



THE MARKETING SCHOOL

GUIA

INFORMATIVO

Recomendações para
um regresso seguro

ABRIL 2021



**CIRCULE SEMPRE
PELA DIREITA**

PLEASE FOLLOW
THE ONE-WAY
SYSTEM



RECOMENDAÇÕES PARA UM CAMPUS SEGURO

Há alguns meses atrás, começámos um novo ano académico no IPAM e o nosso principal objetivo sempre foi regressar de uma forma segura para toda a comunidade académica, e portanto implementámos um conjunto de medidas de segurança. No entanto, manter o campus seguro é responsabilidade de todos. É responsabilidade de cada um contribuir para minimizar o risco de infeção



ÍNDICE

RECOMENDAÇÕES PARA UM CAMPUS SEGURO

-
- 01. ANTES DE IR AO CAMPUS
 - 02. CHEGAR AO CAMPUS
 - 03. NO CAMPUS
 - 04. REGRESSO A CASA
-

O QUE PODE FAZER PARA MANTER O CAMPUS SEGURO

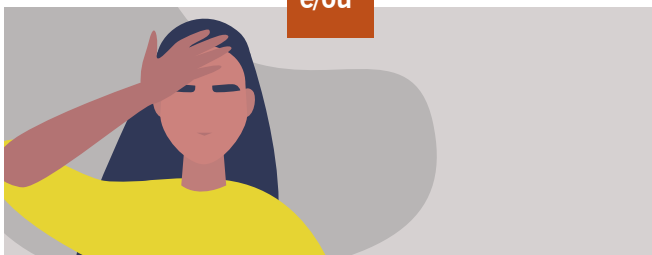
01. ANTES DE IR TRABALHAR

Verifique diariamente o seu estado de saúde e se tem:



TEMPERATURA SUPERIOR A 37,5°

e/ou



SINTOMAS RESPIRATÓRIOS, DOR DE GARGANTA, DORES MUSCULARES, PERDA DO PALADAR/DO CHEIRO, DIARREIA NÃO ASSOCIADA A OUTRAS CONDIÇÕES PESSOAIS

e/ou



CONTACTO DIRETO COM UM CASO POSITIVO*

(*) Contacto direto: Passar mais de 15 minutos com uma pessoa positiva COVID-19 sem manter 2 metros de distância e utilização inadequada de uma máscara facial.

NÃO IR ao campus,
FICAR EM CASA, e seguir estas orientações:

1. Contactar o SNS 24 (**808 24 24 24**) e siga as instruções de saúde que lhe são dadas.
2. Contacte de imediato a instituição através do envio de email para o contagiocovid@universidadeuropeia.pt.

02. CHEGAR AO CAMPUS

- Dê prioridade à utilização do seu veículo pessoal.
- Se tiver de partilhar um veículo ou utilizar transportes públicos, siga as instruções de segurança estabelecidas pelas autoridades de saúde.
- Evite, tanto quanto possível, as horas de ponta.

03. NO CAMPUS

- **Entre** nos edifícios através da **entrada designada**, na qual:
 - > Será medida a temperatura corporal.
 - > Deverá higienizar as mãos antes de entrar.
 Ao sair do edifício, faça-o através das portas de saída designadas.
- **Caminhe do lado direito e ceda a passagem** quando necessário para que possa manter uma distância segura.
- **Mantenha 2 metros de distância física.**
- **É obrigatório usar uma máscara facial** em todos os momentos.
- **Use a máscara facial correctamente, de forma a que cubra a boca e o nariz.**

- **Mude a sua máscara facial** quando tiver usado por mais tempo do que o recomendado pelo fabricante ou se estiver húmida ou deteriorada. Por isso, é importante transportar uma segunda máscara facial consigo.
 - Desloque-se pelo campus apenas quando estritamente necessário.
 - Utilizar apenas áreas designadas e respeitar a sinalética.
 - **Comer ou beber apenas em áreas designadas ou ao ar livre**, e lembre-se que só deve tirar a máscara facial durante a refeição, caso contrário, a mesma deve ser usada correctamente.
 - Entre e saia das salas de conferências e/ou laboratórios de forma ordeira, fazendo uma linha e mantendo uma distância de segurança de 2 metros.
 - Não forme grupos nos corredores ou entre nas salas até que as mesmas sejam totalmente desocupadas pela turma anterior.
 - Mantenha **pelo menos 2 metros de distância social em salas de aula**, sentando-se o mais longe possível do resto dos colegas de turma, não ocupando apenas uma área, fila ou coluna.
 - Mantenha **janelas abertas** em salas de conferências e laboratórios o máximo de tempo possível, e pelo menos até ao início da aula, uma vez por hora e nos intervalos entre as aulas cerca de 10 minutos para permitir o fluxo de ar fresco. Deixe as janelas abertas depois de terminada a aula e antes de abandonar a sala.
 - Nas salas de aula e laboratórios deve utilizar um **kit de higienização** (produto higienizante e papel). Importante! Não pulverizar o produto diretamente sobre equipamentos como teclados, ecrãs, telefones, etc.
 - Siga rigorosamente os protocolos específicos estabelecidos no laboratório onde se realizam as aulas práticas.
 - Respeite o facto de não haver comida ou bebida nas salas de aula nem em laboratórios.
 - Ao sair de salas de aula, laboratórios ou áreas comuns, esvazie o mais possível o espaço para facilitar a limpeza e desinfeção.
 - **Não utilize o elevador.** É reservado para pessoas autorizadas (1 pessoa por viagem) ou pessoas com mobilidade reduzida que podem ser acompanhados apenas se necessitarem de assistência.
 - **Não partilhe equipamento** informático, telefones, canetas, etc. Se a partilha for necessária, desinfectá-lo antes e depois de cada utilização e deitar fora a toalha de papel usada no cesto do lixo com tampa e pedal junto às áreas higienizantes nos corredores.
 - Evite o uso de papel e trabalhe com equipamento electrónico e/ou documentação digitalizada sempre que possível.
 - Evite ações com colegas de turma que não respeitem a distância social mínima exigida.
 - **Todos os campus são livres de fumo.** Se vai fumar, saia do campus e lembre-se que é proibido fumar na rua ou ao ar livre quando não é possível manter pelo menos dois metros de distância com outros.
 - **Se está no campus e se verifica uma destas situações:**
 - > Temperatura superior a **37,5°**.
 - > **Sintomas respiratórios, dor de garganta e/ou dores musculares, perda do paladar/ do cheiro, diarreia** não associada a outras condições pessoais.
 - > Contacto direto com um caso positivo*.
- Siga as seguintes instruções:**
- > Lave as mãos.
 - > Coloque uma máscara cirúrgica.
 - > Levante os seus pertences para facilitar limpeza.
 - > Dirija-se à receção do respectivo campus e informe da sua suspeita.
 - > Depois de se encontrar na sala de isolamento, contacto o **SNS 24 (808 24 24 24)**

(*) Contacto direto: Passar mais de 15 minutos com uma pessoa positiva COVID-19 sem manter 2 metros de distância e utilização inadequada de uma máscara facial.

HIGIENE

- Evite cumprimentar outras pessoas com contacto físico.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca.
- Cubra o nariz e a boca com um lenço descartável ao tossir ou espirrar, e deite imediatamente os resíduos no caixote de lixo.
- Lave as mãos frequentemente com sabão e água ou utilize um higienizador de mãos. Faça-o sempre depois de tossir, espirrar ou tocar em superfícies potencialmente contaminadas.

04. REGRESSO A CASA

- Tire os seus sapatos e deixe-os perto da porta.
- Deixe as suas chaves, carteira e objectos que traz da rua e que não vai utilizar numa caixa perto da porta.
- Lave as mãos com água e sabão e evite tocar em superfícies e objetos até ter tomado estas precauções. Limpe as superfícies que não pode evitar tocar, como por exemplo interruptores, maçanetas de porta, torneiras, etc.
- Desinfecte o seu telemóvel, óculos e outros objetos que vai utilizar com papel e produto higienizante ou sabão e água.
- Separe a roupa que usou, sem a sacudir, lave-a com água quente e seque completamente.
- Mantenha a sua casa bem ventilada.
- Elimine todo o material de higiene pessoal que utilizou, por exemplo, lenços descartáveis, máscaras e luvas. É a responsabilidade de cada um de proteger os outros e o planeta.
- Cuide de si e dos seus amigos e família.



IPAM PORTO

R. Manuel Pinto de Azevedo, n.º 748
4100-320 Porto

IPAM LISBOA

Estrada da Correia, n.º 53
1500-210 Lisboa



THE MARKETING SCHOOL

www.ipam.pt