

CARTILHA

*Protocolo de prevenção
e cuidados pessoais e coletivos*

APRESENTAÇÃO

Esta Cartilha compõe-se de orientações básicas referentes aos cuidados e prevenção contra a COVID-19. Este documento contém instruções informativas e formativas para que cada pessoa e, coletivamente, intensifiquemos os cuidados de higiene e etiqueta respiratória em âmbito individual e de convívio social. No ambiente universitário, devido à cultura de interação e proximidade, a mudança cultural sofre significativo impacto, por isso a importância de regras educativas renovadas no convívio social. Esta situação inesperada que acomete a realidade mundial, oportuniza a todos momentos de reflexão e mudança de atitude para a preservação da vida.

Assim, esta Cartilha tem por objetivos:

- Orientar a comunidade universitária para minimizar o impacto da COVID-19;
- Orientar quanto a obrigatoriedade do uso de equipamentos de proteção individual e adoção de medidas de higiene e etiqueta;
- Identificar, oportunamente, casos suspeitos de contágio no ambiente laboral, assim como nortear a comunidade acadêmica conforme as determinações dos órgãos reguladores.

Notam-se por parte dos integrantes desta comunidade universitária, demonstrações de ética e atitudes responsáveis, no sentido colaborativo de preservação da saúde individual e coletiva. Neste sentido, somos convidados a fortalecer a confiança de que unidos vamos superar esse difícil momento. Continue mantendo-se atento às orientações expedidas pela Universidade.

Representantes do COE-E UFN

O Centro de Operações de Emergência em Saúde para Educação da Universidade Franciscana – COE-E UFN, nomeado pela Portaria nº 32/2020, acompanha as mudanças que ocorrem no ambiente externo em relação a pandemia e orienta as decisões institucionais a serem tomadas face a esta realidade.

1. Adriana Marques Machado (Técnica em Segurança do Trabalho)
2. Angela Regina Maciel Weinmann (Docente do Curso de Medicina)
3. Débora Martini Dalpian (Docente do Curso de Odontologia)
4. Inacir Pederiva (Pró-reitora de Administração e Finanças)
5. Marcos Alexandre Alves (Pró-reitor de Pós-graduação e Pesquisa)
6. Solange Binotto Fagan (Vice-reitora)
7. Vanilde Bisognin (Pró-reitora Acadêmica)

Contatos COE-E UFN:

Telefone: (55) 3220-1200 Ramal: 1301

E-mail: coeufn@ufn.edu.br

ORIENTAÇÕES SOBRE A COVID-19

O que é COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

O que é o coronavírus?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O quadro pode variar de leve a moderado, semelhante a uma gripe. Alguns casos podem ser mais graves, por exemplo em pessoas que já possuem outras doenças. Nessas situações, pode ocorrer síndrome respiratória aguda grave e complicações. Em casos extremos, pode levar a óbito.

Quais são os sintomas

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse;
- Febre;
- Coriza;
- Dor de garganta;
- Dificuldade para respirar.

Como é transmitido

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, teclados de computador, brinquedos, etc.

GRUPOS DE RISCO

São consideradas integrantes do Grupo de Risco as pessoas com: cardiopatias graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, cardiopata isquêmica, arritmias); hipertensos; pneumopatias graves ou descompensados (em uso de oxigênio domiciliar); asma moderada/grave; doença pulmonar obstrutiva crônica – DPOC; imunodepressão; doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5); diabetes mellitus, conforme juízo clínico; obesidade mórbida (IMC maior ou igual a 40); doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica (ex.: Síndrome de Down); idade igual ou superior a sessenta (60) anos com as comorbidades aqui relacionadas; gestação de alto risco, além de outras a serem definidas pelo Ministério da Saúde.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos:

- Pessoa com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente na hora da consulta (podendo ser relatada ao profissional de saúde), acompanhada de tosse OU dor de garganta OU coriza OU dificuldade respiratória, o que é chamado de Síndrome Gripal.
- Pessoa com desconforto respiratório/dificuldade para respirar OU pressão persistente no tórax OU saturação de oxigênio menor do que 95% em ar ambiente OU coloração azulada dos lábios ou rosto, o que é chamado de Síndrome Respiratória Aguda Grave.

COMO SE PROTEGER

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Use máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência. Antes de colocá-la lave as mãos e faça a troca a cada duas horas. A máscara deve cobrir o nariz e a boca. Enquanto estiver fazendo uso, não encoste na máscara, não a tire para falar e não deixe ela pendurada de forma inadequada. Para retirar, pegue nas tiras laterais, nunca pela parte da frente e lave com sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 20 minutos.

- Use máscara e equipamentos de proteção individual para atividades em setores de atendimento.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Cubra nariz e boca com lenço ou com o braço e não com as mãos, ao tossir e espirrar.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Mantenha distanciamento de cerca de 2 metros entre pessoas.
- Higienize com frequência o celular.
- Higienize bancadas e equipamentos a cada uso, conforme orientações dos órgãos de saúde.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal como fones de ouvido, aparelhos de telefone, talheres, pratos, copos, garrafas e outros.
- Não compartilhe material escolar, como canetas, cadernos, régua, borracha, etc.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Realize refeições individualmente.
- Limpe e desinfete objetos e superfícies tocados com frequência.
- Utilize devidamente as lixeiras para descarte de materiais.
- Utilize os tapetes sanitizantes disponibilizados no acesso aos prédios para higienização dos calçados.
- Evite retornar para casa com uniforme de trabalho.
- Evite aglomerações.
- Evite circulação desnecessária nas ruas. Se puder, fique em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

DICAS PARA VIAJANTES

Caso você precise viajar, avalie a real necessidade. Se for inevitável viajar, previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais.

Ao voltar de viagens internacionais ou locais recomenda-se:

- **No caso de viagens internacionais:** o isolamento domiciliar voluntário por 7 dias após o desembarque, mesmo que não tenha apresentado os sintomas.
- **No caso de viagens locais:** ficar atento à sua condição de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias.
- Reforçar os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão.
- Caso apresente sintomas de gripe, siga as orientações do Ministério da Saúde para isolamento domiciliar.

SE EU FICAR DOENTE

Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias. Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

Informe sobre seu estado de saúde ao Setor de Segurança do Trabalho da UFN (Ramal: 1301 ou e-mail st@ufn.edu.br).

EM CASO DE DIAGNÓSTICO POSITIVO PARA COVID-19, SIGA AS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:

- Fique em isolamento domiciliar.
- Utilize máscara o tempo todo.
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- O lixo produzido precisa ser separado e descartado.
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

Caso o **paciente não more sozinho**, os demais moradores devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:

- Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores.
- Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.

Protocolos de Saúde

Sintomas de doenças respiratórias

Febre (37,8°) associada a:

- tosse
- coriza
- mal estar
- dor de garganta
- dor de cabeça
- perda de paladar ou olfato
- dificuldade de respirar

Em caso de resposta positiva a essa afirmação a pessoa é considerada “caso suspeito”

Procedimentos

- O colaborador ou estudante que apresente sintomas de síndrome gripal e/ou conviva com pessoas sintomáticas deve informar ao COE-E Local (Fone: (55) 3220-1200 / Ramal: 1301 / st@ufn.edu.br / coeufn@ufn.edu.br)
- O COE-E local deve informar a rede de saúde do município sobre a ocorrência de casos suspeitos.
- Se o fato ocorrer nas dependências da Universidade a pessoa deverá ser encaminhada ao seu domicílio ou para um serviço de saúde.
- Se a pessoa estiver em seu domicílio, não comparecer à Universidade e procurar atendimento em um serviço de saúde.

Orientações para Prevenção contra o Coronavírus

SINTOMAS

Febre, tosse, coriza, dor de garganta, falta de ar

GRUPOS DE RISCO

Idosos, hipertensos, cardíacos, asmáticos, doentes renais, fumantes, diabéticos, imunocomprometidos

Como proteger-se?



Use **MÁSCARA DE PROTEÇÃO** para ingresso e permanência no interior dos ambientes



EVITE TOCAR olhos, boca e nariz, **CONTATO** próximo com pessoas doentes. Se estiver doente, **FIQUE EM CASA**



LAVE AS MÃOS com água e sabão por, pelo menos, 20 segundos a cada vez, esfregando os espaços entre os dedos, o dorso das mãos e cavidades. Se não houver água e sabão, use um desinfetante para as mãos à base de **ÁLCOOL**



Em caso de tosse ou espirro, **CUBRA O ROSTO** com o braço dobrado



Mantenha distanciamento mínimo de **2 METROS**

Dicas para o ambiente de trabalho



Em locais com grande concentração de pessoas mantenha-se, a pelo menos 1,5 metro de **DISTÂNCIA**;

Mantenha distanciamento mínimo de 2 metros;



Permaneça com portas e janelas sempre abertas para que haja a **RENOVAÇÃO DO AR**. Evite o uso de ar condicionado;



Realize intervalo mínimo de 10 minutos entre os atendimentos, para proceder à **HIGIENIZAÇÃO E DESINFECÇÃO** das superfícies utilizadas;



Disponibilize horários específicos para atendimento de **IDOSOS E GRUPOS DE RISCO**;



A utilização de bebedouros não é permitida. Utilize **GARRAFA DE ÁGUA** individual.

Para mais informações sobre o Plano de Contingência e Prevenção à COVID-19:

Setor de Segurança do Trabalho: **Ramal 1301** ou e-mail: st@ufn.edu.br

Setor de Gestão de Pessoas: **Ramal 1221** ou e-mail: gdp@ufn.edu.br

COE-E UFN: coeufn@ufn.edu.br

Como usar a máscara?



1. HIGIENIZE as mãos com água e sabão ou álcool gel



2. Ao colocar e retirar a máscara, **UTILIZE AS ALÇAS LATERAIS**



3. A máscara deve cobrir o **NARIZ** e o **QUEIXO**



4. EVITE tocar na máscara e não a remova para falar

- não utilize a máscara por um longo tempo (**MÁXIMO DE 2 HORAS**)
- **ANTES DE RETIRAR A MÁSCARA**, higienize as mãos com água e sabão ou álcool gel
- se a máscara for reutilizável, **COLOQUE-A PARA LAVAR**
- **NÃO COMPARTILHE A SUA MÁSCARA**, ainda que ela esteja lavada.

Ficou com dúvidas?

Entre em contato com a equipe da **SEGURANÇA DO TRABALHO**:

E-mail: st@ufn.edu.br

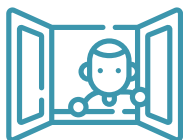
Telefone: (55) 3220-1200 | Ramal: 1301

Dicas para convivência em sala de aula



Em locais com grande concentração de pessoas mantenha-se, a pelo menos 1,5 metro de **DISTÂNCIA**;

Mantenha distanciamento mínimo de 2 metros;



Permaneça com portas e janelas sempre abertas para que haja a **RENOVAÇÃO DO AR**. Evite o uso de ar condicionado;



Ao retornar de intervalos ou trocar de salas, **HIGIENIZE** as mãos com água e sabão ou álcool gel;



A utilização de bebedouros não é permitida. Utilize **GARRAFA DE ÁGUA** individual.



Acompanhe o boletim epidemiológico:
bit.ly/covid19SM

Fonte:

Decreto Executivo nº 71, de 17 de abril de 2020
Decreto Estadual nº 55.240, de 10 de maio de 2020

Disponível em: santamaria.rs.gov.br

SERVIÇOS DE SAÚDE

Disque Vigilância, da Secretaria Estadual da Saúde (SES)

Telefone: 150

E-mail: disquevigilancia@saude.rs.gov.br

De segunda a sexta-feira, das 8h30min às 22h.

Aos sábados, domingos e feriados, das 8h às 22h.

Disque Saúde, do Sistema Único de Saúde (SUS)

Telefone : 136

De segunda a sexta-feira, das 8h às 20h.

Sábado, das 8h às 18h.

Alô Doutor, Unimed (Para clientes Unimed)

Telefone: 0800 51 66 00 ou (55) 3220-0535

Disque Covid, da UFSM

Telefones: (55) 3220-8500 e (55) 3213-1800.

Diariamente, das 7h às 19h.

HOSPITAIS DE REFERÊNCIA EM SANTA MARIA PARA TRATAMENTO DE COVID-19

UPA 24h SANTA MARIA

Endereço: Rua Ari Lagranha Domingues, 188 - Nossa Sra. do Perpetuo Socorro, Santa Maria - RS, 97045-060

Telefone: (55) 3028-9167

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE SANTA MARIA

Endereço: Universidade Federal de Santa Maria - UFSM - Prédio 22, Av. Roraima, 1000 - Camobi, Santa Maria - RS

Telefone: (55) 3213-1400

HOSPITAL DE CARIDADE ALCIDES BRUM

Endereço: Rua Floriano Peixoto, 1772 - Centro, Santa Maria - RS, 97015-371

Telefone: (55) 3220-4444

HOSPITAL REGIONAL

Endereço: R. Florianópolis, 1041 - Pinheiro Machado, Santa Maria - RS, 97030-220

Telefone: (55) 3922-1036

FONTE

Prefeitura Municipal de Santa Maria
Governo do Estado do Rio Grande do Sul
Ministério da Saúde