguintes regras, extensíveis a demais atividades associadas ao alojamento de estudantes:

	C	NC	NA
A entrada e saída de estudantes (<i>check-in</i> e <i>check-out</i>) é previamente agendada, sendo desaconselhado o atendimento de mais do que um estudante em simultâneo			
Existe sinalética a delinear as distâncias a respeitar			

Redefinição do *layout* dos espaços

(Cont.)

	C	NC	NA
Existem, sempre que possível, circuitos de entrada e saída independentes e de sentido único devidamente sinalizados (ex. marcação no pavimento)			
Encontra-se desaconselhada a disponibilização e utilização de salas de estudo ou salas de convívio			
No caso de se prever o uso de salas de convívio ou salas de estudo por estudantes, deverá ser efetuado um ajuste nos <i>layouts</i> de forma a ser respeitada a distância mínima de 2 metros entre os seus utilizadores, que devem estar devidamente dotados com máscara, garantindo o respetivo distanciamento físico			
Na cozinha, copa ou sala de refeições, deve observar-se a regra de ocupação máxima indicativa de 0,05 pessoas por metro quadrado de área (desenhar a disposição dos lugares em diagonal pode facilitar a manutenção da distância de segurança)			
A ocupação dos espaços (cozinha, sala de convívio, sala de estudo, zonas comuns) deve permitir um espaçamento entre cada pessoa de, pelo menos, 2 metros			
Em alternativa, são utilizadas barreiras físicas impermeáveis de separação entre os estudantes que se encontrem frente a frente e um afastamento entre mesas de 1,5 metros			
Não deve ser admitida a permanência de grupos superiores a 6 pessoas			

As instalações sanitárias de utilização comum podem apresentar-se como locais passíveis de formação de aglomerações, sendo necessário tomar medidas adicionais.

	C	NC	NA
Está definida a lotação máxima das instalações sanitárias de utilização comum			
Nas instalações sanitárias existem dispositivos de lavagem de mãos, sabão líquido, e de secagem das mãos e toalhetes de papel de uso único, e são disponibilizados dispensadores de solução antisséptica e contentores de resíduos de abertura não manual			
As instalações sanitárias são higienizadas de acordo com a Orientação DGS nº 014/2020			
Não são utilizados secadores que produzam jatos de ar			
As portas são mantidas abertas, sempre que possível			

Ventilação das áreas comuns

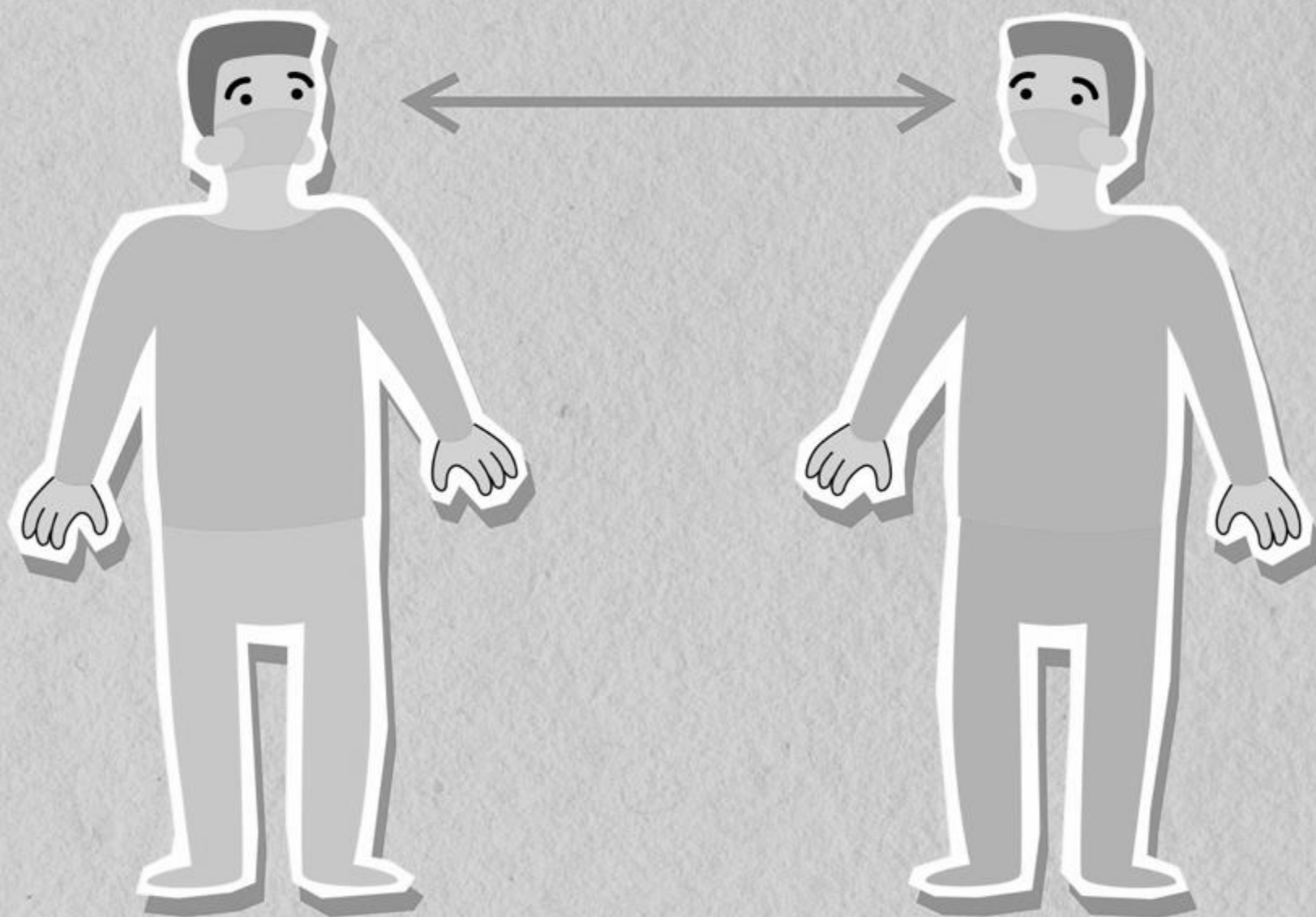
Com base na evidência científica atual e considerando o risco de transmissão associado à disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala, medidas adicionais devem ser implementadas pelos estabelecimentos com atendimento ao público no que à ventilação e arejamento de espaços respeita.

O risco da utilização de sistemas AVAC (Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado) é considerado muito baixo desde que se cumpram as regras para uma utilização segura, nomeadamente a sua manutenção.*

	C	NC	NA
É assegurada uma boa ventilação dos espaços (pelo menos 6 renovações de ar por hora), com ventilação natural, através da abertura de portas/janelas ou através de ventilação mecânica de ar (sistema AVAC)			
É garantida a limpeza e manutenção adequada dos sistemas de climatização e/ou ventilação mecânica			
Caso seja utilizado ar condicionado, é usado o modo de extração e nunca de recirculação do ar, sendo o ar retirado diretamente do exterior			

*Orientação DGS n° 23/2020

05 | Gestão de recursos humanos



- Realização de reuniões
- Gestão de turnos

Realização de reuniões

A formação e informação dos trabalhadores representam o eixo central no processo de gestão do risco, como meios veiculadores de boas práticas a aplicar. Deverão ser privilegiados canais de comunicação não presencial. A instituição deve recorrer a formas alternativas de trabalho designadamente, pelo recurso ao teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferência e acesso remoto dos utilizadores. Deve ponderar-se o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito, de forma a informar os trabalhadores sobre as novas medidas e procedimentos a implementar nas várias áreas, em particular na segurança sanitária, bem como para discutir os desafios do futuro. O referido reforço deverá, igualmente, ser reequacionado com vista à necessidade de utilização constante deste tipo de infraestruturas em cenários de confinamento, com recurso a aulas síncronas.

As instituições têm um papel fulcral a desempenhar na proteção da saúde e segurança dos seus trabalhadores, assim como são cruciais na limitação do impacto negativo sobre a economia e a sociedade. Por sua vez, a consulta aos trabalhadores constitui uma imposição legal e poderá ser consubstanciada através da recolha de contributos de forma a agilizar a operacionalização das novas medidas. Assim, é muito importante que os planos de contingência sejam desenvolvidos e atualizados com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde e contributo dos colaboradores, de forma que sejam cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e controlo de infeção.

Realização de reuniões

	C	NC	NA
É dada preferência ao trabalho individual ao invés do trabalho em equipa presencial. As equipas são reduzidas ao mínimo e é evitada a rotatividade de trabalhadores na formação das mesmas			
Os trabalhadores são informados e formados quanto aos procedimentos básicos de etiqueta respiratória, higienização das mãos e de superfícies, máquinas e equipamentos de trabalho, procedimentos de colocação e remoção de máscara e de conduta social			
Os trabalhadores estão capacitados quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na instituição			
São desenvolvidas atividades de informação e formação no âmbito da COVID-19 (privilegiando as recomendações “ <i>simulation exercises</i> ”)*			
As atividades de informação e formação são promovidas por <i>intranet</i> , e-mail, aplicações e plataformas eletrónicas, entre outros canais de comunicação alternativos que assegurem, sempre que possível, o distanciamento físico.			

*<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/simulation-exercise-manual.pdf>.

Gestão de turnos

Aconselha-se, na medida do possível, que sejam criadas equipas a fim de garantir que numa situação de necessidade, de doença ou ausência de qualquer membro, se possa assegurar o trabalho sem prejuízo do mesmo. Desta forma, deverá ser equacionada possibilidade de criação de turnos ou equipas em espelho, de modo a baixar a probabilidade de contágio e de, no caso de este acontecer, se tornar mais fácil circunscrever e evitar propagação.



06 | Gestão do atendimento

A instituição deve identificar todos os pontos críticos associados ao atendimento e recepção de novos estudantes, analisando as medidas preventivas no que respeita à sua logística e organização, medidas higiossanitárias, económicas e de comunicação, devendo ser consideradas eventuais características e necessidades individuais dos estudantes.

Gestão de acessos

A unidade de alojamento deve garantir o controlo e organização logística do número de entradas e saídas de estudantes, com especial enfoque no estrito cumprimento das regras de lotação de espaços. Com vista à gestão efetiva das atividades de entrada de estudantes na unidade de alojamento, previsivelmente mais morosas e propensas à formação de aglomerações, deverá ser estabelecido um primeiro contacto com o estudante de forma a confirmar a efetivação da reserva, agendando a data e hora de entrada. Este contacto constituir-se-á uma oportunidade para se efetuar um breve resumo das medidas adotadas, de modo que, aquando da sua receção, o estudante já esteja mais familiarizado com as medidas adotadas na unidade (como deve proceder aquando da entrada na unidade de alojamento, o que lhe será entregue e disponibilizado quer em termos de serviços, documentos e equipamentos de proteção). No ato, o rececionista deverá dispor de toda a informação previamente preparada, para que o processo seja célere e evite contactos desnecessários, como o preenchimento de registo de entrada ou preenchimento de informações adicionais, necessitando apenas de os confirmar oralmente. No ato de saída, deverá o estudante encontrar-se informado sobre horários da portaria ou receção, bem como da necessidade de abrir a janela do quarto, sempre que possível.

Gestão de acessos

	C	NC	NA
A entrada e saída de estudantes (<i>check-in</i> e <i>check-out</i>) é, previamente, agendada, sendo desaconselhado o atendimento de mais do que um estudante em simultâneo			
É garantido que os estudantes permanecem dentro do espaço de receção e restantes zonas comuns apenas pelo tempo estritamente necessário			
Os estudantes são informados, antecipadamente, sobre todas as medidas adotadas para assegurar a higienização do espaço (através do telefone, criação de separador no website ligado à temática, onde possam ser consultadas medidas adotadas, criação de documentos ou procedimentos que possam ser enviados via email para o estudante)			
Após cada entrada e cada saída, o rececionista desinfeta o balcão da receção, o terminal multibanco, teclado, caneta (se for utilizada) e as mãos			
O rececionista indica ao estudante a localização do quarto e a forma mais rápida de acesso ao mesmo			
Existem <i>stocks</i> suficientes para cobrir as necessidades em lotação máxima de estudantes, garantindo a disponibilidade de equipamentos, recursos humanos			
O estudante encontra-se informado e existe informação afixada em local visível, da obrigatoriedade de se proceder à desinfeção da bagagem (assegurar que o desinfetante a utilizar não corrói ou danifica a bagagem)			
A chave do quarto é desinfetada no momento da entrega e devolução da mesma			

Faturação e pagamentos

	C	NC	NA
São privilegiados pagamentos via plataformas online: Homebanking, PayPal, MBWay			
No caso de pagamento presencial, é dada primazia a pagamentos com cartão bancário ou MBWay (privilegiando soluções <i>contactless</i>), garantindo que é sempre o estudante a manusear o cartão, procedendo à desinfeção do TPA após cada utilização			
No caso de pagamento em numerário, é garantida a higienização das mãos do colaborador e do estudante no final do processo			
É evitado contacto direto na passagem de dinheiro: o estudante deve pousar o dinheiro e o colaborador recolher o mesmo; repetindo o processo em caso de troco, sem que haja contacto entre os dois			
A gestão e faturação da atividade ou reserva está organizada com pagamento antecipado e por via eletrónica			

Redefinição de logística com os fornecedores

A gestão das atividades de alojamento social, dependendo da sua dimensão, pode representar constrangimentos relacionados com a gestão em simultâneo de vários fornecedores. Em cenário de emergência ou pandemia, deverão ser reforçados os procedimentos específicos de receção de mercadorias, com especial enfoque sobre redefinição de rotinas, horários e circuitos.

	C	NC	NA
Está definido um procedimento de receção e armazenamento de materiais, equipamentos, produtos e, eventualmente, géneros alimentícios			
Encontra-se definido um horário de receção de modo que não coincida com períodos de maior volume de trabalho			
Os trabalhadores têm formação específica sobre princípios de receção e armazenamento de mercadorias			
As encomendas são feitas através dos meios digitais (ex. e-mail). Caso seja necessário processar encomendas presencialmente, é feito agendamento prévio e em área de serviço, de forma a evitar a circulação pelas instalações da instituição			
É evitada a receção de mercadorias em simultâneo, provenientes de diferentes fornecedores			
São utilizados EPI exclusivamente para o momento da receção de material (máscara, viseira, luvas, avental ou bata descartável, protetor de pés descartável)			
É garantida a lavagem e desinfeção das mãos antes e depois da receção dos produtos			
É realizada a descartonagem e remoção das embalagens exteriores (embalagens secundárias ou terciárias) antes de armazenar os produtos			
Existem contentores próprios e em número suficiente para a colocação de resíduos			

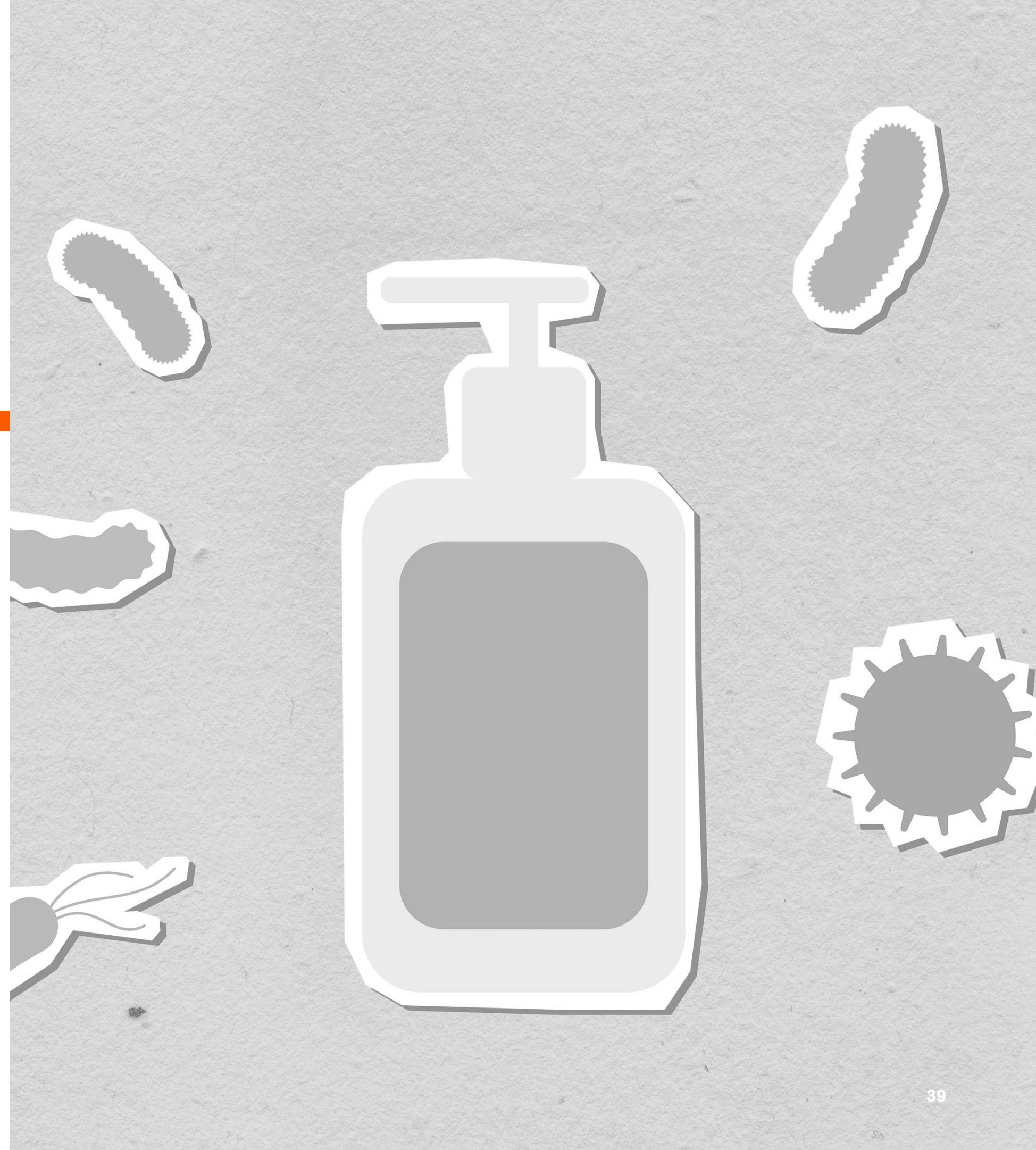
Redefinição de logística com os fornecedores

(Cont.)

	C	NC	NA
As mercadorias entregues aguardam, sempre que possível, durante um período de 24 horas num local ventilado antes de serem transportadas para o interior da unidade			
A área de receção de mercadorias é regularmente higienizada com produtos certificados e os trabalhadores têm formação na utilização dos mesmos			
A entrega das mercadorias é efetuada pela entrada/área de serviço (onde poderá encontrar-se afixado o contacto da pessoa responsável ou da receção), para evitar ao máximo contactos desnecessários			
Os fornecedores e pessoas externas não entram nas instalações, salvo em situações onde seja estritamente necessária a sua deslocação ao interior			
A entrega de mercadorias obedece ao circuito criado por forma a minimizar o movimento e cruzamento de pessoas, equipamentos e materiais			
Estão instalados dispensadores de solução antisséptica na área de receção de mercadorias para higienização das mãos			
São utilizados EPI exclusivamente para o momento da receção de material (máscara, viseira, luvas, avental ou bata descartável, protetor de pés descartável)			
É garantida a lavagem e desinfeção das mãos antes e depois da receção dos produtos			
É realizada a descartonagem e remoção das embalagens exteriores (embalagens secundárias ou terciárias) antes de armazenar os produtos			
Existem contentores próprios e em número suficiente para a colocação de resíduos			

07 | Higienização de instalações e equipamentos

Não obstante a envolvimento de todos os trabalhadores no desenvolvimento e implementação das novas medidas definidas no Plano de Higienização, deverá ser nomeado um colaborador responsável pela implementação e monitorização de medidas de higienização. Cabe a todos o reporte à instituição ou entidades competentes, de situações de incumprimento das medidas implementadas que podem determinar perigo para a Saúde Pública.



Plano de Higienização

A limpeza e desinfeção das superfícies e espaços deve ser realizada com frequência alargada de acordo com a Orientação DGS nº 014/2020.

	C	NC	NA
Existe plano de higienização e está atualizado			
O plano está afixado em local visível			
Existe um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada			
Os profissionais de limpeza conhecem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção			
São providenciados contentores de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra), de fácil limpeza e desinfeção			
Todos os equipamentos de uso único utilizados na higienização dos espaços são eliminados ou descartados após utilização			
Quando a utilização única não for possível, está prevista a limpeza e desinfeção dos respetivos equipamentos após cada utilização (ex. baldes e cabos)			

Plano de Higienização

(Cont.)

	C	NC	NA
Está garantida a limpeza e desinfeção de todos os equipamentos reutilizáveis (balde e esfregona, etc.) no final de cada utilização			
O balde e esfregona usados nas casas de banho não são usados nas áreas de alimentação ou em outros espaços públicos			
Não são utilizados equipamentos de ar comprimido na higienização dos espaços, pelo risco de recirculação de aerossóis			
Superfícies e objetos de toque frequente devem ser higienizados, no mínimo, 6 vezes ao dia – ver Orientação DGS nº 014/2020 (p. ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador, interruptores)			
Existem panos e mopas específicas para cada área de risco/tipo de superfície a higienizar			
Todo o material a ser reutilizado (cabeças de esfregonas, balde e cabo) é colocado em sacos plásticos e transportado para a área/sala de limpeza e desinfeção, onde é lavado/ descontaminado com solução própria			
De seguida é colocado em posição invertida e deixar secar			

Deverá ser dada especial atenção à higienização do espaço da recepção e zonas de acolhimento, devido à presença e circulação de pessoas.

	C	NC	NA
Desinfetar pelo menos seis vezes por dia e sempre que necessário, e com recurso a detergentes adequados, todas as zonas de contato frequente (por exemplo, maçanetas de portas, torneiras de lavatórios, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, etc.), procedendo ao seu registo (identificação da área higienizada, data, hora, assinatura)			
Este processo deve ser executado quando não existam participantes no espaço, de modo a salvaguardar os devidos distanciamentos (2 metros).			

Técnica de limpeza

O sucesso das medidas preventivas de saúde pública aplicáveis de acordo com a fase de resposta à situação pandémica depende essencialmente da colaboração dos cidadãos e das instituições. Neste domínio, é fundamental incentivar e salvaguardar o papel específico dos estabelecimentos, nomeadamente aqueles que lidam diretamente com o público em geral.

Assim, devem ser tomadas medidas adicionais de cuidados na higienização de instalações e na limpeza e desinfeção de superfícies. Os estabelecimentos devem assegurar que a limpeza segue a seguinte técnica:

	C	NC	NA
É feita por via húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas. A utilização de aspiradores com tanque de água é recomendada, o depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar			
É realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas:			
1. Paredes e teto			
2. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros)			
3. Equipamentos existentes nas áreas			
4. Instalações sanitárias			
5. Chão – último a limpar			

A higienização das instalações sanitárias deve ser iniciada pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passando depois ao mobiliário, e de seguida a banheira ou chuveiro (não esquecer cortinados), sanita e bidé:

	C	NC	NA
Na limpeza da sanita, a parte interior é limpa apenas com o piaçaba:			
1. Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo			
2. Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde			
3. Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos			
4. Esfregar bem por dentro com o piaçaba			
5. Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo			
6. Voltar a puxar a água			
A limpeza da parte exterior da sanita segue os seguintes passos:			
1. Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;			
2. Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);			
3. Passar com pano só com água;			
4. Deixar secar ao ar;			
5. Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo (deve ser utilizado com álcool a 70°-80°)			
No final da limpeza é, novamente, processada a desinfeção de todas as troneiras (pano humedecido em desinfetante)			

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vômito, urina, fezes), devem ser seguidas as seguintes indicações:

	C	NC	NA
Utilizar luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos e colocar o papel de imediato no contentor de resíduos de abertura não manual com saco de resíduos de tipo hospitalar do Grupo 3			
Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água			
Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção			
Lavar a área suja com água e detergente comum; enxaguar só com água e deixar secar ao ar			

Materiais de Limpeza

Os estabelecimentos devem assegurar que:

	C	NC	NA
Existem materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar			
Os panos de limpeza são de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco:			
• Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: AZUL			
• Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: VERDE			
• Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: AMARELO			
• Sanita: pano para as sanitas (exterior): VERMELHO			
A parte interior da sanita é esfregada com o piaçaba e com detergente de base desinfetante			
Está garantida a limpeza e desinfeção de todos os equipamentos reutilizáveis (balde e esfregona, etc.) no final de cada utilização. O balde e esfregona usados nas casas de banho não são usados nas áreas de alimentação ou em outros espaços públicos			

Frequência de Limpeza

A limpeza de superfícies de toque frequente deve ser realizada com detergente de base desinfetante por forma a alcançar a higienização mais rápida e eficazmente (produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1)).

	C	NC	NA
A limpeza das superfícies de toque frequente é processada, no mínimo, 6 vezes ao dia			
Nas áreas de restauração/cafeteria, é garantida a higienização rápida no ato de saída de clientes, antes de nova ocupação de mesa (mesa, cadeira e restantes superfícies de contacto)			
Quando não é garantida a higienização logo após a saída do utilizador, é utilizada sinalização indicativa do estado de higienização (mesa não higienizada / não sentar)			
Os puxadores de portas são limpos pelo menos 1 vez por hora			
O chão deverá ser lavado com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água, no mínimo 2 vezes ao dia			
As instalações sanitárias são higienizadas preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante, no mínimo, 3 vezes ao dia			

Produtos de Limpeza e desinfecção

Os estabelecimentos devem assegurar-se que:

	C	NC	NA
As fichas técnicas e fichas de dados de segurança dos produtos estão disponíveis			
São cumpridas as indicações do fabricante e as instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança			
Os produtos químicos permanecem devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem			
Os produtos químicos são armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado (e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais)			
Os detergentes a utilizar são os habitualmente usados no âmbito da higiene alimentar			
São utilizados os desinfetantes recomendados, designadamente: lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%, ou produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem contaminar)			
No caso de uso de toalhetes, os mesmos só são usados numa única superfície			
As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, são desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível			
Os espaços são ventilados quando se utiliza lixívia ou outro produto semelhante (abrir as janelas para arejar e renovar o ar)			
É dada preferência a produtos ECO			

Uso de Equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza

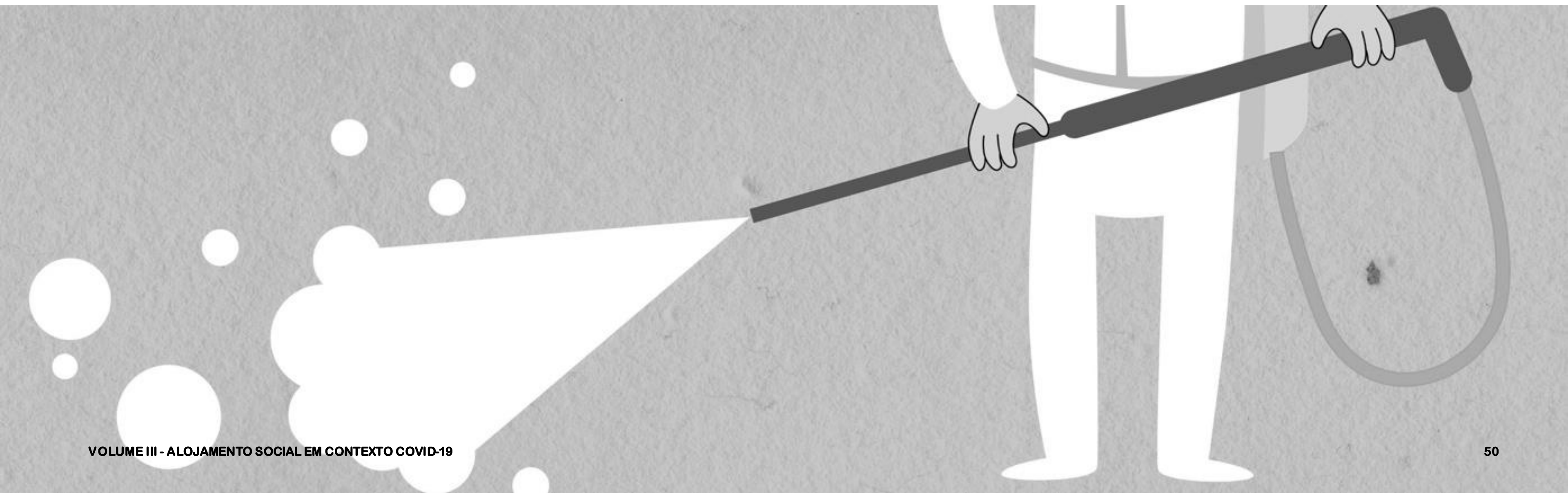
Os estabelecimentos devem garantir que os trabalhadores que procedem à limpeza de áreas de alimentação não são os mesmos que limpam as instalações sanitárias.

Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:

	C	NC	NA
Bata impermeável, ou avental impermeável por cima da farda			
Máscara bem ajustada à face (máscara cirúrgica ou FFP2)			
Luvas descartáveis resistentes aos desinfetantes			
Farda limpa todos os dias e calçado próprio só para as limpezas			

08 | Higienização de quartos

- Limpeza e desinfecção de quartos
- Limpeza e desinfecção de instalações sanitárias de quartos
- Remoção de roupa e toalhados
- Acondicionamento e transporte de roupa suja
- Remoção de resíduos dos quartos
- Lavagem e processamento de roupa
- Recolha da loiça e talheres



Limpeza e desinfecção de quartos

A limpeza corrente dos quartos em unidades de alojamento social, e dependendo das regras constantes em Regulamento Interno, é habitualmente realizada pelo(s) seu(s) ocupante(s). Estes espaços são áreas de maior risco de contaminação e por essa razão carecem de especial atenção. Sempre que exequível deverá ser verificado período de latência para iniciar a limpeza dos quartos, verificando-se a abertura prévia de janelas para reforçar o arejamento das instalações. Não obstante, e considerando a necessidade transversal de se proceder a limpeza profunda e desinfecção no ato de saída do(s) estudantes(s), deverão ser cumpridas regras basilares com vista a proteção da segurança dos trabalhadores:

	C	NC	NA
A limpeza e desinfecção de superfícies na presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:			
1. abrir as janelas para ventilação do espaço			
2. absorver os líquidos com papel absorvente			
3. aplicar a lixívia diluída em água na proporção de 1 medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água			
4. deixar atuar durante 10 minutos			
5. passar o local com água e detergente			
6. enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar			

Limpeza e desinfecção de quartos

(Cont.)

	C	NC	NA
Desinfecção comum de superfícies:			
1. lavar primeiro com água e detergente			
2. aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: 1 medida de lixívia em 49 medidas iguais de água			
3. deixar atuar a lixívia durante 10 minutos			
4. enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar			
Mobiliário:			
1. limpar primeiro o mobiliário do quarto			
2. o mobiliário e alguns equipamentos deverão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70°			
Retirar os cortinados remeter para lavagem, incluindo o cortinado da casa de banho, se aplicável			

Limpeza e desinfecção de instalações sanitárias de quartos

As casas de banho (privativas de quartos ou de utilização comum) são locais de risco acrescido de contaminação, considerando o risco de transmissão por contacto indireto. Neste domínio, é fundamental que se sigam as regras específicas de higienização e desinfecção destes espaços:

	C	NC	NA
Sequência de limpeza:			
1. torneiras			
2. lavatórios e ralos			
3. mobiliário			
4. banheira ou chuveiro			
5. sanita e bidé, se aplicável			
Chuveiro:			
1. limpar as torneiras			
2. base e ralo			
3. desenroscar a cabeça do chuveiro, lavar e desinfetar			

Limpeza e desinfecção de instalações sanitárias de quartos

(Cont.)

	C	NC	NA
Sanita:			
1. aplicar o produto com função de detergente e desinfetante, no interior e exterior da sanita			
2. deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado			
3. esfregar bem por dentro com o piaçaba			
4. descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo			
5. pôr o piaçaba a escorrer			
6. lavar e desinfetar o suporte do piaçaba			
É utilizado outro pano limpo de uso único para a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante			

Remoção de roupa e atalhados

Dependendo das normas de utilização constantes em Regulamento Interno, o tratamento de roupa pode ser da responsabilidade do próprio estudante ou, em situações específicas, da instituição. Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama gera aerossóis, considera-se a execução desta atividade como sendo crítica em termos de contágio, devendo ser dadas orientações específicas sobre as regras de segurança para a sua realização, quer seja efetivada por trabalhadores ou estudantes:

	C	NC	NA
É verificada a aplicação de período de latência para iniciar a limpeza dos quartos e respetiva remoção de roupa, com reforço de arejamento do espaço e abertura total da roupa de cama			
Toda a roupa usada nos quartos, instalações sanitárias, é considerada como contaminada e manuseada com cuidado de forma a não conspurcar o ambiente ou o fardamento			
Encontram-se definidas equipas distintas (ou dois profissionais): para a remoção da roupa e fazer as camas de lavado e realizar operações de limpeza, em dois tempos de intervenção espaçados			
É aguardado um período de 2 a 3 horas entre a operação de retirar lençóis e roupas de cama e atalhados e realizar a limpeza de pisos e superfícies			
Os profissionais encarregados de remover roupa e realizar a limpeza encontram-se equipados com bata, luvas não esterilizadas, óculos de proteção e máscara de proteção respiratória do tipo FFP2			

Remoção de roupa e atalhados

(Cont.)

	C	NC	NA
A remoção da roupa de cama e atalhados é realizada sem a agitar ou sacudir, enrolando-a no sentido de fora para dentro, sem encostar ao corpo, colocando-a num saco devidamente fechado e transportando-a diretamente para a lavandaria			
Os sacos com roupa suja não são cheios a mais de 2/3 da sua capacidade, por forma a serem corretamente encerrados com braçadeira			
Acomodada em saco próprio para roupa contaminada, é reservada em contentor próprio e identificada até ao transporte para a lavandaria			
Os profissionais da lavandaria encontram-se informados do risco biológico elevado da roupa			
Os sacos ou carros de transporte de roupa encontram-se etiquetados com a informação de “Roupa suja/contaminada” e são colocados num local/área ou zona apropriada e fechada, ao abrigo do calor e bem ventilada			
Os estudantes, caso sejam os envolvidos nestas operações, encontram-se informados sobre as regras descritas			

Acondicionamento e transporte de roupa suja

	C	NC	NA
A roupa e toalhas são entregues diretamente e sem qualquer paragem, no espaço da lavandaria destinada para os "sujos" em sacos devidamente fechados ou carros de transporte			
Após a receção da mesma, e sem agitar, é colocada diretamente na máquina de lavar			
Encontra-se reservada uma máquina de lavar só para a roupa dos quartos/instalações sanitárias e outra para outras finalidades (ex. roupa dos estudantes, fardas dos profissionais)			
Não sendo possível reservar o equipamento, é assegurada a desinfeção interna do tambor da máquina entre lavagens			
Todos os recipientes, sacos de transporte de roupa suja/contaminada ou carros de transporte, são lavados e higienizados de acordo com as exigências e orientações previstas nos planos de higienização internos			
Os sacos de transporte de tecido reutilizáveis são lavados isoladamente em ciclo próprio e de acordo com as instruções do fabricante			

Remoção de resíduos dos quartos

	C	NC	NA
Os resíduos recolhidos no quarto são acondicionados num primeiro saco bem fechado e depositado num 2.º saco. O 2.º saco, de cor branca, para resíduos biológicos Grupo 3 é posteriormente tratado por incineração ou autoclavagem			
Os sacos de recolha de resíduos são cheios até o limite de 2/3, de modo a possibilitar o seu encerramento seguro			
É evitado o manuseamento de resíduos diretamente			
Os contentores são facilmente higienizáveis, dispõem de tampa e são de acionamento não manual, permanecendo fechados aquando a sua utilização			
A manipulação e transporte dos recipientes dos resíduos é limitado ao estritamente necessário			

Lavagem e processamento de roupa

	C	NC	NA
A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que suportar (dependendo da termoresistência) com ciclo de desinfecção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa)			
Não podendo ser lavada a quente, é utilizado ciclo de temperatura entre 30-40°C e ciclo de desinfecção final na máquina, com desinfetante e compatibilidade com a máquina			
Na ausência de serviço de lavanderia, as roupas devem ser embaladas e acondicionadas num saco resistente, impermeável, bem fechado, e depois levado para a lavanderia depositando-se a roupa diretamente dentro da máquina			

Recolha da loiça e talheres

	C	NC	NA
A recolha da loiça é efetuada de modo a evitar o contacto direto (mão/loiça suja)			
São utilizadas luvas de uso único, sempre que for necessário manipular loiça suja			
O transporte da loiça suja até à copa suja é organizado e conhecido por todos os colaboradores de forma a evitar o cruzamento com zonas limpas, evitando deste modo os chamados cruzamentos no circuito de “marcha em frente”			
A loiça é encaminhada diretamente para a copa suja, para lavagem imediata, de forma a evitar a acumulação de loiça no passa-pratos			
As loiças e talheres devem ser lavados preferencialmente na máquina com ciclo de temperatura elevada (80-90°C)			
Regras de utilização das máquinas de lavar loiça:			
<ul style="list-style-type: none"> • Pré-lavagem manual com água morna e detergente • Pré-lavagem na máquina a uma temperatura de pelo menos 80°C • Lavagem a uma temperatura de pelo menos 80°C • Enxaguamento à temperatura aproximada de 80-90°C 			
Caso não haja máquina ou quando for necessário lavar alguns utensílios à mão, é usada água quente e limpa			

Recolha da loiça e talheres

(Cont.)

	C	NC	NA
A loiça e os utensílios secam ao ar, não são utilizados panos para secar a loiça			
Depois de colocar a loiça suja a lavar, o colaborador procede a uma total higienização das mãos, com substituição de luvas, se aplicável			
Depois de retirar a loiça limpa da máquina, a mesma é colocada em armário fechado			

09 | Medidas de higiene pessoal e profissional

- Reforço nas medidas de higiene e prevenção
- Regras gerais
- Utilização de WC durante o serviço

Reforço nas medidas de higiene e prevenção

As medidas de higiene pessoal deverão ser reforçadas particularmente em situações onde se verifique a afluência, permanência e o atendimento a pessoas. Deverá ser adotada uma nova conduta social, nomeadamente, na adaptação da frequência e forma de contacto entre os colaboradores e entre estes e os estudantes do estabelecimento de alojamento, evitando (quando possível) o contacto próximo, apertos de mão, beijos. Encontram-se, igualmente, desaconselhados os postos de trabalho partilhados, reuniões presenciais e partilha de comida, objetos e equipamentos.

	C	NC	NA
Os trabalhadores conhecem as medidas que constam do Plano de Contingência e sabem como agir perante um caso suspeito de COVID-19			
É garantido o fornecimento e a utilização de EPI pelos trabalhadores na manipulação de materiais e utensílios aquando da colocação de mesas, bem como antes, durante e após todas as preparações e operações de higienização			

Regras gerais

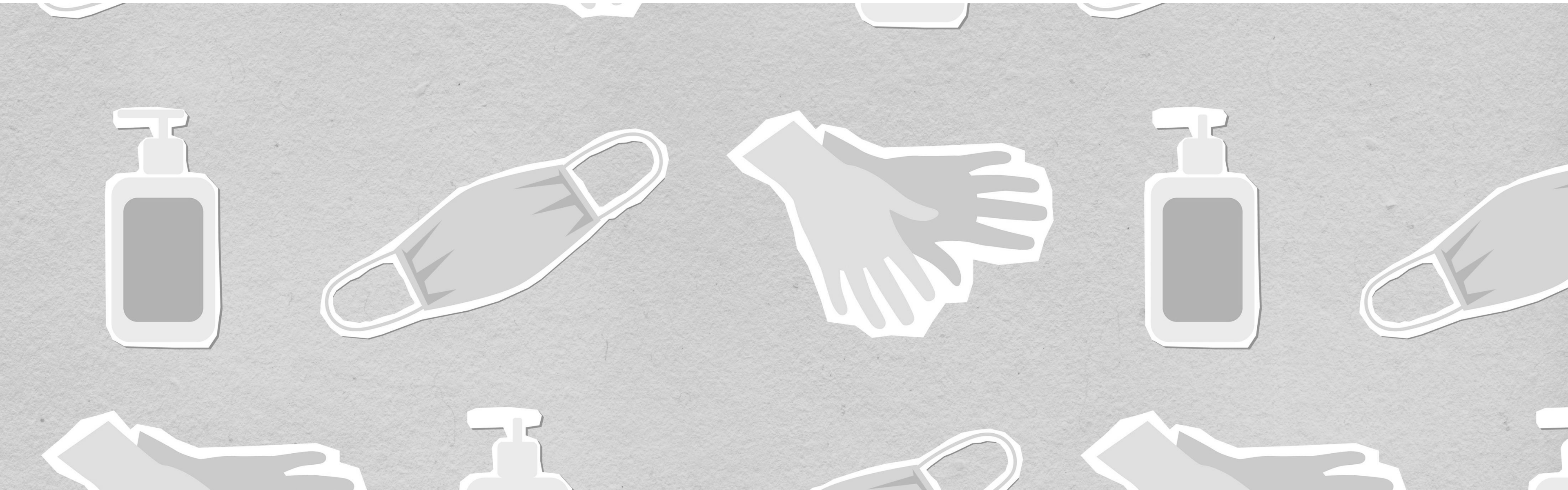
	C	NC	NA
Lavar as mãos, com água e sabonete líquido, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos			
Reforçar a lavagem das mãos antes e após o contacto com alimentos e após o contacto com superfícies			
Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA)			
Cumprir a etiqueta respiratória			
Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca			
Promover as medidas de distanciamento físico possíveis			
Garantir o cumprimento das medidas previstas no HACCP			
Não tocar em qualquer material ou utensílio depois de higienizado sem cumprir as devidas normas de higiene e segurança			

Utilização de WC durante o serviço

	C	NC	NA
A utilização ocorre sempre em momentos de reduzida afluência e com recurso a circuitos onde é possível manter a distância adequada entre os estudantes e colaboradores			
São disponibilizados dispensadores de SABA nas instalações sanitárias e existe informação incentivadora e explicativa da higienização			
As instalações sanitárias dos trabalhadores possibilitam a lavagem das mãos com água e sabão e a secagem das mãos com toalhetes de papel de uso único			
A utilização de secadores que produzam jatos de ar é desaconselhada. A utilização de rolos automáticos de pano também é desaconselhada.			
A utilização do refeitório/cantina/copa/zona de refeições pelos funcionários é feita em mesas separadas ou garantindo a devida distância de segurança, procedendo a turnos alternados para as refeições, e o número de pessoas é limitado com base no máximo permitido em todos os locais de trabalho			
Está assegurada a desinfeção de cada mesa, cadeira, equipamento e área de trabalho no início e fim de cada jornada de trabalho			

10 | Medidas de proteção individual

- Aquisição de equipamentos de proteção individual
- Fardamento/ Indumentária



Aquisição de equipamentos de proteção individual

A instituição deverá assegurar a aquisição, em número suficiente, de equipamentos de proteção individual (máscaras, viseiras/óculos, luvas, proteções de pés e avental de plástico lavável) a distribuir pelos trabalhadores conforme áreas e secções existentes.

Deverá igualmente garantir a disponibilização de todo o material e equipamento necessários e adequados aos corretos procedimentos durante a preparação e confeção, mas também, todo o material que garanta higiene e segurança (p. ex.: equipamentos, EPI, detergentes e desinfetantes)

	C	NC	NA
Máscara			
São disponibilizadas aos trabalhadores, usadas corretamente e é promovido o seu uso			
Viseira			
É incentivada a sua utilização, em particular como complemento à utilização da máscara das tarefas de atendimento ao público			
Luvas			
São disponibilizadas aos trabalhadores, usadas corretamente e é promovido o seu uso			
Os trabalhadores têm conhecimento que o uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente higienização das mãos			

Fardamento/ Indumentária

Ao optar pela utilização de fardamento ou indumentária promocional, deverá a entidade empregadora disponibilizar vestuário e calçado adequado e exclusivo do local de trabalho, sendo totalmente desaconselhada a utilização de peças de vestuário pessoais por cima do fardamento (ex. casacos).

	C	NC	NA
É disponibilizado fardamento suficiente para poder haver troca de fardas, sempre que necessário			
A farda é trocada diariamente			
O fardamento dos colaboradores é efetuado no interior das instalações			
A lavagem e desinfeção das fardas é assegurada pela entidade empregadora			
A farda dos profissionais não é levada para lavar em casa			
A roupa e fardas deverão ser lavadas a uma temperatura de cerca de 60°C (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa)			