



Código de conduta



- Usar máscara (do tipo cirúrgico, FFP ou sociais) no interior das instalações.



Desinfetar as mãos à entrada e à saída.



- Cumprir e fazer cumprir a lotação máxima definida para cada sala ou espaço, mantendo o afastamento físico de, pelo menos, 2 m relativamente a outras pessoas.



- Abster-se de frequentar as aulas ou outras atividades da Universidade/Academia Sénior sempre que tenha sintomas gripais, mesmo ligeiros.



- Lavar frequente e cuidadosamente as mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos. Alternativa: Usar o gel.



- Colaborar na desinfeção do seu espaço/equipamento (cadeira, mesa, objeto manuseado, etc.) utilizando os meios de desinfeção, nomeadamente toalhetes desinfetantes à base de álcool etílico, colocados à sua disposição na sala/espaço.



- Circule pela direita.