



Funcionamento do ITQB NOVA durante a pandemia COVID-19

Versão 20211001

(EN Version: Page 7)

Cara Comunidade ITQB NOVA,

Após 18 meses de pandemia, e graças aos esforços feitos por toda a população, estamos agora em condições de recuperar alguma normalidade nas nossas vidas. A maior parte da comunidade ITQB NOVA foi vacinada, tornando seguro aliviar muitas das restrições que temos vindo a enfrentar.

Neste documento estão regras em vigor no ITQB NOVA no âmbito da pandemia COVID-19. Estas regras são revistas regularmente, de acordo com a evolução da pandemia em Portugal e com as diretivas oficiais. Releia-as sempre para ficar a par das últimas atualizações. Siga-as para garantir a segurança de todos nós.

Cuidem da vossa saúde!

Regras gerais:

- Utilizar sempre máscara no interior das instalações.
- Apenas retire a máscara se estiver sozinho dentro de um espaço com portas fechadas. Durante as refeições, as máscaras deverão ser retiradas apenas enquanto se está a comer, e recolocadas assim que acabar.
- 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.
- Se estiver **doente, não deve trabalhar ou estudar**, seja de forma presencial ou remota.
- Manter o **distanciamento social**, assegurando uma distância mínima de 1 metro entre pessoas. A permanência nos corredores e espaços comuns deve ser reduzida ao mínimo necessário.
- Respeitar a distância de segurança de 1 metro também durante as **pausas**, bem como em **filas**.

Higiene do edifício:

- A **limpeza do edifício tem sido** reforçada em produtos e frequência.

- As **salas de aula** são **desinfetadas** duas vezes por dia.
- Em espaços utilizados por mais do que uma pessoa, 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. Não retirar a máscara. 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. Sempre que possível, recomenda-se que a ventilação das salas seja complementada com a abertura regular de portas e janelas. Por favor certifique-se que a janela fica bem fechada quando sair.
- Mantenha as **portas dos gabinetes fechadas mesmo após sair**, pois o vírus permanece no ar e deve ser contido nesse espaço.

Acesso do edifício:

- O acesso entre as **8h e as 20h** é feito unicamente pela porta principal, no piso 2.
- Nos **restantes horários** o acesso decorre pelo piso 1.
- O uso de **máscara** é obrigatório no interior do edifício.
- Higienizar as **mãos** à chegada e à saída.
- A leitura da **temperatura é realizada** à entrada do edifício. Não é possível entrar com temperatura superior ao normal.
- Evitar as **horas de ponta**. Caso haja fila, respeitar a distância de segurança mínima de 1 metro.
- Na utilização dos **elevadores**, as pessoas com dificuldade de locomoção, o transporte de equipamentos e as deslocações entre 4 ou mais andares têm prioridade.
- Os elevadores pequenos podem ser utilizados por duas pessoas ao mesmo tempo. O monta-cargas pode ser utilizado por quatro pessoas em simultâneo.

Proteção pessoal:

- No interior do edifício, o uso de máscara certificada é obrigatório sempre que não estiver sozinho e dentro de um espaço com portas fechadas.
- As **máscaras sociais** devem ter **certificação de nível 2 (>90% filtração)** ou superior conferida por instituição creditada.
- **Não são admitidas máscaras caseiras.**
- **Lavar** as máscaras em casa de acordo com as indicações do fabricante.
- **Higienizar 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.
- A **máscara deve adaptar-se bem ao rosto**, cobrindo o nariz e a boca e sem espaços para o ar circular.

- **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, estudar, ensinar e investigar no ITQB NOVA:

- As defesas de dissertações académicas podem ser realizadas no ITQB NOVA ou à distância. Nos casos em que haja membros do júri no estrangeiro, podem também realizar-se em formato híbrido.
- O formato deve ser decidido conjuntamente pelo estudante e pelo orientador, e comunicado pelo orientador na ficha em que é solicitada a marcação da defesa.
- Os **seminários** do ITQB NOVA podem decorrer presencialmente ou on-line.
- Sempre que se realizarem pessoalmente, a lista de presença dos estudantes de mestrado e doutoramento estará disponível apenas no auditório.
- As aulas e exames decorrem presencialmente.
- O **contacto presencial** deve ser feito com a distância de segurança.
- No caso dos Serviços, deve ser assegurado um mínimo de 60% de trabalho presencial (3 dias por semana).
- O teletrabalho poderá ocorrer apenas quando compatível com as funções e de acordo com a conveniência de serviço.
- A **gestão dos turnos de trabalho presencial fica a cargo da respetiva chefia**, em articulação com a Direção. Os colaboradores dos Serviços que estejam em **teletrabalho** devem **reencaminhar as suas extensões** para os seus números pessoais, de forma a facilitar a comunicação.
- Nos laboratórios, cada corredor pode ter até duas pessoas a trabalhar, uma por bancada, mantendo a distância de segurança. Num laboratório típico do ITQB NOVA, isto equivale a **4 pessoas no laboratório e uma pessoa no gabinete**.
- Estão **isentas** desta regra as **equipas** que estejam **completamente vacinadas**. 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 aula (2.13, 3.03, 3.19, 3.20 e laboratório de ensino)** só podem ser marcadas pelos Serviços Académicos. Estas salas têm um limite de 75% da sua ocupação normal. O auditório tem um limite de 50% da sua ocupação normal (uma cadeira ocupada a cada duas).
- As salas de reuniões podem ser marcadas diretamente e têm também um limite de 75% da ocupação normal. As **salas comuns** permanecem abertas. Deve-se assegurar a distância de segurança em todos os momentos, bem como o uso de máscara.
- 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*.

- Volta a ser possível requisitar livros para empréstimo na biblioteca. Para tal, é necessário registar-se no Catálogo da Biblioteca em <http://biblionet.itqb.unl.pt/Opac/>. A devolução dos livros é feita no caixote em frente à biblioteca.
- Para reservar uma mesa na biblioteca, registe-se em <https://survey.itqb.unl.pt/biblio/>
- **Não partilhar canetas**, por exemplo ao assinar a receção de encomendas.

Alimentação:

- O serviço de bar e refeitório é assegurado pelo SAS NOVA e as refeições vêm do refeitório da NOVA FCSH. São disponibilizados diariamente um prato de carne, um de peixe e um vegetariano. O menu está disponível [aqui](#).
- Para garantir o prato pretendido e para facilitar a logística no transporte da comida, pede-se que seja efetuada uma reserva da refeição, idealmente, até às 17h da véspera, através do [Sistema de Marcação de Mesas e Refeição](#). É também possível almoçar sem reserva, ficando-se sujeito aos pratos disponíveis na altura.
- As mesas devem também ser marcadas através do mesmo [link](#).
- Caso não tenha credenciais ITQB NOVA, solicite-as através do e-mail acesso.bar@itqb.unl.pt
- As **mesas do refeitório** interior ou do **relvado** podem ser ocupadas por quatro pessoas simultaneamente; no refeitório exterior, por duas pessoas; na zona dos micro-ondas e na piscina, pode estar uma pessoa por mesa. Na sala das máquinas de venda automática, as mesas podem ser ocupadas por apenas uma pessoa de cada vez e apenas para o consumo de cafés.
- Usar **máscara** em todas as situações, incluindo na fila para o refeitório e após a refeição.
- **Retirar a máscara apenas quando estritamente necessário, nomeadamente enquanto estiver a comer**. Ao acabar a refeição, ponha novamente a máscara.
- Respeitar o **período de 30 minutos** previsto na reserva para a ocupação da mesa.
- **Refeições ligeiras** podem ser consumidas nos gabinetes ou em zonas não laboratoriais (os gabinetes contíguos a laboratórios não podem ser usados para este fim).
- Respeitar a **distância** mínima de 1 metro também nas **filas** para o uso dos micro-ondas e das máquinas de venda automática.
- **Desinfetar as mãos** antes e depois de usar o micro-ondas e as máquinas de venda automática.

Visitantes e viajantes:

- Os **visitantes** devem seguir as regras em vigor no ITQB NOVA.
- Membros do ITQB NOVA que regressem de zonas com um grau de infeção muito elevado devem realizar **autoisolamento** durante duas semanas. Alternativamente podem apresentar o resultado de um teste RT-PCR negativo ao SARS-CoV-2, feito após uma semana a contar da data do regresso.

Casos suspeitos ou confirmados de COVID-19:

- **Avise-nos** de imediato caso **tenha estado em contacto com casos positivos ou suspeitos e mesmo que tenha sido considerado contacto de baixo risco** pela DGS. A informação deve ser enviada à [Helena Matias](#) e a itqb.direction@itqb.unl.pt
- Caso seja **diagnosticado com COVID-19**, pedimos que **não regresse ao ITQB NOVA antes de 14 dias após a data do teste**, mesmo que tenha alta clínica. Entre o momento da alta clínica e os 14 dias, pedimos que fique em teletrabalho.
- Lembramos que, **se estiver deslocado ou sozinho e precisar de ajuda**, pode contactar a Cristina Amaral pelo e-mail cristina@itqb.unl.pt. Caso não tenha acesso ao e-mail e necessite de ajuda urgente, contacte-a por telefone: 962 827 084.

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. A sala fica situada no piso 1, setor B. Em caso de manifestação de sintomas no ITQB NOVA, contactar o segurança que acionará os procedimentos estabelecidos.
- As pessoas que se encontrem em espaços de investigação fora do edifício principal e da Unidade de BioProcessamento devem seguir as instruções do INIAV.

Mantenha-se informado:

- [Universidade NOVA de Lisboa](#)
- [Direção Geral de Saúde](#)
- [Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior](#)

Working and Studying at ITQB NOVA during the COVID-19 pandemic

Version 20211001

Dear ITQB NOVA Community,

18 months into the pandemic, and thanks to the efforts made by the whole population, we can now regain some normality in our lives. Most of the ITQB NOVA Community has been vaccinated, making it safe to ease many of the restrictions in place.

These are the rules in place at ITQB NOVA during the COVID-19 pandemic. The rules are revised regularly, according to the evolution of the pandemic in Portugal and to official directives. Always review them to keep up with the latest updates. Follow them to ensure the safety of us all.

Work safely. Stay healthy

Overall Regulations:

- **Wear a mask at all times** when inside ITQB NOVA premises.
- Only remove the mask if you are alone in a space with closed doors. During meals, the masks should only be removed while you are eating, and put back on as soon as you finish.
- **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.
- You **should not work or study** in person nor remotely **if you are sick**.
- Observe social distance, ensuring a minimum **distance of 1 meter** 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.

Building hygiene:

- The **cleaning** of the building has been reinforced with stronger products and higher frequency.
- Classrooms are disinfected twice a day.
- In spaces with more than one tenant, keep the **doors open** or half-open whenever possible, to avoid hand contact with handles.
- For technical and safety reasons, the **stairway doors** remain closed.

- Avoid entering **toilets** while someone else is inside. Make sure you wash your hands thoroughly after use.
- The **ventilation** of ITQB NOVA is done with the use and treatment of air from the outside. Wherever possible, it is recommended that ventilation of rooms can be complemented by regular opening of doors and windows.
- Keep **office doors closed even after leaving**, as the virus remains in the air and must be contained in that space. If you can, open the windows regularly to air it out.
- Please make sure **windows are closed properly when you leave**.

Access to the building:

- The access between **8am and 8pm** is done only through the main door, on floor 2.
- **Afterhours**, access will be through floor 1.
- Use of **mask** is mandatory inside the building.
- **Clean** your hands on arrival and departure.
- The **temperature** is read at the entrance of the building. It is not possible to enter with a temperature higher than normal.
- **Avoid rush hours**. If there is a queue, respect the safety distance of 1 meter.
- **Elevators** should preferably be used by people with mobility issues, transporting equipment and moving between 4 or more floors.
- The small **elevators should be used by two people at a time**. The big elevator can be used by four people simultaneously.

Personal Protection:

- Inside ITQB NOVA, the use of certified **masks** is mandatory whenever you're not alone behind closed doors.
- Fabric masks should have **certification level 2** or higher (**filtration >90%**) by an accredited institution.
- **Homemade masks are not allowed**.
- **Wash the masks** at home according to the manufacturer's instructions.
- Always **clean your hands** before and after touching the mask.
- **Follow the manufacturer's instructions** when putting the mask on and taking it off.
- **Masks** must be **well adapted** to the face, cover the nose and mouth without spaces for the air to circulate;
- **Wash your hands** very frequently for at least 20 seconds, namely before and after receiving packages 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.

Working, studying, teaching and researching at ITQB NOVA:

- **Academic tests** can be held in person or remotely. Whenever jury members are abroad, those can also take place in hybrid format.
- **The format should be decided jointly by the student and the advisor**, and communicated by the advisor when filling out the form requesting the defence.
- **Seminars may take place in person or online.**
- Whenever those take place in person, the attendance list for Master and PhD students will be available only in the auditorium.
- **Classes and Exams take place in-site.**
- **Face-to-face meetings** should respect the safety distance.
- Service staff must ensure a minimum of 60% in-site work (3 days a week).
- In all cases, working from home is allowed only when compatible with the job, and depends on convenience of the service.
- Work schedules are managed by the head of service, in accordance with the Board of Directors.
- **Staff members who are working from home should** forward their telephone extensions to their personal numbers, in order to facilitate communication.
- In Laboratories, each corridor can have two people working (one per bench, ensuring the safety distance of 2m). In a typical ITQB NOVA lab, 4 people can work in the laboratory and one person in the office.
- Fully vaccinated teams are exempt from this rule.
- The mobile phone number of floor 1 **security** (932 868 686) should be displayed and visible in all laboratories and services.
- **Classrooms** (2.13, 3.03, 3.19, 3.20 and teaching lab) can only be booked by the academic services. These rooms have a limit of 75% of its full capacity. The auditorium has a limit of 50% of its full capacity (every other chair can be used).
- Meeting rooms can be booked directly, and have a limit of 75% of its full capacity.
- Common rooms remain open. **Safety distance** must be ensured at all times, and remember to always wear a mask.
- 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 equipment, with 70% alcohol.
- **It is now possible to borrow books from the library.** To do so, please register in the Library's [Catalog](#). Books must be returned through the box in front of the Library's entrance door. To use the tables, please [book](#) it in advance.
- **Do not share pens**, for example when signing up for orders.

Food:

- SAS NOVA will be responsible for service at the cafeteria, and meals will come from the NOVA FCSH canteen. There will be meat, fish and vegetarian options daily. The menu is available [here](#).
- To ensure you have your preferred dish, please book your meal until 5 pm of the previous day through the [Table and meal Booking System](#). It is also possible to have lunch without prior booking, but in that case it is not possible to ensure all options will be available.
- Tables must be booked in the same [link](#).
- If you do not have **ITQB NOVA credentials**, please request them through the e-mail acesso.bar@itqb.unl.pt
- **Tables** in the indoor dining hall and the lawn can be occupied by four people simultaneously. In the outside dining hall, there are two seats per table; in the microwave area and the pool, there is one seat per table. In the vending machine room, tables can only be occupied by one person at a time and can only be used for coffee.
- Wear **mask** at all times, including after eating. Remove the mask only while eating.
- Respect the **half-hour time-frame** for which tables are booked.
- **Snacks can be eaten in the offices** or in non-laboratory areas (offices adjacent to laboratories cannot be used for this purpose).
- Respect the minimum **distance of 1 meter** also in queues for the microwaves and vending machines.
- **Disinfect your hands** before and after using the microwave and vending machines.
- Those rules also apply to the vending machine room, bar and other dining areas. Please **remove the mask only for as long as strictly necessary**.

Visitors and travellers:

- **Visitors** must follow the same rules regarding temperature measurement and mask use.
- A two-week self-isolation period should be observed for members of ITQB NOVA who return from highly infected areas. Alternatively, one may present a negative RT-PCR test for SARS-CoV-2, made one week after their return to Portugal.

Suspected and Confirmed COVID-19 cases:

- If you have been **in contact with positive or suspected cases, let us know immediately even if you have been considered a low-risk contact by the DGS**. The information should be sent to Helena Matias (lenap@itqb.unl.pt) and itqb.direction@itqb.unl.pt;
- If you are **diagnosed with COVID-19**, please **do not return to ITQB NOVA before 14 days after the test**, even if you have been clinically released. Between the time of release and the 14 days, we ask you to work from home.

If you are displaced or alone and need help, let us know and we will provide it. The contact person is Cristina Amaral: cristina@itqb.unl.pt. If you do not have access to an e-mail and need urgent assistance, please call her at 962 827 084.

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

- The COVID-19 commission is coordinated by the board of directors 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. The room is in floor 1, sector B. In case you experience symptoms at ITQB NOVA, please contact Security (932 868 686), who will trigger the established procedures.
- Those who are in research labs outside the main building and the BioProcessing Unit should follow the INIAV rules.

Stay Up to date:

- [Universidade NOVA de Lisboa](#)
- [Direção Geral de Saúde](#)
- [Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior](#)