

# COVID-19

## MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

### *SAFETY PRACTICES*



isep



## #ISEPemSegurança

O ano letivo 2020/2021 inicia-se num contexto diferente do habitual. No Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP), adotamos as medidas presentes neste manual para garantir o melhor funcionamento da escola e a segurança de todos.

Cada um de nós tem a obrigação de zelar pela saúde e segurança da comunidade, pelo que apelamos à adoção de boas práticas de forma a minimizar os riscos de contágio nas áreas de estudo e trabalho.

Está disponível informação útil, que pode ser consultada nos cartazes informativos afixados em todos os edifícios do ISEP.

Estas recomendações vão ao encontro da necessidade de preservar a segurança e a saúde da comunidade académica e assegurar um clima de confiança e tranquilidade, indispensável para o bom funcionamento da Instituição.

Apelamos vivamente à instalação e utilização da aplicação STAYAWAY COVID, que pretende identificar potenciais exposições a pessoas infetadas com Covid-19.

A sua colaboração é importante para manter o ISEP em segurança.

## #ISEPSafeAndSound

*The 2020/2021 academic year is beginning under unusual circumstances. At Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP), we adopted the measures in this manual to ensure the best functioning of the school and to guarantee the safety of all.*

*We all have a responsibility to ensure the health and safety of the community, so it is very important to disseminate the best practices to minimize the risk of infection in the study and work areas.*

*The following recommendations seek to preserve the safety and the health of the academic community, as well as to ensure a confidence and tranquility climate for a better functioning of the Institution.*

*Download the app STAYAWAY COVID which aims to identify potential exposures to people infected with COVID-19.*

*Your collaboration is very important to keep ISEP safe.*

## 1. Plano de contingência

Estão disponíveis para consulta o [Plano de Contingência do Politécnico do Porto \(IPP\)](#) e o [Plano Específico de Contingência do ISEP](#).

Caso apresente sintomas associados à COVID-19, não se desloque ao ISEP e contacte a linha Saúde 24 (808 24 24 24).

Se estiver nas instalações do ISEP, deve telefonar para **962 391 775** ou recorrer a uma extensão interna e ligar **1330**. A chamada será atendida por um segurança que dará início ao protocolo interno para esta situação.

No edifício E, está preparado um espaço para ser utilizado como área de isolamento.

## 1. Contingency plan

*You can read and download the Contingency plan for COVID-19 of Politécnico do Porto (IPP) and the Prevention and Action Plan of ISEP.*

*If you have any symptoms associated with COVID-19, you should not go to ISEP and you should call Saúde 24 (808 24 24 24).*

*If you are already at ISEP, you should call **+351 962 391 775** or connect via internal extension **1330**. The call will be answered by the security officer who will initiate the internal protocol for this situation.*

*In building E, there is a space prepared to be used as an isolation area.*



## 2. Equipamentos de proteção individual

É obrigatório o uso de máscara nas instalações do ISEP, incluindo espaços exteriores.

É possível a utilização de viseiras, devendo as mesmas ser usadas em conjunto com a máscara.

## 2. Personal protective equipment

*The use of a mask is mandatory on the entire campus of ISEP, including outdoor spaces.*

*You can also use a face shield with the mask.*

## 3. Higienização das mãos

Estão disponíveis dispensadores de gel desinfetante nos diversos espaços do ISEP.

Deve desinfetar as mãos:

- À entrada e saída do ISEP e nos locais de trabalho e salas de aula;
- Após contactar com outras pessoas;
- Antes e após remover a máscara;
- Antes e após as refeições;
- Antes e após a utilização das instalações sanitárias;
- Após tocar em maçanetas, corrimões e outras superfícies;
- Antes e após utilizar equipamentos de uso coletivo.

## 3. Hand hygiene

*Hand sanitizers dispensers are available in different spaces at ISEP.*

*Wash your hands:*

- *At the entrance and exit of ISEP, workplaces and classrooms;*
- *After contact with other people;*
- *Before and after removing your mask;*
- *Before and after eating;*
- *Before and after using the sanitary facilities;*
- *After touching door handles, handrails and other surfaces;*
- *Before and after using any shared equipment.*

## 4. Etiqueta respiratória

É fundamental adotar as medidas de etiqueta respiratória, como tossir ou espirrar para um lenço (de utilização única) ou para o braço com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos ou para o ar.

Lave ou desinfete as mãos sempre depois de tossir, ou espirrar.

## 4. Respiratory etiquette

*It is crucial to adopt respiratory protection measures, as coughing or sneezing into a single-use tissue or into the arm towards the bent elbow and never to the hands or to the air.*

*Always wash your hands after coughing or sneezing.*

## 5. Desinfecção de espaços

A higienização dos espaços e equipamentos em contacto com as mãos (maçanetas; corrimões; botões, entre outros) foi reforçada com produtos adequados.

Todos os serviços de atendimento ao público têm à disposição gel desinfetante para limpeza frequente dos espaços. Cada pessoa deve desinfetar as mãos antes e após o atendimento.

Sempre que possível, o utilizador deverá colaborar com a higienização dos equipamentos que utilizar.

## 5. Disinfection of spaces

*The frequency of cleaning rooms and spaces has been increased as well as of the handles, handrails and other surfaces with appropriate disinfectant products.*

*All public attendance services have sanitizer available for a frequent cleaning of work surfaces and equipment. Each person should disinfect their hands before and after the attending.*

*Whenever possible, the user must clean the equipment that has been used.*

## 6. Acesso aos edifícios

Deve ser evitada a aglomeração de pessoas no interior e exterior dos edifícios.

A circulação deve ser efetuada sempre pela direita, seguindo as indicações marcadas no chão dos edifícios.

Privilegie a utilização das escadas. Os elevadores devem apenas ser utilizados em caso de mobilidade reduzida e a utilização está limitada a 1 pessoa de cada vez.

## 6. Access to buildings

*Avoid gatherings inside and outside the buildings.*

*Always walk on the right side, following the signs on the floor.*

*Use the stairs whenever possible. The elevators can be used by people with reduced mobility and have a maximum capacity of 1 person at a time.*



## 7. Espaços de trabalho, áreas comuns e salas de aula

Os espaços de trabalho dos serviços do ISEP estão equipados com barreiras acrílicas protetoras, nomeadamente nos locais que recebem público e sempre que os trabalhadores estão sentados frente a frente.

Nas áreas comuns e locais de espera, deve ser respeitada a distância física de 2 metros e a lotação máxima dos espaços.

Os docentes que partilham gabinetes devem manter a distância física de 1 metro ou, de 2 metros, caso estejam a trabalhar frente a frente. Sempre que for necessário reunir, devem procurar locais mais amplos.

Deve ser privilegiada a renovação frequente do ar em todos os espaços fechados, privilegiando a ventilação natural, em articulação com as normas e orientações das autoridades de saúde.

As salas de aula serão ocupadas de forma a garantir o distanciamento físico de 1 metro. Para tal, os lugares marcados devem ser respeitados e, sempre que possível, os estudantes devem sentar-se nos mesmos lugares.

Os laboratórios estão equipados com gel desinfetante e spray para higienizar bancadas e equipamentos.

Nos anfiteatros as filas podem ser ocupadas com lugares desencontrados e com um lugar de intervalo entre pessoas.

Os horários dos estudantes foram otimizados para minimizar as mudanças de salas e laboratórios.

## 7. Work spaces, common areas and classrooms

*All the workspaces of the ISEP services are equipped with protective acrylic barriers, namely the places with public attendance and whenever workers are seated face to face.*

*Keep the physical distance of 2 metres from other people in common areas and waiting areas, respecting the maximum capacity of the spaces.*

*In cases where professors share offices, they should keep a physical distance of 1 metre or 2 metres if working face to face. Whenever possible, they should choose wider spaces for meetings.*

*Frequent air renewal in all enclosed spaces should be privileged, preferably by natural ventilation, according to the health authorities' guidelines.*

*The classrooms will have an occupancy in order to guarantee the physical distance of 1 metre. Only marked seats should be occupied and students should sit in the same seats as much as possible.*

*The laboratories are equipped with disinfectant gel and spray to clean countertops and equipment.*

*In the auditoriums, students should occupy alternative seats.*

*Scheduling of classes has been optimized to minimize changes of classrooms and laboratories for the students and professors.*



## 8. Boas práticas de trabalho e estudo

Nas aulas laboratoriais poderá ser utilizada viseira em conjunto com a máscara, caso seja necessário.

Não partilhar objetos pessoais e material de escritório.

Os serviços com atendimento ao público podem estar sujeitos a marcação pelo que se aconselha a consulta da informação sobre os horários de atendimento no Portal do ISEP.

A permanência nos locais de atendimento deve ser limitada ao tempo estritamente necessário ao atendimento ou à prestação do serviço.

Os docentes estarão disponíveis para atendimento presencial aos estudantes em horário a combinar.

## 8. Best practices for work and study

*In laboratory classes, the professors and students can use a mask and a face shield, if necessary.*

*Do not share personal items or office supplies.*

*Services with public attendance may be subject to appointment, so it is advisable to consult all the information on opening hours at the internal website (Portal).*

*Please remain in the public attendance services only for the time strictly necessary.*

*Professors will be available to assist students at time periods to be arranged.*

## 9. Utilização das instalações sanitárias (IS)

Os utilizadores das instalações sanitárias devem respeitar a distância de segurança e a lotação máxima indicada.

Lavar sempre as mãos antes e após a utilização das instalações sanitárias.

A limpeza e desinfeção destes espaços está a ser cumprida com maior regularidade e com produtos desinfetantes apropriados.

## 9. Use of sanitary facilities

*The users of sanitary facilities should respect the physical distance and the maximum capacity.*

*Wash your hands before and after using the sanitary facilities.*

*All the facilities are being cleaned and disinfected more frequently with appropriate disinfectant products.*

---

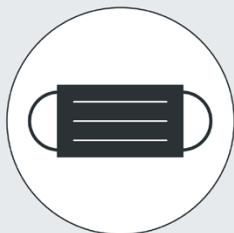
É fundamental que respeite as boas práticas presentes neste manual, assim como as indicações em permanente atualização das autoridades de saúde e a informação divulgada pela Presidência do ISEP e do P.Porto.

---

*Please respect the good practices in this manual, as well as the constantly updated indications from the health authorities and the information released by the ISEP and P.Porto.*

# #ISEPEMSEGURANÇA

# COVID-19



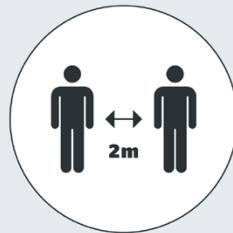
## USO DE MÁSCARA OBRIGATÓRIO

*The use of mask is mandatory*



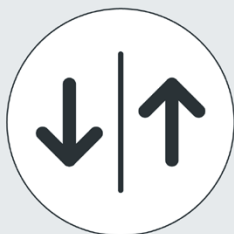
## LAVE/DESINFETE AS MÃOS

*Wash/Disinfect your hands frequently*



## GARANTA A DISTÂNCIA DE SEGURANÇA

*Keep the minimal safety distance*



## CIRCULE PELA DIREITA

*Always walk on the right side*



## EVITE AGLOMERAÇÕES

*Avoid gatherings*



## DESCARREGUE A APP

*Download the app*



Em caso de suspeita de COVID-19, telefonar para 962 391 775 ou recorrer a uma extensão interna e ligar 1330.  
A chamada será atendida por um segurança do ISEP que dará início ao protocolo interno para esta situação.  
In case of suspicion of Coronavirus contamination, please call +351 962391775 or connect via Internal extension 1330.  
The call will be answered by the security officer who will initiate the internal protocol for this situation.



Descarrega a aplicação STAYAWAY COVID.  
Download the STAYAWAY COVID app.

INSTITUTO SUPERIOR DE **ENGENHARIA** DO PORTO  
Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 431  
4249-015 Porto, Portugal

—  
T (+351) 228 340 500

F (+351) 228 321 159

—  
[www.isep.ipp.pt](http://www.isep.ipp.pt)

