

Funcionamento do ITQB NOVA durante a pandemia COVID-19

Versão 20210122

(EN Version: Page 6)

Cara Comunidade ITQB NOVA,

Aqui podem encontrar as 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:

- Os membros do ITQB NOVA que pertençam a um grupo de risco deverão estar em teletrabalho. A medicina do trabalho está a acompanhar essas situações.
- Sempre que possível, as atividades devem ser desenvolvidas de forma remota.
- 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.
- Utilizar sempre máscara no interior e na área exterior circundante às 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.
- Manter o **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. Se quiser, instale a App [StayAwayCOVID](#) no seu telemóvel.

Higiene do edifício:

- A **limpeza do edifício tem sido** reforçada com produtos mais potentes e realizada com uma maior frequência.
- 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. 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.

Acesso do edifício:

- Não se deslocar ao ITQB NOVA se puder trabalhar remotamente.
- 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.
- 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 2 metros.
- Na utilização dos **elevadores**, as pessoas com dificuldade de locomoção, o transporte de equipamentos e as deslocações entre 4 ou mais andares têm preferência.
- Os elevadores são utilizados por uma pessoa de cada vez. No caso do Monta-cargas, é permitida a utilização por duas pessoas em simultâneo.

Proteção pessoal:

- É obrigatório o uso de **máscara** certificada sempre que não estiver sozinho e dentro de um espaço com portas fechadas.
- É obrigatório o uso de **máscara** certificada nas áreas exteriores circundantes às instalações do ITQB NOVA.
- 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.
- 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.
- No atendimento ao público ou em contacto próximo com os outros, o uso de máscaras deve ser complementado com **viseiras**. É 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, estudar, ensinar e investigar no ITQB NOVA:

- As **provas académicas** continuam a ser realizadas à distância.
- Os **seminários** do ITQB NOVA continuam a decorrer on-line.
- As **aulas teóricas** decorrem on-line.



- 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 apenas por telefone ou videoconferência.
- Pedimos aos membros dos serviços que estejam em **teletrabalho** de forma parcial ou total que neste período **reencaminhem as suas extensões** para os seus números pessoais, de forma a facilitar a comunicação.
- Nos casos em que seja necessário realizar trabalho presencial, este deve ser organizado por **turnos** tanto nos serviços como nos laboratórios. Os turnos devem ser organizados pelos próprios laboratórios de investigação e serviços, garantindo todas as condições 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.
- Sempre que possível, organizar turnos em espelho, de forma a que as equipas em cada turno não se cruzem para, em caso de infeção, evitar colocar em quarentena todo o laboratório ou serviço.
- No caso dos serviços, a gestão do trabalho presencial fica a cargo da respetiva chefia, em articulação com a Direção.
- 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 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.
- 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 só podem ser marcadas pelos serviços académicos. Estas salas estão reservadas a exames e outras necessidades essenciais, e não devem ser utilizadas para reuniões de grupo, formações ou aulas.
- As salas comuns permanecem abertas. Deve-se assegurar a distância de segurança em todos os momentos e 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.
- Neste momento, não é possível entrar na biblioteca. Os seus serviços estão disponíveis on-line.
- Não partilhar canetas, por exemplo ao assinar a receção de encomendas.

Alimentação:

- O **bar e o refeitório** encontram-se encerrados por motivos não diretamente relacionados com a Pandemia COVID-19.
- As salas de refeições permanecem abertas. É necessário **marcar mesa** através do [Sistema de Marcação de Mesas de Refeição](#) disponível na intranet.
- Caso não tenha credenciais ITQB NOVA, solicite credenciais através do e-mail acesso.bar@itqb.unl.pt
- Cada mesa do refeitório interior pode ser ocupada por duas pessoas simultaneamente; no refeitório exterior e na zona dos micro-ondas, uma pessoa por mesa; no relvado, três pessoas 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 min. 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 2 metros 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:

- Neste momento não é permitida a entrada de visitantes no ITQB NOVA, a não ser em situações explicitamente autorizadas pela Direção.
- Nos casos autorizados, os **visitantes** devem seguir as mesmas regras no que respeita à medição de temperatura e ao uso de máscara.
- Nesses casos, será mantido um **registo dos visitantes** que possa de forma voluntária incluir o seu número de telefone. O registo será efetuado à entrada, junto do segurança.
- Entregar aos visitantes um **contacto** para onde devem telefonar caso sejam diagnosticados com COVID-19 nas 2 semanas após a visita. O contacto preferencial para este efeito será afixado junto ao segurança. Se forem informados de alguma situação deste tipo, por favor informem a secção de pessoal.
- 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.

Eventos:

- Todos os eventos presenciais estão suspensos até novas instruções.
- Desaconselha-se vivamente a participação de membros da comunidade ITQB NOVA em qualquer tipo de evento presencial.

Reuniões, Lab meetings e sessões formativas:

Neste momento, apenas podem decorrer eventos on-line.



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 a 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.

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 20210122

Dear ITQB NOVA Community,

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:

- Those who belong to risk groups at ITQB NOVA should continue to work remotely. Occupational medicine will analyse these situations. Whenever possible, all work should be done from home.
- 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.
- Wear a mask at all times, inside and outside 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.
- Observe social distance, 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. You may also want to install the [StayAway COVID](#) App.

Building hygiene:

- The **cleaning** of the building has been reinforced with more potent products and with a higher frequency.
- 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 should 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. Please make sure windows are closed properly when you leave.



Access to the building:

- **Do not go** to ITQB NOVA if you can work from home.
- 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.
- **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 2 meters.
- 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 only one person at a time. The big elevator can be used by two people simultaneously.

Personal Protection:

- It is mandatory to use a certified **mask** whenever you're not alone with the doors closed.
- It is mandatory to use a certified **mask** whenever you're outside ITQB NOVA premises.
- 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.
- Always clean your hands before and after touching the mask.
- Follow the manufacturer's instructions when putting the mask on and taking it off.
- When attending to the public or in close contact with others, the use of masks should be supplemented with **face shields**. Each person has received one face shield.
- **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** continue to be held remotely.
- ITQB NOVA seminars continue to take place **online**.
- Theoretical classes take place online.
- **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.
- **Meetings**, including with the Services, should only be held by telephone and videoconference.
- We ask that **staff members who are working partially or fully from home** to forward their telephone extensions to their personal numbers, in order to facilitate communication.



- Whenever in-person work is required, it should take place 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.
- Try to organize shifts in “**mirror**” both in labs and in services. This will prevent that the whole team be quarantined, in case a team member becomes infected.
- In services, **in-person** work is managed by the head of service, in accordance with the Board of Directors.
- Ensure a minimum **distance of 2 meters** between people in rooms and offices.
- This distance should also be ensured in **student rooms**.
- **Laboratories** should follow the same principle. Each laboratory 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.
- The mobile phone number of floor 1 **security** (932 868 686) should be displayed and visible in all laboratories and services.
- The meeting rooms can only be booked by the academic services. These rooms are reserved for exams and other essential needs, and should not be used for group meetings, training or classes.
- 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.
- For the moment, it will not be possible to use the library. Library services will be available online.
- Do **not share pens**, for example when signing up for orders.

Food:

- The bar and cafeteria are closed for reasons not directly related to the pandemic.
- All meal rooms remain open. To use a table, please book it through the [Table Booking System](#).
- If you do not have ITQB NOVA credentials, please request them through the e-mail acesso.bar@itqb.unl.pt
- Each table in the indoor dining hall can be occupied by two people simultaneously. In the outside dining hall and the microwave area there is one seat per table. In the lawn, there are three seats 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 2 meters** 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.
- In the vending machine room, the tables can be occupied by only one person at a time.

Visitors and travellers:

- **For the moment, visitors are not allowed inside ITQB NOVA. All exceptions must be authorized by the Board of Directors.**
- **When duly authorized, visitors** must follow the same rules regarding temperature measurement and mask use.
- ITQB NOVA will keep a record of visitors, which can voluntarily include their telephone number. The record will be made at the entrance, at security.
- ITQB NOVA will provide visitors with a contact number to which they should call if they are diagnosed with COVID-19 within 2 weeks of their visit. The preferred contact for this purpose will be posted at security. If you learn of any such situation, please inform Human Resources.
- 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 48 hours after their return to Portugal.

Events:

- For the time being, only online events are authorized. In-person events are suspended until further notice.
- The participation of members of the ITQB NOVA community in in-person events is strongly discouraged.

Meetings, Lab meetings and training sessions:

- All events must be only online



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. 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 rules.

Keep Informed:

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

