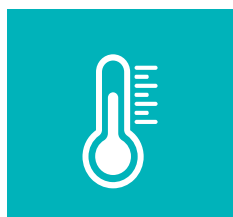


# Boas Práticas

Safety Practices

Covid-19 | Manual



**CAMPUS BRAGA**



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 verificação obtida pela Universidade Católica Portuguesa** no *campus* de Lisboa, 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 **seal of verification Universidade Católica Portuguesa**, which demonstrate the incorporation in the internal University policies of the necessary conditions for the safety of the entire academic community.*

Convida-se a comunidade a exercer a autorregulação e proativamente dialogar com membros da comunidade corrigindo e promovendo a adoção das práticas de proteção comunitária.

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



## ■ Covid Safe

Verificação 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);

*Verification of all Campus developed by the Portuguese Certification Association (APCER) which ensures 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 **253 206 103** (ext. 103) e manter-se no local em que se encontra.

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 (**253 206 103**) ou através do email [covid19@braga.ucp.pt](mailto:covid19@braga.ucp.pt).

Caso tenha tido contacto com um caso confirmado, ser-lhe-á solicitada a realização da análise COVID-19 no final do período de isolamento profilático recomendado pela DGS, de modo a garantir que não se trata de um caso assintomático.

*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 **253 206 103** (ext. 103) and remain at your location.*

*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 (**253 206 103**) or via email at [covid19@braga.ucp.pt](mailto:covid19@braga.ucp.pt).*

*If you have had contact with a confirmed case, you will be asked to perform the COVID-19 test at the end of the preventive isolation period recommended by DGS, in order to ensure that you do not have an asymptomatic case.*

# Acesso aos edifícios e regras de circulação

## Access to buildings and rules for circulation



Circule sempre pela direita.  
Always walk on the right side.

Com o início do novo ano letivo toda a Universidade reabre, encontrando-se **abertos** todos os edifícios e parques de estacionamento. Deve ser mantido o distanciamento social entre utilizadores do campus, quer dentro quer fora dos 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 and parking lots will be **open**. Social distancing must be maintained between campus users, inside and outside the buildings.*

*Members of the academic community who go to the upper floors of any of the buildings should use the stairs whenever possible, rather than the elevators. The elevators can be used by people 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.*



## Salas de aula e espaços de trabalho Classrooms and working spaces



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

Os espaços de trabalho da Universidade deverão observar uma distância entre si não inferior a 2 metros. O atendimento pelos serviços realiza-se por marcação prévia, por regra, pelo que deverá contactar o serviço pretendido para agendar o atendimento.

*All campus workspaces must observe a distance greater than 2m. Campus proximity services are available but require previous scheduling. Services contacts can be found on the campus webpages to schedule an appointment.*



# 1/3



No caso das aulas, as salas serão ocupadas, **de modo a garantir o distanciamento de segurança indicado pelas autoridades de saúde**. Para esse efeito, apenas devem ser ocupados os lugares marcados. Os alunos devem sentar-se sempre nos mesmos lugares, tanto quanto possível.

*In the case of classes, rooms will only be occupied in order to **guarantee the minimum distance between people as suggested by health authorities**. For that purpose, only seats marked should be occupied. Students should sit in the same seat as much as possible.*

Ao entrar na sala de aula **devem ser preenchidos em primeiro lugar os assentos 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.*

Os horários foram otimizados com o objetivo de minimizar as mudanças de salas pelos alunos. Se possível, durante as aulas, **as janelas devem ser conservadas abertas**. Será efetuada limpeza e desinfeção diária de salas com desinfeções de reforço ajustadas ao uso e troca de turmas.

*Scheduling of classes has been optimized to minimize change of classroom for the students. If possible, during classes, **windows should be kept open**. Classrooms will be cleaned and disinfected daily and additional disinfections shall be done adjusted to the classroom use and student group change.*

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 preferencialmente 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 é retomada de modo a garantir 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 preferably 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.

Regarding the employees, the face-to-face activity is resumed in order to guarantee the 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 em todo o *campus* de acordo com o artigo 13ºB do Decreto-lei nº 20/2020 de 1 de maio, em permanência no interior das instalações.

As máscaras devem ser substituídas ao final do tempo indicado (4 horas para a maior parte das máscaras) e sempre que se encontrem húmidas.

Consulte a forma correta de colocar e retirar uma máscara [aqui](#).

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.

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.*

*The community must equip itself with masks to access the campus.*

*See the correct way to put on and remove a mask [here](#).*

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

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

# Higienização das mãos Hand hygiene



Desinfete as mãos.  
Wash your hands.

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

Recomenda-se a 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



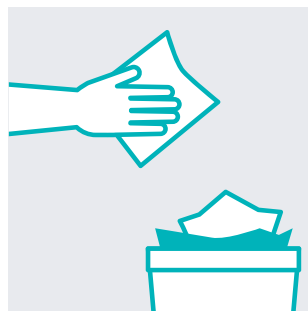
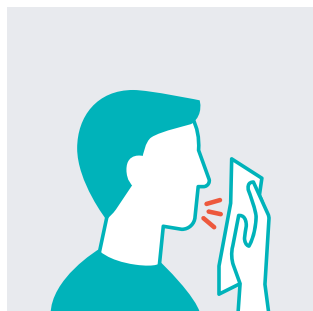
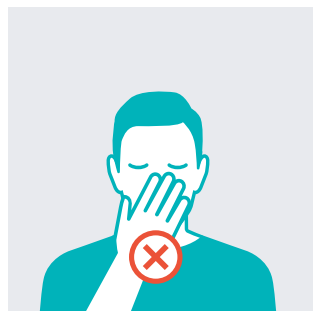
Utilize um lenço ou o antebraço ao espirrar.  
Use a tissue or forearm.

Os membros da Comunidade Académica devem praticar uma adequada etiqueta respiratória, seguindo 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 at their desk at the beginning and end of the workday and whenever they deem it necessary.*



09

# Boas práticas de trabalho

## Best practices for work



Privilegie os meios digitais.  
Prefer digital resources.

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 **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 **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.

***Best practices for work at this stage recommend:***

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

# 10

## Refeições Food areas



Lugares assinalados com  
etiqueta verde.

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



Os serviços de Bar estarão em funcionamento no início do ano letivo, darão a conhecer o seu plano de contingência e as normas aí exigidas devem ser respeitadas por todos.

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

*The Bar services will be in operation at the beginning of the school year, they will make known their contingency plan and the standards required there must be respected by all.*

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

## 11

# Deslocações Transportation and travel



Evitar transportes  
muito cheios.

*Avoid very crowded  
transport.*



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

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

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

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

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 através do número **253 206 103** ou [covid19@braga.ucp.pt](mailto:covid19@braga.ucp.pt).

*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 through the number **253 206 103** or [covid19@braga.ucp.pt](mailto:covid19@braga.ucp.pt).*

# 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 [covid19@braga.ucp.pt](mailto:covid19@braga.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 [covid19@braga.ucp.pt](mailto:covid19@braga.ucp.pt).*

*Your cooperation is essential for everyone's safety!*



**Braga**

Campus Camões  
4710-362 Braga

T. 253 206 100

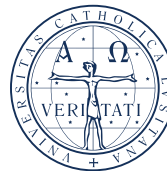
E.[info.braga@ucp.pt](mailto:info.braga@ucp.pt)

**Boas  
Práticas**  
Safety Practices

Universidade  
Católica  
Portuguesa

Palma de Cima  
1649-023 Lisboa

T. 21 721 40 00  
E. [info@reitoria.ucp.pt](mailto:info@reitoria.ucp.pt)



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA