

DESPACHO N.º 20-PR-2021

PLANO DE DESCONFINAMENTO - ANO LETIVO 2021/2022

1. ENQUADRAMENTO

Os dados relativos à pandemia em Portugal, nomeadamente a evolução do processo de vacinação em geral e na faixa etária mais presente nas instituições de ensino superior, justificam a reavaliação do processo de desconfinamento na FMH, tendo em vista **garantir condições seguras para a realização de todas as atividades letivas e não letivas em contexto presencial**.

O *Plano de Desconfinamento – Ano letivo de 2021/2022* agora apresentado define e operacionaliza as condições de funcionamento, dando continuidade ao progressivo e cauteloso retomar da normal atividade da FMH, assente na segurança sanitária de toda a comunidade académica.

Na elaboração do presente Plano foram consideradas as *Orientações às Instituições Científicas e de Ensino Superior para garantir a realização de atividades letivas e não letivas presenciais - Ano Letivo 2021-2022*, de 10 de setembro, da Direção-Geral da Saúde (DGS) e da Direção-Geral do Ensino Superior (DGES) e tendo em consideração as orientações emanadas pelo Governo e pela Reitoria.

2. MEDIDAS PREVENTIVAS DE COMPORTAMENTO SOCIAL

- 2.1. **Obrigatoriedade de uso de máscara em todos os espaços interiores da Faculdade** por todos os membros da comunidade académica, por todos os prestadores de serviços e por todos os que visitam a Faculdade, a qualquer título.
- 2.2. **O uso de máscara não é obrigatório nos espaços exteriores.**
- 2.3. A obrigatoriedade do uso de máscara será dispensada nas atividades que impliquem a prática desportiva, nas quais o uso de máscara seja impraticável.
- 2.4. Esta obrigatoriedade será também dispensada quando as atividades são exercidas em gabinete, sala ou equivalente que não tenham outros ocupantes ou quando seja assegurado o distanciamento social de, pelo menos, 2 metros entre pessoas ou quando sejam utilizadas barreiras físicas impermeáveis de separação e proteção entre pessoas.

- 2.5. Disponibilização de testes de despistagem à COVID-19 a toda os membros da comunidade académica.
- 2.6. Regular higienização das mãos com solução desinfetante, à entrada e saída da FMH e das suas salas e espaços:
 - 2.6.1. Com gel desinfetante disponível nos dispensadores colocados nos corredores, nos pontos de entrada e saída dos edifícios, nos locais de atendimento ao público e noutros locais de maior fluxo de trabalhadores, estudantes, utentes, fornecedores e visitantes;
 - 2.6.2. Com gel desinfetante de uso pessoal;
 - 2.6.3. Através da regular lavagem de mãos com água e sabonete.
- 2.7. Cumprimento das regras de etiqueta respiratória, mesmo quando se está a utilizar máscara:
 - 2.7.1. Tapar o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o antebraço sempre que tossir ou espirrar;
 - 2.7.2. Deitar o lenço de papel, de imediato, no caixote do lixo;
 - 2.7.3. Lavar ou desinfetar as mãos após tossir ou espirrar;
 - 2.7.4. Nunca utilizar as mãos para tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir.
- 2.8. Automonitorização de sintomas (febre, tosse e/ou dificuldade respiratória), permanecendo em casa caso se encontre doente, contactando, de imediato, a **Linha Saúde 24 (808 24 24 24)**.
- 2.9. Em caso de doença ou isolamento profilático devido à Covid-19, informar, prontamente, a FMH através do contacto telefónico **214 149 227** ou do email **covid@fmh.ulisboa.pt**.
- 2.10. Utilização preferencial de comunicações telefónicas ou eletrónicas para o contacto entre os membros da comunidade académica e/ou serviços da FMH.
- 2.11. Não partilhar artigos pessoais.
- 2.12. Beber muita água, de modo a reduzir o risco de introdução do *Coronavírus* nas vias respiratórias.

3. MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA

- 3.1. Mantêm-se em vigor todos os procedimentos e cuidados básicos de higienização e limpeza previstos no Plano de Contingência da FMH, os quais seguidamente se reproduzem.

- 3.2. Os piquetes de limpeza, utilizando sempre luvas, deverão, duas vezes por dia durante o horário de expediente, realizar as tarefas seguidamente identificadas:
 - 3.2.1. Limpeza das maçanetas e puxadores, exteriores e interiores, de portas e janelas, bem como de balcões e das zonas de espera das áreas com atendimento ao público;
 - 3.2.2. Limpeza dos balcões das portarias/receções dos edifícios;
 - 3.2.3. Limpeza das mesas e computadores, (monitores, teclados, ratos) das salas de estudo e Biblioteca;
 - 3.2.4. Abertura das janelas das instalações sanitárias para promover a ventilação natural;
 - 3.2.5. Limpeza dos corrimãos das escadas;
 - 3.2.6. Limpeza do terminal de registo biométrico de assiduidade;
 - 3.2.7. Limpeza dos vestiários e balneários, de acordo com os procedimentos de higienização e limpeza próprios definidos pela Direção-Geral da Saúde;
 - 3.2.8. Reforço da limpeza das instalações sanitárias, de acordo com os procedimentos de higienização e limpeza próprios definidos pela Direção-Geral da Saúde;
 - 3.2.9. Lavagem frequente dos panos de limpeza.
- 3.3. Devem ser disponibilizadas folhas de registo de higienização e limpeza nos corredores que serão assinadas pelos funcionários que executam as tarefas de higienização e limpeza, com a indicação de data e hora.
- 3.4. Imediatamente após a utilização de qualquer espaço, área ou equipamento destinado às atividades letivas ou de investigação, bem como destinado ao funcionamento dos serviços e órgãos da FMH procede-se à sua higienização com líquido desinfetante próprio através de máquina nebulizadora ou pulverizador, os quais se encontrarão disponíveis em todos os locais necessários, de acordo com o descrito no presente documento.

4. MEDIDAS PREVENTIVAS DE UTILIZAÇÃO E CIRCULAÇÃO NAS INSTALAÇÕES

- 4.1. Sempre que possível, os portões e portas devem permanecer abertos de forma a evitar o toque frequente em superfícies e a permitir uma melhor circulação do ar dentro dos espaços.
- 4.2. São mantidos os circuitos de entrada e saída nas instalações, de forma a minimizar a concentração e o ajuntamento de pessoas.
- 4.3. Nas escadas, a circulação far-se-á pelo lado direito no sentido ascendente e pelo lado esquerdo no sentido descendente.

5. MEDIDAS PREVENTIVAS DE ORGANIZAÇÃO E UTILIZAÇÃO DE ESPAÇOS

- 5.1. Sem que seja comprometido o normal funcionamento das atividades letivas e de investigação presenciais, nas salas e laboratórios, deverá ser assegurado, quando possível, um distanciamento físico adequado entre as pessoas.
- 5.2. Não é permitida qualquer alteração na disposição das salas de aulas.
- 5.3. É obrigatório o uso de máscara, pelo docente e pelos estudantes, durante todo o período em que decorrer a aula.
- 5.4. A entrada nas salas e laboratórios deve decorrer de forma ordenada e devidamente distanciada, evitando-se o contacto e a aglomeração de estudantes à porta das salas.
- 5.5. Finda a aula e nas salas de menor dimensão, é assegurada a higienização espaço com máquina nebulizadora, sob a coordenação do docente em colaboração com os alunos.
- 5.6. No caso específico dos laboratórios, o docente coordena ainda, em colaboração com os alunos, a higienização de equipamentos e materiais em práticas laboratoriais previamente ao seu manuseamento, com o equipamento de nebulização que se encontrará no laboratório.
- 5.7. Finda a utilização de equipamentos e materiais nas práticas laboratoriais, o docente coordena, novamente, a sua higienização.
- 5.8. No caso específico da Biblioteca, o responsável na Biblioteca deve assegurar a higienização dos postos de trabalho para os estudantes após cada utilização, com o equipamento de nebulização ou de pulverização que se encontra disponível no local.

6. MEDIDAS PREVENTIVA DE UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

- 6.1. É dispensada a obrigatoriedade do uso de máscara durante as aulas práticas de exercício físico e desporto, de acordo com o previsto no capítulo *Uso de máscara* da [Orientação n.º 030/2020 da DGS](#) (página 4), na sua versão atualizada de 20 de julho.
- 6.2. A entrada nas instalações desportivas deve decorrer de forma ordenada e devidamente distanciada, evitando-se a aglomeração de estudantes.

- 6.3. Finda a utilização dos equipamentos e materiais durante a aula prática, o docente coordena, em colaboração com os estudantes, a higienização dos equipamentos e materiais com o equipamento de nebulização que se encontrará no espaço.
- 6.4. A higienização da própria instalação desportiva é efetuada pelos piquetes de limpeza da FMH no fim de cada aula, através do método de nebulização.
- 6.5. A utilização das instalações do Centro Desportivo Nacional do Jamor do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. fica condicionada às orientações que vieram a ser fixadas por esta entidade.

7. MEDIDAS PREVENTIVAS DE UTILIZAÇÃO DE BALNEÁRIOS E VESTIÁRIOS

- 7.1. É desaconselhado o uso dos balneários e vestiários.
- 7.2. Caso o seu uso seja imprescindível, a fixação do número máximo de pessoas que pode estar, em simultâneo, no interior do balneário ou do vestiário e que se encontra afixado à entrada do espaço.
- 7.3. O total de cacifos disponíveis nos balneários e vestiários é reduzido para o valor da capacidade máxima do respetivo espaço.
- 7.4. Para garantir o cumprimento da lotação máxima prevista para os balneários e vestiários é necessária a adoção do correto comportamento cívico e social.

8. CASOS SUSPEITOS E SALAS DE ISOLAMENTO

- 8.1. São mantidas as salas de isolamento e a observância dos procedimentos a adotar perante um caso suspeito, ambos previstos no Plano de Contingência da FMH.
- 8.2. Toda a comunidade académica deve providenciar para que os seus contactos pessoais e de emergência se encontrem devidamente atualizados nos respetivos sistemas de informação, nomeadamente nas bases de dados do Fénix e da Divisão de Gestão de Recursos Humanos.

9. DISPOSIÇÕES FINAIS

- 9.1. O *Plano de Desconfinamento – Ano letivo de 2021/2022* será reavaliado em paralelo com a evolução da epidemia e sempre que considerado necessário.
- 9.2. O presente Plano é publicitado na página Web da FMH e comunicado a toda a comunidade académica.

9.3. O presente Plano de Desconfinamento entra em vigor no dia seguinte ao da sua assinatura.

10. DESTAQUES

- 1.** USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARA EM TODOS OS ESPAÇOS INTERIORES.
- 2.** O USO DE MÁSCARA NÃO É OBRIGATÓRIO NOS ESPAÇOS EXTERIORES.
- 3.** MANTER O DISTANCIAMENTO SOCIAL.
- 4.** EVITAR A AGLOMERAÇÃO E O AJUNTAMENTO DE PESSOAS.
- 5.** NÃO ALTERAR A DISPOSIÇÃO DOS EQUIPAMENTOS NOS ESPAÇOS.
- 6.** EVITAR O USO DOS BALNEÁRIOS E VESTIÁRIOS.
- 7.** MANTER PORTAS E/OU JANELAS ABERTAS.
- 8.** GARANTIR A HIGIENIZAÇÃO DOS ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS APÓS A SUA UTILIZAÇÃO.

Cruz-Quebrada, de 26 setembro de 2021

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA!