

ITQB NOVA - iBET e COVID-19

Seguindo as diretrizes da Direção Geral de Saúde (DGS) e da Organização Mundial de Saúde (OMS), o ITQB NOVA e o iBET iniciaram os procedimentos para a prevenção e contenção de um eventual surto de COVID-19. Não há motivo para alarme, contudo prevenir é mesmo o melhor remédio.

Para o bem de todos, leia atentamente e siga todas as recomendações abaixo:

- A comissão COVID19 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** (iBET representative) e **Maria Alberta Almeida** (Saúde no Trabalho – médica do ITQB NOVA);
- Foram afixados cartazes com as recomendações da DGS/OMS, e definidas uma sala (gabinete médico) e casa de banho de isolamento no edifício principal, de acordo com as recomendações da DGS;
- As pessoas que se encontrem fora do edifício principal e do Piloto devem seguir as instruções do INIAV e do IGC;
- Mantenha-se informado:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (WHO/Europe);
<https://www.dgs.pt/corona-virus/materiais-de-divulgacao.aspx> (DGS/PT)
- Os casos suspeitos apresentam os seguintes critérios:

CRITÉRIOS CLÍNICOS

Febre, tosse ou dificuldade respiratória, requerendo ou não hospitalização

CRITÉRIOS EPIDEMIOLÓGICOS

viagem recente a áreas com transmissão comunitária ativa

OU

contacto confirmado com pacientes com COVID19

OU

profissionais de saúde ou pessoas que tenham estado em instituições de saúde ou são tratados doentes com COVID19

nas duas semanas antes do início de sintomas

- Para prevenir a propagação, lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução alcoólica;
- Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço (e não com a mão) ou com lenço de papel que deverá ser imediatamente descartado. Recomenda-se que todos tenham lenços de papel.
- Caso apresente sintomas, informe o seu superior. Se não conseguir contactá-lo/a, dirija-se a alguém da comissão.
- Caso tenha estado numa área de transmissão ativa, recomendamos que fique em casa durante 14 dias com contacto social restrito. Se pretender trabalhar a partir de casa, por favor assegure-se de que tem VPN.
- Sempre que possível, evite reuniões em salas fechadas e viagens para áreas de transmissão ativa. Dê preferência a tecnologias como as videoconferências.
- Qualquer pessoa que apresente critérios clínicos ou epidemiológicos de COVID19 deverá contactar a linha de apoio do Ministério da Saúde, Saúde 24, através do 808 24 24 24.

Cuide da sua saúde!

ITQB NOVA - iBET AND COVID19

Following the directives of the national General Health Direction (DGS) and the World Health Organization (WHO), ITQB NOVA and iBET have started the procedures to prevent and contain an eventual outbreak of COVID19 among our community. There is no cause for alarm, but prevention is always the best medicine.

Please read carefully and strictly follow these recommendations, for everyone's sake:

- The COVID committee is coordinated by the Directions of ITQB NOVA and iBET, with the support of **Helena Matias** (safety at work), **Renata Ramalho** (communication), **Cristina Pinto** (staff), **Ana Maria Portocarrero** (Academics), **Daniel Branco** (IT-ITQB NOVA), **Nuno Lemos** (IT-iBET), **Nuno Monteiro** (Maintenance), **António Cunha** (iBET representative) and **Maria Alberta Almeida** (Health at work – occupational medicine doctor of ITQB NOVA);
- Posters with the DGS/WHO recommendations will be displayed and an isolation room (doctor's office) & toilet have been established at the main building, following the DGS recommendations.
- People located outside the main building and Pilot plant should follow the instructions of INIAV and IGC, respectively;
- Please keep informed: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (WHO/Europe) / <https://www.dgs.pt/corona-virus/materiais-de-divulgacao.aspx> (DGS/PT);
- Suspected cases must fit the following criteria:

Clinical Criteria

fever, tiredness and dry cough,
that may or not require
hospitalization

&

Epidemiological Criteria

recent travel to active transmission areas

OR

contact with confirmed COVID19 patients

OR

health professionals or visitors of health
institutions where COVID19 patients are
under treatment

in the two weeks prior to the symptoms

- Keep in mind that the best way to prevent the spread of the virus is to wash your hands regularly with water and soap or clean it with an alcohol solution;
- Take respiratory care: when coughing or sneezing, cover your mouth and nose with your elbow (and not with your hand) or with a tissue. Dispose immediately. Keep a package of Kleenex with you;
- If you have COVID19 symptoms inform your superior. In case you cannot contact him/her, please refer to someone in the committee;
- If you have been to an active transmission area, we would appreciate if you stay home for 14 days and restrict your social contacts. Please make sure you have a VPN in case you intend to work from home;
- Whenever possible, avoid meetings in closed rooms and travelling to active transmission areas. Take advantage of videoconferences and other technologies instead;
- Anyone who meets the COVID19 criteria is advised to contact the Ministry of Health helpline, Saúde 24, on 808 24 24 24.

Stay healthy!