

# Funcionamento do ITQB NOVA durante a pandemia COVID-19

Versão 20201016

(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 continuar em teletrabalho. A medicina do trabalho está a acompanhar 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.
- Se estiver doente, não deve trabalhar ou estudar, seja de forma presencial ou remota.
- Utilizar máscara em todas as situações em que não estiver sozinho e 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 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. Se quiser, instale a App [Stayaway COVID](#) no seu telemóvel.

## Higiene do edifício:

- A **limpeza do edifício é feita** reforçada com produtos mais potentes e realizada com uma maior 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. 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** 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.
- Pessoas com dificuldade de locomoção, o transporte de equipamentos e as deslocações entre 4 ou mais andares têm preferência na utilização dos **elevadores**.
- 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.
- 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.
- 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.



- O trabalho pode ser realizado por **turnos** tanto nos serviços como nos laboratórios. Os turnos devem ser organizados pelos próprios laboratórios de investigação e serviços, garantindo todas as indicações de segurança.
- Nos serviços, o trabalho deve ser realizado de forma presencial em pelo menos 50% do tempo.
- 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.
- 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 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*.
- Na **biblioteca**, foram 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.
- É necessário **marcar mesa** através do [Sistema de Marcação de Mesas de Refeição](#) disponível na intranet. É possível marcar mesa para quem traga comida de casa ou para quem usufrui do bar ou refeitório.
- Caso não tenha credenciais ITQB NOVA, solicite credenciais através do e-mail [acesso.bar@itqb.unl.pt](mailto:acesso.bar@itqb.unl.pt)
- É 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 há uma pessoa por mesa. No relvado há três pessoas por mesa.
- Usar **máscara** em todas as situações, incluindo na fila para o refeitório e após a refeição.
- **Retirar a máscara apenas 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.
- 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.
- Lembra-se que todas as regras deverão ser também seguidas na sala das máquinas de venda automática, bar e nos demais espaços de refeições. Por favor retire a máscara apenas durante período estritamente necessário.

## Visitantes e viajantes:

- Os **visitantes** devem seguir as mesmas regras no que respeita à medição de temperatura e ao uso de máscara.
- Manter 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.
- Recomenda-se o **autoisolamento** por duas semanas a membros do ITQB NOVA que regressem de zonas com um grau de infeção muito elevado. Alternativamente podem apresentar o resultado de um teste negativo ao SARS-CoV-2, feito após 48 horas depois do regresso.

## Eventos:

### Eventos com mais de 5 pessoas:

- Suspensos até novas instruções.
- Desaconselha-se vivamente a participação de membros da comunidade ITQB NOVA em grandes eventos.

### Reuniões, Lab meetings e sessões formativas com **menos de 5** pessoas:

- Pequenos eventos poderão, em casos muito excepcionais, 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.



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



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

*Version 20201016*

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.
- 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.
- Wear a mask at all times, unless you are alone and have your doors closed. During meals, the masks should only be removed while you are eating, and put back on as soon as you finish.
- You should not work or study in person nor remotely if you are sick.
- 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. 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.
- Teaching rooms 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 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. Ventilation of rooms can be complemented with the 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** is done 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** is read at the entrance of the building. It is not possible to enter with a higher temperature 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.
- 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**.
- **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, take place preferably by telephone and videoconference.
- In the Services, at least 50% of the work time should be carried out at ITQB NOVA.
- Work can be organized 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, to avoid teams being in contact. This will prevent that the whole team be quarantined, in case a team member becomes infected.



- Ensure a minimum **distance of 2 meters** between people in rooms and offices.
- 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.
- Occupancy and social distancing have been 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.
- If you would like to use a table, please book it through the [Table Booking System](#). It is possible to book a table both if you bring your own lunch box or if you are buying a meal from the cafeteria.
- If you do not have ITQB NOVA credentials, please request them through the e-mail [acesso.bar@itqb.unl.pt](mailto:acesso.bar@itqb.unl.pt)
- To order take-away, please use 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 is one seat per table. In the lawn, there are three seats per table.
- Wear **mask** at all times, including in queue at the cafeteria and after eating. Remove the mask only while eating.
- Respect the half-hour time-frame for which tables are booked.
- 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 for the bar or to use the microwaves.
- Disinfect your hands before and after using the microwave.
- 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.
- ITQB will keep a record of visitors, which can voluntarily include their telephone number. The record will be made at the entrance, at security.
- ITQB 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 is recommended for members of ITQB NOVA who return from highly infected areas. Alternatively, one may present a negative test for SARS-CoV-2 made 48 hours after the return to Portugal.

## Events:

### Events with more than 5 people:

- Suspended until further notice
- The participation of members of the ITQB NOVA community in major events is strongly discouraged.

### Meetings, Lab meetings and training sessions with less than 5 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 wear a mask.
- May only occur in facilities with proper space and ventilation.



## 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.

## Keep Informed:

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

