

Plano de Reabertura do ITQB NOVA após o confinamento COVID-19

Versão 20200506

(EN Version: Page 7)

Cara Comunidade ITQB NOVA,

Com o fim do Estado de Emergência, o ITQB NOVA irá retomar o seu funcionamento. Estamos a preparar a reabertura de forma a que seja possível regressarmos de forma gradual, iniciando uma nova rotina que terá sempre como prioridade a saúde e a segurança de toda a nossa comunidade.

A reabertura irá respeitar as normas em vigor, emanadas pela DGS e pelo Governo. Nalguns casos essas normas serão excedidas, para uma maior segurança. O trabalho irá decorrer por turnos, alternando entre presencial e, sempre que possível, teletrabalho. Se achar que não tem condições de trabalhar ou estudar a partir de casa, nomeadamente em termos de equipamentos ou conexões, por favor informe o seu orientador, coordenador de curso ou superior hierárquico. Faremos tudo para encontrar soluções.

Não iremos regressar à normalidade que tínhamos antes. Iremos manter o distanciamento social, regular a frequência da cafetaria e lavar mais frequentemente as mãos. Iremos manter os SCANS, as defesas de tese e as aulas teóricas on-line. Iremos proteger-nos uns aos outros, e em especial aos mais vulneráveis. Iremos continuar a ensinar e a fazer ciência. Porque estas são as nossas missões, e elas nunca foram tão prementes. Veja as regras para o nosso regresso, e seja bem-vindo.

Cuide da sua saúde!

Regras gerais:

- Proteger os **grupos de risco**, nomeadamente os maiores de 70 anos e os portadores de patologias que os tornem mais vulneráveis à COVID-19. Essas pessoas deverão continuar em teletrabalho. A medicina do trabalho irá analisar essas situações.
- Não se apresentar ao trabalho **em caso de febre ou tosse persistente**. Se for **diagnosticado** com COVID-19 ou se estiver em isolamento profilático determinado pela DGS informe o seu superior hierárquico ou coordenador do curso. Os dados agregados serão partilhados regularmente com a comunidade ITQB NOVA.
- Manter uma política de **distanciamento social**, assegurando uma distância mínima de 2 metros entre pessoas. A permanência nos corredores e espaços comuns deve ser reduzida ao mínimo necessário.
- Respeitar a distância de segurança de 2 metros também durante as **pausas**, bem como em **filas**.
- Sugerimos que mantenha um diário das pessoas com as quais contactar frente a frente ou estiver em ambiente fechado por períodos superiores a 15 minutos no ITQB NOVA.

Higiene do edifício:

- A **limpeza do edifício** será reforçada com produtos mais potentes e realizada com uma maior frequência.
- Manter as **portas abertas** ou entreabertas sempre que possível, para evitar o contacto das mãos com maçanetas.
- Por questões técnicas e de segurança, as portas das escadas devem permanecer encerradas.
- Evitar entrar nas casas de banho enquanto estiver outra pessoa no interior. Certificar-se de que lava bem as mãos após o seu uso.
- A ventilação do ITQB NOVA é feita com recurso à captação do ar no exterior e tratamento do mesmo. A ventilação das salas poderá ser complementada com a abertura regular de portas e janelas. Por favor certifique-se que a janela fica bem fechada quando sair.

Acesso do edifício:

- O acesso entre as **8h e as 20h** será feito unicamente pela porta principal, no piso 2.
- Nos **restantes horários** o acesso decorrerá pelo piso 1.
- O uso de **máscara** é obrigatório.
- Higienizar as **mãos** à chegada e à saída.
- Será realizada leitura da **temperatura** à entrada do edifício. Não será possível a entrada com temperatura superior ao normal.
- Evitar as **horas de ponta**. Caso haja fila, respeite a distância de segurança mínima de 2 metros.
- O uso dos **elevadores** deverá ser preferencialmente para pessoas com dificuldade de locomoção, transporte de equipamentos e deslocações entre 4 ou mais andares. Os elevadores devem ser utilizados apenas por uma pessoa de cada vez, uma vez que são espaços com pouca ventilação.

Proteção pessoal:

- É obrigatório o uso de **máscara** em espaços com várias pessoas ou em comunicação com outros.
- O ITQB NOVA irá distribuir **máscaras comunitárias**. Até que sejam entregues pelo fornecedor, serão utilizadas máscaras cirúrgicas.
- As **máscaras** serão distribuídas à entrada do edifício. As máscaras cirúrgicas não devem ser reutilizadas.
- Serão **distribuídas 6 máscaras comunitárias** por pessoa. Estas máscaras são certificadas, pelo que se apela a que não sejam substituídas por outras.
- Trazer pelo menos **duas máscaras por dia, caso permaneça no ITQB NOVA o dia inteiro**. Trocar sempre que necessário, nomeadamente após o almoço.
- **Lavar** as máscaras em casa de acordo com as indicações do fabricante. Não ferver ou escaldar.
- Higienize sempre as mãos antes e depois de mexer na máscara.
- Certifique-se de que **coloca e retira a máscara** corretamente, de acordo com as indicações do fabricante.
- No atendimento ao público ou em contacto próximo com os outros, o uso de máscaras deve ser complementado com **viseiras**. Será distribuída uma viseira por pessoa.



- **Lavar as mãos** com grande frequência durante pelo menos 20 segundos, nomeadamente antes e depois de receber encomendas ou utilizar equipamento comum.
- Caso não possa lavar as mãos, utilizar um dos vários dispensadores de **desinfetante** no edifício. Reforçamos que a lavagem frequente das mãos é mais eficaz e mais saudável para a pele.

Trabalhar, ensinar e investigar no ITQB NOVA:

- As **aulas teóricas e as provas académicas** continuarão a ser realizadas à distância.
- Os **seminários** do ITQB NOVA continuarão a decorrer on-line.
- O coordenador de cada curso comunicará atempadamente aos alunos os **novos calendários** das aulas práticas, caso existam.
- Os **exames** poderão decorrer on-line ou presencialmente, no Auditório, com distanciamento e uso de máscaras. Cabe aos docentes, em conjunto com o coordenador do curso, definir a forma mais adequada a cada situação.
- As **reuniões**, incluindo com os Serviços, decorrem preferencialmente com recurso a telefone e videoconferência.
- Sempre que possível, manter o regime de **teletrabalho**, sem prejuízo das missões do ITQB NOVA.
- Os serviços do ITQB NOVA nunca fecharam, respondendo remotamente nalguns casos ou mantendo uma presença física no edifício quando a situação não o permitia fazer de outra maneira. Os serviços continuarão a servir os utentes, aumentando a presença física se as necessidades o exigirem, sempre em condições de segurança.
- O trabalho presencial pode ser realizado por **turnos**, tanto nos serviços como nos laboratórios. Os turnos deverão ser organizados pelos próprios laboratórios de investigação e serviços, garantindo todas as indicações de segurança.
- Os turnos podem ser implementados durante todo o período do dia ou à noite, respeitando os períodos de descanso. Assegurar que **ninguém trabalha sozinho** num laboratório.
- Assegurar a **distância mínima** de 2 metros entre pessoas nas salas e gabinetes.
- A ocupação dos **laboratórios** deve obedecer ao mesmo princípio. Cada corredor de laboratório só deve ter uma pessoa a trabalhar, o que num laboratório típico do ITQB NOVA equivale a 2 pessoas no laboratório e uma pessoa no gabinete.
- O número de telemóvel do **Segurança** do piso 1 (932 868 686) deve estar afixado e visível em todos os laboratórios e serviços.
- As salas de reunião e outras salas comuns permanecem abertas. Deve-se assegurar a distância de segurança em todos os momentos, incluindo na sua utilização.
- Usar luvas, películas descartáveis e, quando possível, desinfetante nas superfícies de toque de **equipamentos comuns**, incluindo computadores.
- Quando possível, os utilizadores devem limpar periodicamente com álcool a 70% **superfícies de contacto diário**, como ratos e teclados de computadores, ecrãs de telemóveis e outros equipamentos com função *touch*.
- Na **biblioteca**, serão estabelecidos limites de ocupação e de distanciamento social. Os serviços da biblioteca continuarão também disponíveis on-line.
- Não partilhar **canetas**, por exemplo ao assinar a receção de encomendas.



Alimentação:

- O **bar e o refeitório** encontram-se abertos.
- Será necessário **marcar mesa** através do [Sistema de Marcação de Mesas de Refeição](#) disponível na intranet. É possível marcar mesa para quem traga de casa ou para quem usufrui do bar ou refeitório. Por enquanto, não será necessário proceder à marcação das refeições.
- Será possível **encomendar refeições** para levar para casa, através de email ou pelo telefone.
- Cada mesa do refeitório interior pode ser ocupada por duas pessoas simultaneamente. No refeitório exterior e na zona dos micro-ondas haverá uma pessoa por mesa.
- Usar **máscara** em todas as situações, incluindo na fila para o refeitório. Retirar a máscara apenas ao sentar-se para comer.
- De modo a libertar a zona de refeições comum, **refeições ligeiras** podem ser consumidas nos gabinetes ou em zonas não laboratoriais (os gabinetes contíguos a laboratórios não podem ser usados para este fim, nem tabuleiros poderão ser transportados nas escadas ou elevadores).
- Respeitar a **distância** mínima de 2 metros também nas **filas** para o bar ou para o uso dos micro-ondas.
- **Desinfetar as mãos** antes e depois de usar o micro-ondas.

Visitantes e viajantes:

- Os **visitantes** terão de seguir as mesmas regras no que respeita à medição de temperatura e ao uso de máscara.
- Numa primeira fase, será fornecida uma **máscara cirúrgica** aos visitantes sem máscara. Ao longo do tempo, continuando as presentes circunstâncias, visitantes sem máscara própria não serão autorizados a entrar nas instalações.
- Fazer um **registo dos visitantes** que possa de forma voluntária incluir o seu número de telefone.
- Entregar aos visitantes um **contacto** para onde devem telefonar caso sejam diagnosticados com COVID-19 nas 2 semanas após a visita.
- Numa primeira fase, não serão autorizadas **viagens de trabalho ao estrangeiro**.
- Recomenda-se **autoisolamento** por duas semanas a membros do ITQB NOVA que regressem do estrangeiro.

Eventos:

Grandes Eventos com 100 ou mais pessoas:

- Suspensos até ao 30 de setembro (altura em que a situação será re-avaliada).
- Marcação de grandes eventos para os meses de outubro a dezembro de 2020 só poderá ser feita após 15 de setembro e está condicionada à evolução da pandemia.
- Desaconselha-se vivamente a participação de membros da comunidade ITQB NOVA em grandes eventos até 30 de setembro.

Eventos com 10 a 100 pessoas:

- Suspensos até 1 de setembro.
- Devem respeitar escrupulosamente as regras gerais definidas.
- Só poderão ocorrer em instalações com espaço e ventilação apropriadas.



- A marcação destes eventos só poderá ser feita após 15 de julho e está condicionada à evolução da pandemia.

Reuniões, Lab meetings e sessões formativas com **menos de 10** pessoas:

- Pequenos eventos poderão, em casos muito excecionais, ser autorizados, sendo obrigatório respeitar o distanciamento de 2 metros (no auditório, por exemplo) e a utilização de máscara.
- Só poderão ocorrer em instalações com espaço e ventilação apropriadas.

Calendário de Reabertura:

6 de maio

- Reabertura dos laboratórios em condições de segurança, com ocupação reduzida, distanciamento entre as pessoas e uso de meios de proteção individual.
- Reabertura do refeitório.
- Sempre que possível, deverá ser mantido o teletrabalho.
- O trabalho deverá realizar-se por turnos, alternando presença no ITQB NOVA e teletrabalho.
- Se necessário, poderá ser autorizado, caso a caso, o estudo individual em locais a designar.

18 de maio

- Reabertura da Biblioteca, mediante marcação.
- Os alunos poderão utilizar as instalações do ITQB NOVA para estudo individual, devendo proceder antecipadamente à marcação de local.

Este calendário está sujeito a adaptações em função do desenvolvimento da situação epidemiológica.

Relembramos algumas informações divulgadas no início da pandemia COVID-19:

- A comissão COVID-19 é coordenada pelas direções do ITQB NOVA e do IBET, com o apoio de Helena Matias (Segurança no Trabalho), Renata Ramalho (Comunicação), Cristina Pinto (Staff), Ana Maria Portocarrero (Serviços Académicos), Daniel Branco (IT-ITQB NOVA), Nuno Lemos (IT –iBET), Nuno Monteiro (Manutenção), António Cunha (representante do iBET) e Maria Alberta Almeida (Saúde no Trabalho –médica do ITQB NOVA).
- Foi designada uma sala (gabinete médico) e casa de banho de isolamento no edifício principal como sala de confinamento, de acordo com as recomendações da DGS. Em caso de manifestação de sintomas no ITQB NOVA, contactar o segurança que acionará os procedimentos estabelecidos.



- As pessoas que se encontrem fora do edifício principal e da Unidade de BioProcessamento devem seguir as instruções do INIAV e do IGC.

Mantenha-se informado:

- Universidade NOVA de Lisboa: <https://www.unl.pt/nova/novo-informacoes-covid-19-30-abril-mensagem-do-reitor-da-nova>
- Direção Geral de Saúde: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/saude-e-trabalho-medidas-de-prevencao-da-covid-19-pdf.aspx>
- Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior: <https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=dc9f9468-f84b-4c09-8019-5d86aa619111>



ITQB NOVA reopening plan after confinement COVID-19

Version 20200506

Dear ITQB NOVA Community,

With the end of the State of Emergency, ITQB NOVA will reopen. We are preparing the return gradually, starting a new routine that will always have as priority the health and safety of our community.

The reopening will respect existing standards issued by DGS and the Government. In some cases, those standards will be exceeded for greater safety. Work will take place in shifts, alternating between face-to-face and, where possible, remote work. If you feel you are unable to work or study from home, particularly in terms of equipment or connections, please inform your supervisor, course coordinator or superior. We will do everything possible to find a solution.

We will not return to the normality we had before. We will keep our social distance, regulate the frequency of the cafeteria and wash our hands more often. We will keep the SCANs, thesis, and theoretical classes online. We will protect each other, especially the most vulnerable. We will continue to teach and do science. Because these are our missions, and they have never been more pressing. See the rules for our return, and welcome back.

Stay healthy!

Overall Regulations:

- Protect **risk groups**, particularly those over 70 and suffering from pathologies that make them more vulnerable to COVID-19. These groups should continue to work remotely. Occupational medicine will analyse these situations.
- Do not report to work in case of fever or persistent cough. If you are diagnosed with COVID-19 or if you are in prophylactic isolation determined by the DGS, inform your superior or course coordinator. Aggregated data will be shared regularly with the ITQB NOVA community.
- Keep a social distancing policy, ensuring a minimum **distance of 2 meters** between people. The permanence in hallways and common spaces should be reduced to the strictly necessary.
- Respect the safety distance also during breaks and in queues.
- We recommend that you keep a record of the people you contact face to face or are in a closed environment with for periods longer than 15 minutes at ITQB NOVA.

Building hygiene:

- The **cleaning** of the building will be reinforced with more potent products and with a higher frequency.
- Keep **doors open** or half-open whenever possible, to avoid hand contact with handles.
- For technical and safety reasons, the stairway doors should remain closed.
- Avoid entering the bathrooms while someone else is inside. Make sure you wash your hands thoroughly after use.



- The ventilation of ITQB NOVA is done with the use of air from the outside and its treatment. Ventilation of rooms can be complemented with regular opening of doors and windows. Please make sure windows are closed properly when you leave.

Access to the building:

- The access between **8am and 8pm** will be only through the main door, on floor 2.
- Afterhours, access will be through floor 1.
- Use of **mask** is mandatory.
- **Hygienize** your hands on arrival and departure.
- The **temperature** will be read at the entrance of the building. It will not be possible to enter with a higher temperature than normal.
- Avoid rush hours. If there is a queue, respect the safety distance of 2 meters.
- The elevators should preferably be used by people with mobility issues, transporting equipment and moving between 4 or more floors. The elevators should be used by only one person at a time, as these are confined spaces with limited ventilation.

Personal Protection:

- It is mandatory to use a **mask** in spaces with several people or in communication with others.
- ITQB NOVA will distribute **community masks**. Until they are delivered by the supplier, surgical masks will be used.
- **Masks** will be distributed at the entrance of the building. Surgical masks should not be reused.
- Six **community masks will be distributed** per person. These masks are certified, so please do not replace them with other masks.
- Bring at least **two masks a day** if you plan to stay at ITQB NOVA all day. Change whenever necessary, especially after lunch.
- Wash the masks at home according to the manufacturer's instructions. Do not boil or scald.
- Always clean your hands before and after touching the mask.
- Put on and take off the mask correctly, following the manufacturer's instructions.
- When attending to the public or in close contact with others, the use of masks should be supplemented with **face shields**. Each person will receive one face shield.
- **Wash your hands** very frequently for at least 20 seconds, namely before and after receiving orders or using common equipment.
- If you cannot wash your hands, use one of several disinfectant dispensers in the building. We reinforce that frequent hand washing is more effective and healthier for the skin.

Work, teach and research at ITQB NOVA:

- **Lectures** and **academic tests** will continue to be held remotely.
- ITQB NOVA seminars will continue to take place **online**.
- The coordinator of each course will communicate the **new schedules** of practical classes, if available, to the students in due time.



- **Exams** may take place online or in person, in the Auditorium, with safety distance and wearing masks. Lecturers, together with the course coordinator, will define the most appropriate form for each situation.
- The **meetings**, including with the Services, take place preferably by telephone and videoconference.
- Whenever possible, remote work should be maintained, without prejudice to ITQB NOVA missions.- ITQB NOVA services have never closed, responding remotely in some cases or maintaining a physical presence in the building when the situation would not allow otherwise. Services will continue to attend to users, increasing physical presence if necessary, always under secure conditions.
- In-presence work can be carried out in shifts, both in services and in laboratories. The shifts will be organised by the research laboratories and services themselves, guaranteeing all safety regulations.
- **Shifts** can be implemented throughout the day or at night, respecting the times of rest. Nobody should work alone in a laboratory.
- Ensure a minimum **distance of 2 meters** between people in rooms and offices.
- Laboratories should follow the same principle. Each laboratory corridor should have only one person working, which in a typical ITQB NOVA laboratory is equivalent to 2 people in the laboratory and one person in the office.
- The mobile phone number of floor 1 **security** (932 868 686) should be displayed and visible in all laboratories and services.
- Meeting rooms and other common rooms remain open. **Safety distance** must be ensured at all times, including when using them.
- Wear **gloves**, disposable films and, where possible, **disinfectant** on the touch surfaces of **common equipment**, including computers.
- Where possible, users should periodically clean daily contact surfaces such as mice and computer keyboards, mobile phone screens and other touch-function equipment with 70% alcohol.
- Occupancy and social distance limits will be established in the library. Library services will also remain available online.
- Do **not share pens**, for example when signing up for orders.

Food:

- The bar and cafeteria are open.
- It is necessary to book table through the [Table Booking System](#). So far there is no need to schedule your meals online, only your seat.
- It will be possible to order meals to take home, by phone or email.
- Each table in the indoor dining hall can be occupied by two people simultaneously. In the outside dining hall and the microwave area there will be one person per table.
- Wear **mask** at all times, including in queue at the cafeteria. Remove the mask only when sitting down to eat.
- In order to free the common meal area, snacks can be eaten in the offices or in non-laboratory areas (offices adjacent to laboratories cannot be used for this purpose, nor can trays be carried on stairs or elevators).
- Respect the minimum **distance of 2 meters** also in queues to the bar or for the use of microwaves.
- Disinfect your hands before and after using the microwave.



Visitors and travellers:

- **Visitors** must follow the same rules regarding temperature measurement and mask use.
- In the initial phase, a **surgical mask** will be provided to visitors without a mask. Over time, under the present circumstances, visitors without their own masks will not be allowed to enter the facility.
- Keep a record of visitors, which can voluntarily include their telephone number.
- Provide visitors with a contact number to which they should call if they are diagnosed with COVID-19 within 2 weeks of their visit.
- Initially, no business trips abroad will be authorized.
- Self-isolation for two weeks is recommended for members of ITQB NOVA who return from abroad. **autoisolamento** por duas semanas a membros do ITQB NOVA que regressem do estrangeiro.

Events:

Big Events with 100 or more people:

- Suspended until September 30th (when the situation will be reviewed).
- Scheduling of major events for the months of October to December 2020 can only be made after September 15 and is contingent on the evolution of the pandemic.
- The participation of members of the ITQB NOVA community in major events until September 30th is strongly discouraged.

Events with 10 to 100 people:

- Suspended until September 1st.
- Must scrupulously respect the rules defined.
- May only occur in facilities with proper space and ventilation.
- These events can only be booked after July 15 and are dependent on the evolution of the pandemic.

Meetings, Lab meetings and training sessions with less than 10 people:

- Small events may, in very exceptional cases, be authorized. It is mandatory to respect the distance of 2 meters (in the auditorium, for example) and to use a mask.
- May only occur in facilities with proper space and ventilation.



Reopening calendar:

6 May

- Reopening of laboratories under safe conditions, with reduced occupation, distance between people and use of means of individual protection.
- Reopening of the cafeteria.
- Remote work should be maintained whenever possible.
- The work should be done in shifts, alternating presence at ITQB NOVA and remote work.
- If necessary, individual study may be authorised on a case-by-case basis at sites to be designated.

18 May

- Reopening of the Library.
- Students may use the facilities of ITQB NOVA for individual study. An appointment must be made in advance.

This schedule is subject to changes depending on the development of the epidemiological situation.

We recall some information released at the beginning of the COVID-19 pandemic:

- The COVID-19 commission is coordinated by the directorates of ITQB NOVA and IBET, with the support of Helena Matias (Safety at Work), Renata Ramalho (Communication), Cristina Pinto (Staff), Ana Maria Portocarrero (Academic Services), Daniel Branco (IT-ITQB NOVA), Nuno Lemos (IT -iBET), Nuno Monteiro (Maintenance), António Cunha (iBET representative) and Maria Alberta Almeida (Health at Work - ITQB NOVA physician).
- A room (medical office) and an isolation toilet have been designated in the main building as a confinement room, according to the DGS recommendations. In case you experience symptoms at ITQB NOVA, please contact Security (932 868 686), who will trigger the established procedures.
- Those outside the main building and the BioProcessing Unit should follow the INIAV and IGC instructions.



Stay Informed:

- Universidade NOVA de Lisboa: <https://www.unl.pt/nova/novo-informacoes-covid-19-30-abril-mensagem-do-reitor-da-nova>
- Direção Geral de Saúde: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/saude-e-trabalho-medidas-de-prevencao-da-covid-19-pdf.aspx>
- Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior: <https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=dc9f9468-f84b-4c09-8019-5d86aa619111>

