Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA)
Pró- Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal (CQVDP)
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

CAPACITAÇÃO CORONAVÍRUS:
MEDIDAS PREVENTIVAS E ORIENTAÇÕES SOBRE CASOS SUSPEITOS/CONFIRMADOS

QUEM SOMOS

Alexandre Antonio dos Santos Nino	*Coordenador de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal*
Cindy Rosa Martinez	*Assistente em Administração*
Francine da Rosa Silva Cabral	*Enfermeira*
José Paulo Braccini Fagundes	*Eng. de Segurança do Trabalho*
Paulo Alfredo Kalil Salim (DP)	*Médico Perito*
Paulo Eduardo Santos Paiva	*Téc. em Segurança do Trabalho*

DINÂMICA

- Apresentação dos slides
- Ao final, haverá um tempo específico para dirimir as principais dúvidas.
- Durante toda a apresentação, poderão ser enviadas perguntas via *chat* que serão respondidas ao final.

A Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST) da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE) ressalta a importância das medidas de prevenção ao coronavírus.

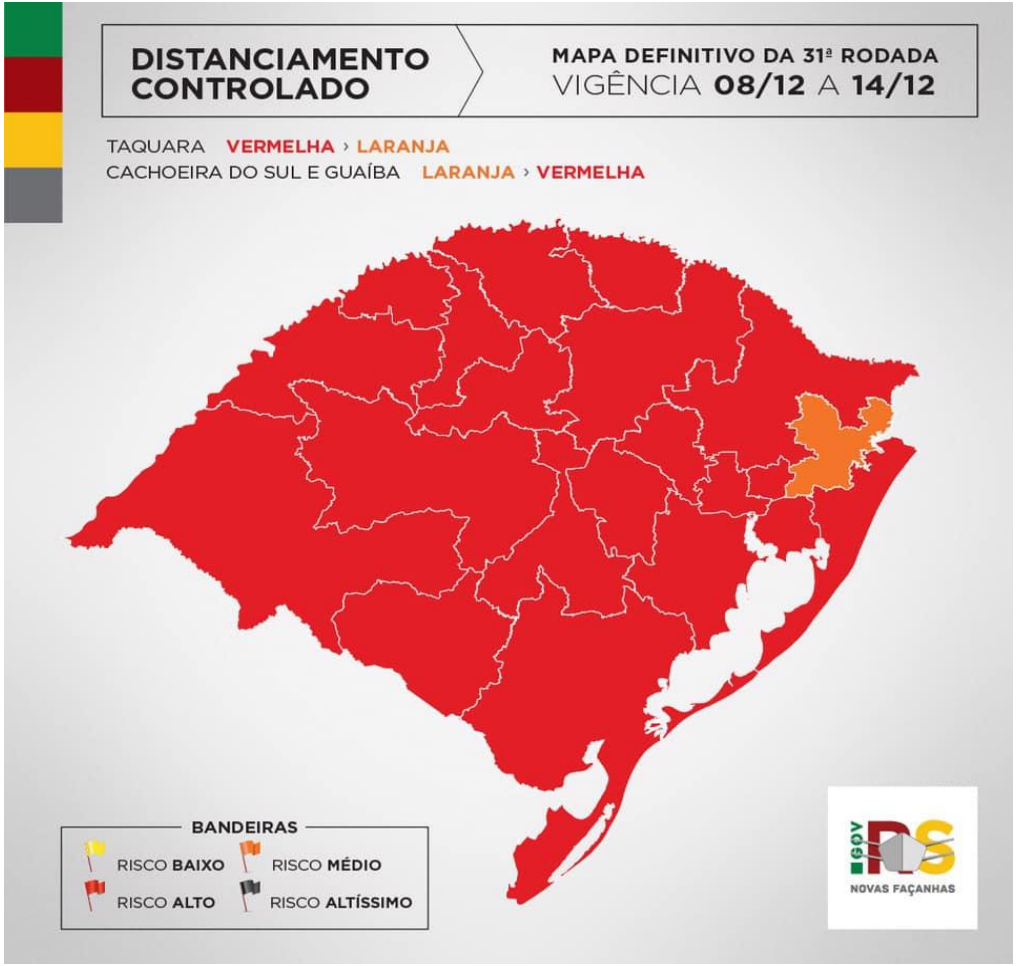
Também reforça a importância de permanecer em casa, se for possível!

O isolamento é ainda a medida mais eficaz contra a contaminação.

Se puder, fique em casa!

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)


DISTANCIAMENTO CONTROLADO
MAPA DEFINITIVO DA 31ª RODADA
VIGÊNCIA 08/12 A 14/12
TAQUARA VERMELHA › LARANJA
CACHOEIRA DO SUL E GUAÍBA LARANJA › VERMELHA
BANDEIRAS
RISCO BAIXO
RISCO MÉDIO
RISCO ALTO
RISCO ALTÍSSIMO
GOV RS
NOVAS FAÇANHAS

MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

- Uso de máscara, cobrindo nariz e boca. Recomenda-se a troca a cada duas horas ou quando a máscara estiver úmida.
- Lavar as mãos com água e sabão ou higienizar com álcool 70%.
- Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirros.
- Evitar tocar olhos, nariz e boca sem higienizar as mãos.
- Manter o cabelo preso e evitar usar acessórios pessoais, como brincos, anéis e relógios.

MÁSCARAS CASEIRAS

E PREVENÇÃO CONTRA O CORONAVÍRUS

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

Para proteger você e sua família, o Ministério da Saúde indica a utilização de máscaras caseiras simples, de pano, que, além de eficientes, são equipamentos de grande ajuda no combate ao coronavírus.

Porém, para que mantenham sua eficiência, você deve observar as seguintes dicas:

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

1 ELA É INDIVIDUAL

Não pode ser dividida com ninguém, nem com mãe, filho, irmão, marido, esposa, etc. É fundamental que cada um tenha a sua máscara ou máscaras.

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

2 CUIDADO AO COLOCÁ-LA

A máscara deve estar nas medidas corretas e cobrir totalmente a boca e o nariz, ou seja, estar bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais. É importante prender os elásticos ou tiras acima das orelhas e abaixo da nuca.

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

3 TEMPO DE UTILIZAÇÃO

A máscara deve ser usada por cerca de 2 horas. Depois desse tempo, é preciso trocá-la. O ideal é que cada pessoa tenha pelo menos 2 máscaras de pano.

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

4 HIGIENIZE DEPOIS DE USAR

Lave a máscara usada com água e sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 30 minutos. Após, lave bem as mãos com água e sabão. A máscara deve estar seca para sua reutilização. Passe com ferro e guarde em um saquinho plástico.

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

5 CUIDE-SE

Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Observe se ela está devidamente ajustada e evite levar as mãos ao rosto. Lave suas mãos com água e sabão ou utilize álcool em gel 70% para higienizá-las.

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

VOCÊ SABE COMO USAR CORRETAMENTE A

MÁSCARA FACIAL?

Ela deve cobrir completa-mente do nariz até o queixo

Não deve ter vãos nas laterais e nem ficar folgada no rosto

Sua superfície não deve ser tocada em hipótese alguma

Ao colocar e tirar, utilize apenas as alças ou amarrações

CUIDANDO DE MIM, EU CUIDO DE VOCÊ.

O USO DA MÁSCARA É INDIVIDUAL, A PROTEÇÃO É PARA TODOS!

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

Lave suas mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

Máscaras só são eficientes quando usadas em conjunto com uma higienização de mãos frequente à base de

álcool em gel ou
água e sabão

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

Evite tocar seus olhos, nariz e boca.

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

MEDIDAS DE PROTEÇÃO

- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres, materiais de escritórios, livros e afins.
- Respeitar o distanciamento de pelo menos 1,5m (um metro e meio) entre você e outra pessoa.
- Evite aglomerações.
- Evitar cumprimentar com aperto de mãos, beijos e/ou abraços.
- Manter, sempre que possível, portas e janelas abertas para ventilação do ambiente.

Mantenha o distanciamento social
unipampa
Universidade Federal do Pampa
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

MEDIDAS DE PROTEÇÃO

- Evitar o contato com as superfícies como pega-mãos, corrimãos, barras de apoio, catracas eleitores de bilhetes/cartões.
- Higienizar, uma vez a cada turno, as superfícies de uso comum (maçanetas das portas, corrimãos, botões de elevadores, interruptores, puxadores, teclados de computador, mouses, bancos, mesas, telefones, acessórios em instalações sanitárias, etc.) com álcool 70% ou preparações antissépticas ou sanitizantes de efeito similar.
- Recomenda-se que os servidores auxiliem na manutenção dos ambientes e superfícies realizando a higienização diária da sua estação de trabalho.

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

Para continuar se prevenindo do coronavírus:

NÃO CUMPRIMENTE AS PESSOAS COM ABRAÇOS, BEIJOS E APERTOS DE MÃO.

MEDIDAS PARA O GRUPO DE RISCO

Devem executar as atividades a distância (de forma REMOTA)

Pertencem ao grupo de risco:

- Pessoas acima de 60 anos de idade.
- Portadores doenças crônicas (hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares, doenças pulmonares, diabetes, deficiência imunológica e obesidade mórbida).
- Tratamento com imunossupressores ou oncológico.
- Gestantes e lactantes.
- Responsáveis pelo cuidado de uma ou mais pessoas com suspeita ou confirmação de diagnóstico de infecção por Covid-19, ou de vulneráveis.

IDOSO
FIQUE EM CASA

Você corre mais risco de desenvolver a **forma grave da doença**. Peça ajuda a vizinhos, parentes e amigos nas tarefas do dia-a-dia.

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

MEDIDAS PARA IDENTIFICAÇÃO DE CASOS SUSPEITOS

Para identificar possíveis casos suspeitos, é fundamental:

- Aferir a temperatura corporal com termômetro digital infravermelho.

  (Temperatura igual ou acima de 37,8 é considerada febre)

- Questionar se a pessoa apresenta algum sintoma de síndrome gripal: quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, mesmo que relatada, acompanhada de tosse ou dor de garganta ou coriza ou dificuldade respiratória.

MEDIDAS PARA IDENTIFICAÇÃO DE CASOS SUSPEITOS

- Questionar se a pessoa possui os seguintes sintomas que também podem ser característicos do coronavírus: calafrios, perda do olfato ou do paladar, diarreia, náusea, vômito, cansaço e dor de cabeça.

- Verificar se a pessoa teve contato recente com alguém que esteja com coronavírus.

TODO CUIDADO FAZ DIFERENÇA

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

MEDIDAS PARA IDENTIFICAÇÃO DE CASOS SUSPEITOS E/OU CONFIRMADOS

- Ao aferir temperatura igual ou superior a 37,8 graus, a Instituição de Ensino deverá orientar a pessoa sobre o acompanhamento dos sintomas e a busca de serviço de saúde para investigação diagnóstica.
- Informar imediatamente a rede de saúde do município sobre a ocorrência de casos suspeitos, para que seja investigado seu vínculo com outros casos atendidos de síndrome gripal e, em caso positivo, retornar essa informação à vigilância municipal.

MEDIDAS PARA IDENTIFICAÇÃO DE CASOS SUSPEITOS E/ OU CONFIRMADOS

- Afastar os casos sintomáticos do ambiente da Instituição de Ensino, orientar quanto à busca de serviço de saúde para investigação diagnóstica e/ou orientar sobre as medidas de isolamento domiciliar, até o resultado conclusivo da investigação ou até completar o período de 14 dias de afastamento.
- Os mesmos procedimentos devem ser adotados para aquelas pessoas que convivem com pessoas que apresentem sintomas de síndrome gripal.
- A pessoa retornará após alta ou liberação da área da saúde.

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

Eu te protejo e você me protege.

QUANDO TODO MUNDO SE PROTEGE, O INIMIGO PERDE A FORÇA.

USE MÁSCARA E

EVITE AGLOMERAÇÕES

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

FONTES UTILIZADAS

- INSTRUÇÃO NORMATIVA No 109, DE 29 DE OUTUBRO DE 2020
- PORTARIA CONJUNTA SES/SEDUC/RS No01/2020.
- PORTARIA No 2.789, DE 14 DE OUTUBRO DE 2020.
- Protocolo de Biossegurança para retorno das atividades nas Instituições Federais de Ensino.
- Secretaria Estadual de Saúde / RS (https://www.facebook.com/SecretariadaSaudeRS- Acesso em 9/12/2020.

Lições do Coronavírus

Tocar no outro não é necessário para demonstrar amor e afeto.

Seja prudente. Nossas atitudes podem evitar a disseminação da doença.

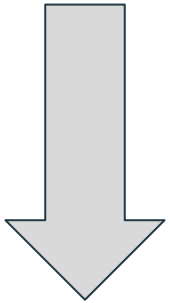
Ficar em casa nos obriga a sair da zona de conforto.

Ficar em casa significa proteger nossa família e os mais vulneráveis.

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

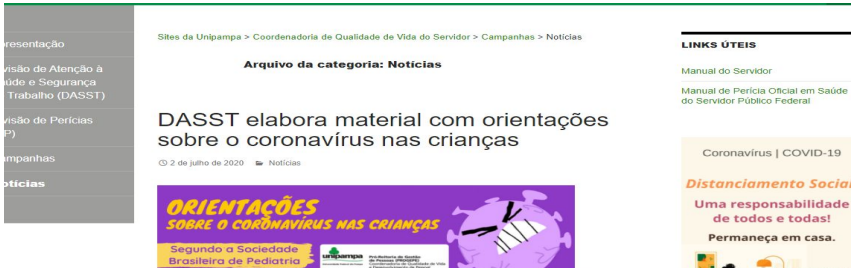
ACESSE MAIS INFORMAÇÕES E MATERIAIS ATUALIZADOS SOBRE O CORONAVÍRUS EM NOSSAS MÍDIAS SOCIAIS



https://www.facebook.com/dasstunipampa

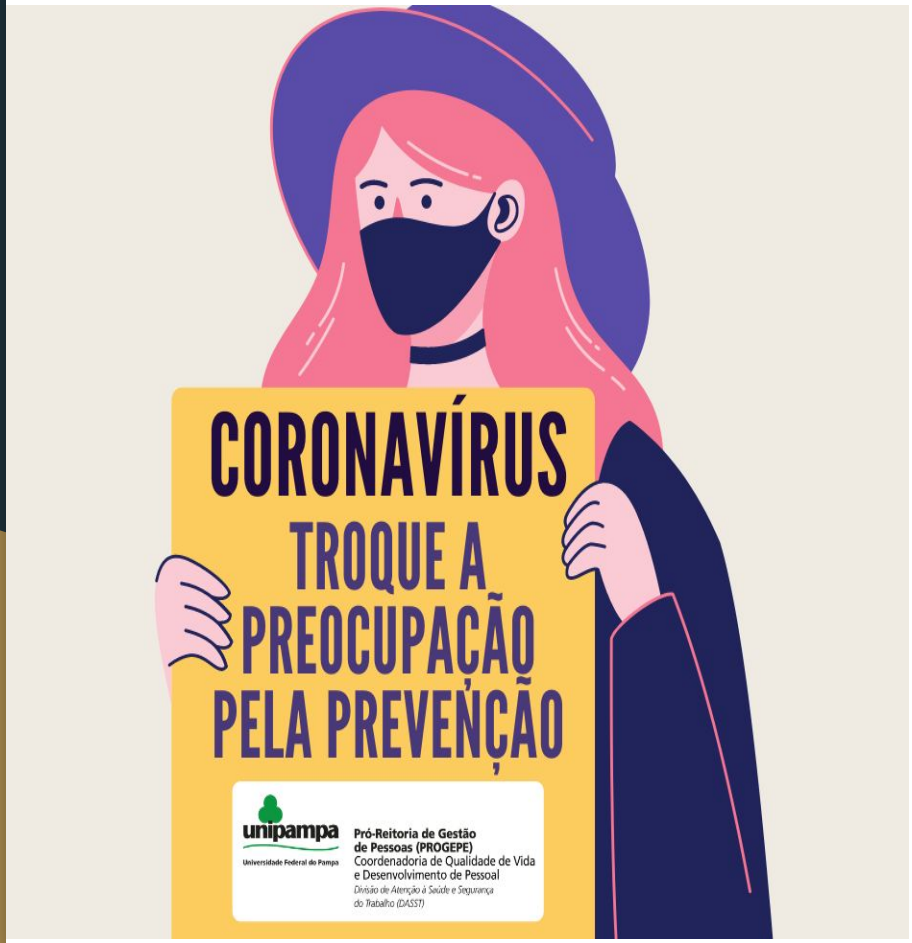
https://sites.unipampa.edu.br/cqvs/category/campanhas/

https://sites.unipampa.edu.br/cqvs/category/noticias/



https://sites.unipampa.edu.br/coronavirus/prevencao/

https://sites.unipampa.edu.br/coronavirus/saude-mental/



Obrigada!

Contato: dasst.progepe@unipampa.edu.br