



COVID-19 **CORONAVÍRUS**

**CARTILHA DE ORIENTAÇÕES
PARA RETORNO DAS ATIVIDADES PRESENCIAIS NA
FACULDADE DE MEDICINA FACERES E
NO CENTRO DE MEDICINA DE FAMÍLIA E
COMUNIDADE “DR. RUBENS THEVENARD”
- SANTO ANTONIO -**

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	
1.1 O que é Covid-19?.....	4
1.2 Quais são os sintomas?.....	4
1.3 Como é transmitida?.....	5
1. 4 Como se proteger?.....	5
1. 5 Orientações para viajantes.....	6
1. 6 E se eu ficar doente?.....	6
2. MEDIDAS INDIVIDUAIS E COLETIVAS DE PROTEÇÃO E PREVENÇÃO À COVID-19 ADOTADAS FACULDADE DE MEDICINA FACERES E NO CENTRO DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE “DR. RUBENS THEVENARD” - SANTO ANTONIO -	8
2.1 Cuidados gerais a serem adotados individualmente	8
2.2 Cuidados Gerais e Medidas de Higiene a serem adotadas por todos os setores técnicos-administrativo	13
2.3 Medidas de Distanciamento Social a serem adotadas individualmente e por todos os setores de atividades	14
2.4 Medidas de Higiene, Ventilação, Limpeza e Desinfecção a serem adotadas individualmente e por todos os setores de atividades.....	14
2.5 Medidas de Triagem e Monitoramento de Saúde a serem adotadas por todos os setores de atividades	14
2.6 Medidas para o Uso de Equipamentos de Proteção	15
2.7 Uso de Transporte Individual	18
2.8 Uso de Transporte Coletivo	18
3. MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO E PREVENÇÃO À COVID-19 ADOTADAS PELA FACULDADE.....	18
4. A CRISE EMOCIONAL CAUSADA PELA PANDEMIA	20

1 - INTRODUÇÃO

Esta cartilha foi elaborada com base no plano de contingência e biossegurança e da Portaria nº 1.565, de 18 de junho de 2020 do Ministério da Saúde para o retorno às atividades presenciais na faculdade de medicina FACERES e no Centro de Medicina de Família e Comunidade “Dr. Rubens Thevenard” – Santo Antonio, visando orientar alunos, professores e demais colaboradores da instituição, a fim de garantir um ambiente seguro e saudável para todos.

Este documento apresenta orientações gerais visando à prevenção, ao controle e à mitigação da transmissão da COVID-19, e à promoção da saúde física e mental de alunos, professores e colaboradores, de forma a contribuir com as ações para a retomada segura das atividades e o convívio social seguro de todos.

A FACERES dispõe de uma comissão de contingência para agir e decidir rapidamente em caso de necessidade, após avaliação do cenário epidemiológico, quanto à retomada das atividades.

As orientações contidas nessa cartilha foram produzidas pela CIPA FACERES, com o apoio da Comissão de Contingência e do Departamento de Comunicação.

¹ Ministério da Saúde. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>.

¹ Ministério da Saúde/Gabinete do Ministro, Portaria Nº 1.565, de 18 de junho DE 2020. Disponível em <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-1.565-de-18-de-junho-de-2020-262408151>.

1.1 O que é COVID-19?

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais, incluindo camelos, gado, gatos e morcegos. Raramente, os coronavírus que infectam animais podem infectar pessoas, como exemplo do MERS-CoV e SARS-CoV. Recentemente, em dezembro de 2019, houve a transmissão de um novo coronavírus (SARS-CoV-2), o qual foi identificado em Wuhan na China e causou a COVID-19, sendo em seguida disseminada e transmitida pessoa a pessoa.

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.

1.2 Quais são os sintomas?

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome Gripal-SG (presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza) até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Cefaleia
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato (anosmia)
- Alteração do paladar (ageusia)
- Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- Cansaço (astenia)
- Diminuição do apetite (hiporexia)
- Dispnéia (falta de ar)

1.3 Como é transmitida?

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

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

1.4 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%. Essa frequência deve ser ampliada quando estiver em algum ambiente público (ambientes de trabalho, prédios e instalações comerciais, etc), quando utilizar estrutura de transporte público ou tocar superfícies e objetos de uso compartilhado.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo. Não tocar olhos, nariz, boca ou a máscara de proteção facial com as mãos não higienizadas.
Se tocar olhos, nariz, boca ou a máscara, higienize sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha distância mínima de 2 metros entre pessoas em lugares públicos e de convívio social. Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular, canetas e outros objetos que são utilizados com frequência.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas.

- Se estiver doente, evite contato próximo com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, busque orientação pelos canais on-line disponibilizados pelo SUS ou atendimento nos serviços de saúde e siga as recomendações do profissional de saúde.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- Recomenda-se a utilização de máscaras em todos os ambientes. As máscaras de tecido (caseiras/artesanais), não são Equipamentos de Proteção Individual (EPI), mas podem funcionar como uma barreira física, em especial contra a saída de gotículas potencialmente contaminadas.
- Estimule familiares, amigos e colegas de trabalho sobre a importância do uso de máscara e da higienização das mãos na prevenção da disseminação do vírus causador da doença COVID-19.

1.5 Orientações 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:

- Reforçar os hábitos de higiene e proteção como a utilização de máscara, higienização das mãos com água e sabão ou com álcool em gel 70 %.
- Caso apresente sintomas de gripe, busque atendimento nos serviços de saúde, e evite contato com outras pessoas

1.6 E se eu ficar doente?

Se estiver doente, com sintomas compatíveis com a COVID-19, tais como febre, tosse, dor de garganta e/ou coriza, com ou sem falta de ar, evite contato físico com outras pessoas, incluindo os familiares, principalmente, idosos e doentes crônicos. Procure imediatamente os postos de triagem nas Unidades Básicas de Saúde / UPAS ou outras unidades de saúde. Após encaminhamento consulte-se com o médico. Uma vez diagnosticado pelo médico, receba as orientações e prescrição dos medicamentos que você deverá usar. O médico poderá solicitar exames complementares. Inicie o tratamento prescrito imediatamente. Mantenha seu médico sempre informado da evolução dos sintomas durante o tratamento e siga suas recomendações.

- 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 a pia e demais superfícies, o vaso sanitário, mantendo a tampa fechada, com álcool, água sanitária ou outro produto recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa - 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.
- Evite compartilhar sofás e cadeiras e realize limpeza e desinfecção frequente com água sanitária ou álcool 70% ou outro produto recomendado pela Anvisa.
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%, água sanitária, ou outro produto recomendado pela Anvisa.
- Caso o paciente não more sozinho, recomenda-se que os demais moradores da residência durmam em outro cômodo, seguindo também as seguintes recomendações:
 - Mantenha a distância mínima de 2 metros entre a pessoa infectada e os demais moradores.
 - Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária, álcool 70% ou outro produto recomendado pela Anvisa.
 - Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores devem ficar em distanciamento conforme orientação médica.

Serviço de Saúde

Procure um serviço de saúde caso apresente sintomas de síndrome gripal.

Fonte: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

2 - MEDIDAS INDIVIDUAIS E COLETIVAS DE PROTEÇÃO E PREVENÇÃO À COVID-19 ADOTADAS FACULDADE DE MEDICINA FACERES E NO CENTRO DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE “DR. RUBENS THEVENARD” - SANTO ANTONIO -

2.1 Cuidados Gerais a serem adotados individualmente

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou, alternativamente, higienizar as mãos com álcool em gel 70% ou outro produto, devidamente aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).



- Usar máscaras em todos os ambientes da Faculdade e Ambulatório.

Como usar e manusear corretamente a máscara.



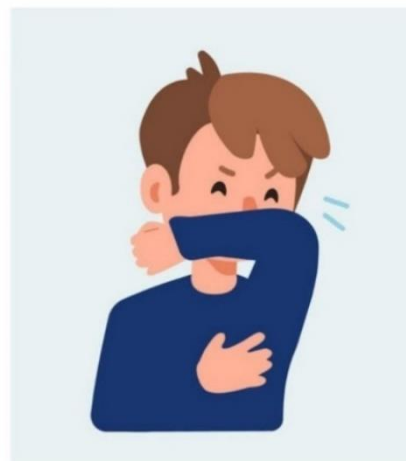
Como usar e manusear corretamente a máscara?

 <p>Higienize as mãos antes de colocar a máscara.</p>	 <p>A máscara deve cobrir o seu queixo e nariz.</p>	 <p>Ela deve ficar justa ao rosto, sem espaços nas laterais.</p>
 <p>Não toque no pano da máscara ou a remova para falar.</p>	 <p>Quando for retirá-la use as alças laterais.</p>	 <p>Logo em seguida faça a higienização das mãos.</p>

- Evitar tocar na máscara, nos olhos, no nariz e na boca.



- Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e boca com lenço de papel e descartá-los adequadamente. Na indisponibilidade dos lenços, cobrir com a parte interna do cotovelo, nunca com as mãos.



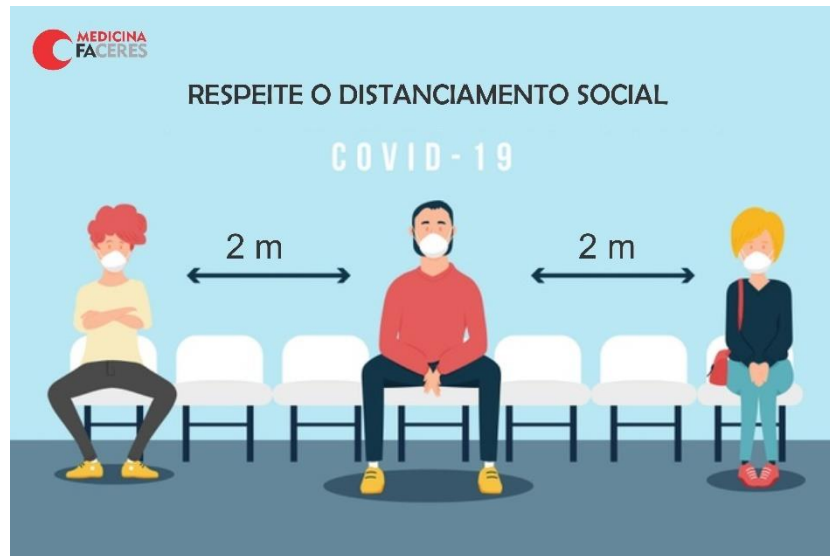
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como aparelhos copos, talheres, telefones celulares, máscaras, entre outros.



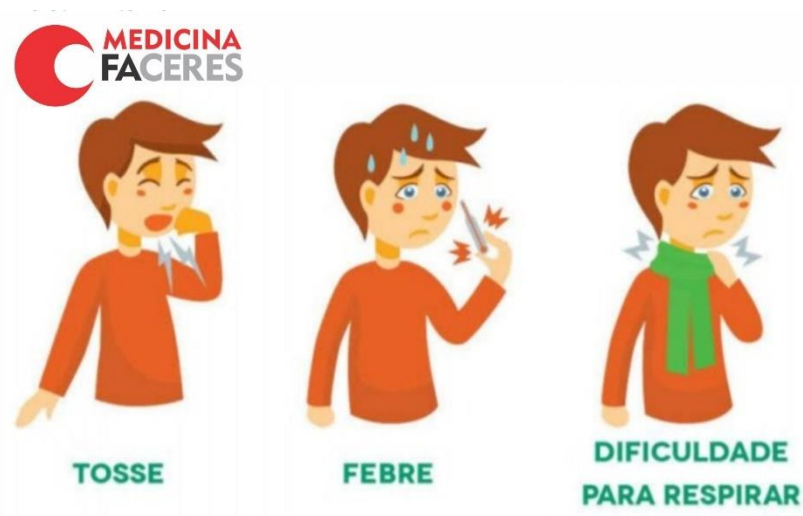
- Evitar situações de aglomeração.



- Manter distância mínima de 2 metros entre pessoas em lugares públicos e de convívio.



- Se estiver doente, com sintomas compatíveis com a COVID-19, tais como febre ou sensação febril, tosse, dor de garganta e/ou coriza, com ou sem falta de ar, diarreia, evitar contato físico com outras pessoas, incluindo os familiares, principalmente, idosos e doentes crônicos, buscar orientações de saúde.



2.2 Cuidados Gerais e Medidas de Higiene a serem adotadas por todos os setores técnicos-administrativo

- Estabelecer e divulgar orientações para a prevenção, o controle e a mitigação da transmissão da COVID-19 com informações sobre a doença, higiene das mãos, etiqueta respiratória e medidas de proteção individuais e coletivas.
- Disponibilizar estrutura adequada para a higienização das mãos, incluindo lavatório, água, sabão líquido, álcool em gel 70% ou outro produto, devidamente aprovado pela ANVISA, toalha de papel descartável e lixeira de acionamento não manual.
- Disponibilizar álcool 70% ou outro produto, devidamente aprovado pela ANVISA, para higienização de superfícies.
- Incentivar a lavagem das mãos ou higienização com álcool em gel 70% ou outro produto, devidamente aprovado pela ANVISA:
- Antes de iniciar as atividades, de manusear alimentos, de manusear objetos compartilhados;
- Antes e após a colocação da máscara; e
- Após tossir, espirrar, usar o banheiro, tocar em dinheiro e manusear resíduos.
- Estimular o uso de máscaras e/ou protetores faciais em todos os ambientes, incluindo lugares públicos e de convívio social.

2.3 Medidas de Distanciamento Social a serem adotadas individualmente e por todos os setores de atividades

- Adotar procedimentos que permitam a manutenção da distância mínima de 2 metros entre pessoas em todos os ambientes, internos e externos, ressalvadas as exceções em razão da especificidade da atividade ou para pessoas que dependam de acompanhamento ou cuidados especiais, como crianças, idosos e pessoas com deficiência.
- Demarcar e reorganizar os locais e espaços para filas e esperas, respeitando o distanciamento de segurança.
- Implementar barreiras físicas, como divisórias, quando a distância mínima entre as pessoas não puder ser mantida.
- Limitar a ocupação de elevadores, escadas e ambientes restritos.
- Para atividades que permitam atendimento com horário programado, disponibilizar mecanismos on-line ou por telefone para possibilitar o agendamento, evitando as filas e aglomerações. Sempre que possível, definir horários diferenciados para o atendimento preferencial, para pessoas do grupo de risco.

- Adotar medidas para distribuir a movimentação de pessoas ao longo do dia nos ambientes de grande circulação e espaços públicos evitando concentrações e aglomerações. Utilizar como alternativa, a abertura de serviços em horários específicos para atendimento.
- Evitar aglomeração na entrada, na saída e durante a utilização dos espaços de uso comum.
- Demarcar áreas que não deverão ser utilizadas e indicar visualmente a limitação máxima de pessoas nos ambientes.
- Adotar, sempre que possível, reorganização dos processos de trabalho, incluindo o trabalho remoto, especialmente para quem faça parte ou conviva com pessoas do grupo de risco.
- Estimular e implementar atividades de forma virtual, priorizando canais digitais para atendimento ao público, sempre que possível.

2.4 Medidas de Higiene, Ventilação, Limpeza e Desinfecção a serem adotadas individualmente e por todos os setores de atividades

- Reforçar os procedimentos de limpeza e desinfecção com produtos desinfetantes, devidamente aprovados pela ANVISA, em todos os ambientes, superfícies e equipamentos, minimamente no início e término das atividades.
- Aumentar a frequência da limpeza e desinfecção com produtos desinfetantes, devidamente aprovados pela ANVISA, de áreas comuns e de grande circulação de pessoas durante o período de funcionamento, com controle do registro da efetivação nos horários pré-definidos.
- Privilegiar a ventilação natural ou adotar medidas para aumentar ao máximo o número de trocas de ar dos recintos.
- Em ambiente climatizado, evitar a recirculação de ar e realizar manutenções preventivas seguindo os parâmetros devidamente aprovados pela ANVISA.

2.5 Medidas de Triagem e Monitoramento de Saúde a serem adotadas por todos os setores de atividades

- Implementar medidas de triagem antes da entrada nos estabelecimentos, como aferição de temperatura corporal e aplicação de questionários, de forma a recomendar

que pessoas, com aumento da temperatura e outros sintomas gripais, não adentrem no local e busquem atendimento nos serviços de saúde.

- Estabelecer procedimentos para acompanhamento e relato de casos suspeitos e confirmados da doença, incluindo o monitoramento das pessoas que tiveram contato com casos. Pessoas suspeitas de COVID-19 devem buscar orientações nos serviços de saúde e manterem-se afastadas do convívio social por 14 dias.
- Definir procedimentos para comunicação eficiente com o público e os órgãos competentes sobre informações, medidas e ações desenvolvidas para garantir a segurança dos clientes e trabalhadores.
- Adotar as recomendações dos órgãos competentes sobre implementação de medidas adicionais de prevenção e controle da COVID-19.

2.6 Medidas para o Uso de Equipamentos de Proteção

- Adotar rigorosamente os procedimentos de uso, higienização, acondicionamento e descarte dos Equipamentos de Proteção Individual - EPI e outros equipamentos de proteção, de acordo com cada atividade, considerando também os riscos gerados pela COVID-19.
- Substituir as máscaras cirúrgicas, a cada quatro horas de uso, ou de tecido, a cada três horas de uso, ou quando estiverem sujas ou úmidas.
- Confeccionar e higienizar as máscaras de tecido de acordo com as recomendações do Ministério da Saúde.
- Não compartilhar os EPI e outros equipamentos de proteção durante as atividades.
- Cabe ressaltar que, nos termos definidos na Norma Regulamentadora nº 6 - Equipamentos de Proteção Individual - da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho do Ministério da Economia, as máscaras cirúrgicas e de tecido não são consideradas EPI e não os substituem para a proteção respiratória, quando indicado seu uso em normas específicas.
- ***Para os alunos, será disponibilizado um kit composto por 6 máscaras de tecido e um óculos de segurança.***



- *Para os professores, será disponibilizado um kit composto por 6 máscaras de tecido, 1 óculos de segurança e um face shield.*



- *Para os colaboradores, será disponibilizado um kit composto por 6 máscaras de tecido.*



- *Para os colaboradores dos laboratórios, será disponibilizado um kit composto por 6 máscaras de tecido, um óculos de segurança e um face shield.*



2.7 Uso de Transporte Individual

- Higienizar, com frequência, o interior do veículo e os pontos de maior contato.
- Manter as janelas abertas, sempre que possível.
- Manter álcool em gel 70% ou outro produto, devidamente aprovado pela ANVISA, e lenços ou toalhas de papel disponíveis e com fácil acesso.



2.8 Uso de Transporte Coletivo

- Manter o distanciamento social e evitar a formação de aglomerações e filas, no embarque e no desembarque de passageiros.
- Higienizar as mãos com água e sabão antes de embarcar e após desembarcar dos coletivos do transporte público.
- Importante ter sempre por perto e utilizar álcool em gel, para efetuar a limpeza das mãos, quando não for possível efetuar a lavagem.
- Se precisar tossir ou espirrar, cubra o rosto com o antebraço. Este procedimento evita que gotículas entrem em contato com as mucosas da boca, olhos e nariz de outras pessoas.
- Em caso de coriza, a utilização de lenços descartáveis é indicada. Não reutilize o lenço e o descarte em local adequado.



3- MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO E PREVENÇÃO À COVID-19 ADOTADAS PELA FACULDADE

- Organizou as equipes para trabalharem de forma escalonada, e com medidas de distanciamento social em todos os ambientes, internos e externos;
- Organizou a entrada dos alunos e colaboradores de forma escalonada; a fim de evitar aglomerações;

- Organizou de forma escalonada a permanência de alunos ao longo do dia nas salas de aula e laboratórios onde as aulas práticas serão realizadas.
- Implantou barreiras físicas, como por exemplo, manterá trancadas portas de salas e banheiros que não serão utilizados;
- Manterá, sempre que possível, portas e janelas abertas para ventilação do ambiente;
- Garantirá adequada comunicação visual de proteção e prevenção de risco à Covid-19;
- Demarcou e reorganizou os locais para filas e esperas, respeitando o distanciamento de segurança.
- Organizou para que a ocupação no campus seja no máximo de 35% dos alunos;
- Aulas teóricas OBRIGATORIAMENTE online;
- Contratação de empresa especializada para medidas de saneamento em todo o campus;
Contratação de mais funcionários terceirizados para o setor de limpeza;
Treinamento e capacitação de funcionários da limpeza;
- Organizou a rotina limpeza periódica em locais utilizados com maior fluxo de pessoas do ambiente de trabalho e dos equipamentos de uso individual;
- Intensificou a limpeza de banheiros e salas de aula;
3 turnos de sanitização (dia)
Higienização de superfícies
Higienização de materiais de limpeza – maquinário separado;
- Limitou a ocupação de elevadores, escadas e ambientes como a área de estudos coletivos e individuais da Biblioteca e a Copa cujo acesso fica restrito aos funcionários presentes.
- Irá considerar o trabalho remoto de colaboradores do grupo de risco;
- Manterá o uso de tecnologias online para as aulas teóricas, realização de reuniões e eventos à distância;
- O atendimento da biblioteca pode ser efetuado através de agendamento por e-mail ou telefone. Caso seja necessário o atendimento presencial, será feito individualmente, seguindo todas as normas do distanciamento social;
- Disponibilizou biblioteca virtual com mais 8 mil Ebooks;

- Os livros passarão por desinfecção com a utilização de uma cabine com lâmpada UV;
- Aquisição de lâmpadas UVC para desinfecção de ambientes da faculdade;
- Aquisição de tapete sanitizante com hipoclorito de sódio, para higienização dos pés nas portas de entrada da faculdade;
- Manterá dispensers de álcool em gel em todos os ambientes da faculdade.
- Restaurante passará a funcionar em sistema de delivery.

4- A CRISE EMOCIONAL CAUSADA PELA PANDEMIA

Retomar as atividades e o convívio social são também fatores de promoção da saúde mental das pessoas, uma vez que o confinamento, o medo do adoecimento e da perda de pessoas próximas, a incerteza sobre o futuro, o desemprego e a diminuição da renda, são efeitos colaterais da pandemia pelo SARS-COV-2 e têm produzido adoecimento mental em todo o mundo.

Em caso de sentimentos diante do isolamento social e das incertezas causados pela Covid-19, como ansiedade, insegurança, tristeza e outros sentimentos procure o NAEP - Núcleo de Apoio Educacional e Psicológico.

Em caso de contato direto com alguém que testou positivo para Covid-19 (familiar, amigo ou colega), comunique imediatamente a coordenação e/ou a secretaria para orientações sobre o afastamento profilático, uma medida preventiva para manter a saúde e segurança de todos.

ATENÇÃO! CUIDE-SE E CUIDE DO PRÓXIMO