



# E JUNTOS... MAS COM DISTÂNCIA

REGRESSO AO ISDOM MAIO 2020



I

## PROTEGER A SUA SAÚDE ACIMA DE TUDO, POR ISSO:

- Vamos disponibilizar uma solução de controlo da temperatura corporal à entrada do ISDOM:
- Não saia de casa, não venha às aulas, se se sente doente, ou se tem alguma suspeita
- Não venha às aulas se pertence a um grupo de risco
- Use Máscara nos seus movimentos fora de casa
- Mantenha uma Boa Etiqueta Respiratória, não respirando ou falando para cima de outros; em caso de espirro ou tosse, cubra a boca com o braço ou com um lenço
- Lave as suas mãos com frequência com detergente por 20 segundos pelo menos
- Mantenha uma permanente higiene das mãos em especial, mantendo-as afastadas da boca, nariz e olhos
- Não partilhe nada do que é seu, nada do seu uso pessoal, com os outros sem que o haja desinfetado previamente

## MEDIDAS PARA MITIGAÇÃO E CONTENÇÃO



II

## PARA UM USO SEGURO DO ISDOM NÃO SÃO PERMITIDOS:

- Ajuntamentos com mais de 5 pessoas e um distanciamento menor que 2 metros
- Acesso a espaços de ensino a pessoas com mais de 70 anos de idade ou integrantes dos grupos de risco definidos pela DGS
- Acesso ao ISDOM a pessoas com mais de 38° de temperatura corporal
- Permanência nos espaços do ISDOM fora dos períodos de aulas ou estritamente necessários para tratamento de qualquer assunto junto dos serviços
- Permanecer nos corredores do edifício
- Atividades que exijam um nível de proximidade de desaconselhável – incluindo atividades lúdicas
- Devem ser cumpridas todas as regras de utilização de acesso e circulação às salas de aula, laboratórios e edifício



III

### COMO É QUE POSSO PROTEGER OS OUTROS E PROTEGER-ME A MIM?

- Privilegiando a utilização dos serviços online do ISDOM e o contacto por email ou por telefone
- Aguardando pelos docentes no exterior mantendo o devido distanciamento
- Dirigindo-se ao ISDOM “com um pouco de antecedência” por forma a evitar ajuntamentos no ponto de acesso
- Cumprindo todas as regras de conduta, acesso e circulação no ISDOM, quer de acesso e utilização dos serviços (biblioteca, serviços académicos,...), quer ao edifício, salas de aula, laboratórios e espaços exteriores
- Procedendo à desinfeção/ lavagem das mãos à entrada e à saída
- Praticando as regras de “etiqueta respiratória”
- Cumprindo a obrigatoriedade de uso de máscara
- Não partilhando os objetos pessoais (canetas por exemplo)
- Dirigindo-se a casa assim que terminar as suas atividades letivas.



IV

### ISDOM GARANTE:

- Que todos os corredores/ salas/ dedicadas ao ensino prático e laboratorial estarão equipadas com gel desinfetante
- Que teremos máscaras para disponibilizar a todos os alunos, caso estes não tragam a sua própria máscara
- Que a nossa unidade de Limpeza e Manutenção assegurará a desinfeção de todos os espaços de ensino e investigação, e respetivos acessos, várias vezes ao dia, com soluções biocidas desinfetantes garantindo a total salubridade do local
- Que os funcionários utilizarão máscaras ou viseiras para proteção de todos
- Que os postos de atendimento terão sistemas de proteção individual



V

### COMO VAO SER ORGANIZADAS AS AULAS PRÁTICAS E LABORATORIAIS?

- No Auditório e salas com mais espaço que permitam um distanciamento adequado entre alunos (mínimo de 2 metros)
- Corredores / salas equipadas com uma solução desinfetante
- Procedendo à desinfeção/ lavagem das mãos à entrada e à saída
- Praticando as regras de “etiqueta respiratória”
- Utilizando os estudantes máscara facial e os docentes viseiras (o uso de luvas é recomendado para as aulas laboratoriais)
- Cumprindo regras de entrada e saída das salas que evitem o cruzamento de estudantes

### ESTE É UM NOVO RECOMEÇO QUE PODEMOS INICIAR COM TODA A CONFIANÇA

QUALQUER INCONFORMIDADE OU CIRCUNSTÂNCIA QUE NÃO RESPEITE AS MEDIDAS AQUI DIVULGADAS DEVE SER, DE IMEDIATO, REPORTADA AO ISDOM PARA CORREÇÃO IMEDIATA.

Tel. 244 503 800  
Telemóvel 961736291  
info@isdom.pt



A SUA  
SEGURANÇA  
É A NOSSA SEGURANÇA