

Documento orientador

para professores, funcionários e alunos

1. Utilização correta da máscara; orientação e fiscalização da utilização correta da máscara.

Lave muito bem as mãos ou desinfete com solução à base de álcool.



1

Cubra o nariz e a boca, certificando-se de que não ficam brechas entre a máscara e o rosto

2

Se tocar na máscara enquanto estiver usando, lave ou desinfete as mãos logo em seguida.



3



4



Não reutilize material descartável. Descarte a máscara em um lixo com tampa. Lave as mãos logo em seguida.

5

Remova a máscara pelos elásticos ou pelo apoio das orelhas. Nunca toque na parte da frente.

6



Substitua a máscara assim que estiver úmida.

2

Permitir aferição da temperatura nas entradas; não será permitida a entrada na unidade caso a temperatura marcada seja igual ou superior a 37,5°C.

3

Caso alunos, professores e/ou funcionários tiverem tido contato com algum caso suspeito ou confirmado de Covid-19, informar imediatamente a unidade.

4

Evitar o toque das mãos nos olhos, no nariz e na boca.

5

Respeitar as demarcações de distanciamento mantendo no mínimo 1,5 metro entre pessoas.

6

Em transportes públicos: uso de máscara; se possível fazer a troca da máscara ao chegar no colégio, ter álcool em gel para que haja higienização da mão ao sair da condução; não tocar no rosto; se possível, levar uma troca de roupa para que seja trocada ao chegar na escola; higienizar mochilas e bolsas com álcool 70% spray.

7

Trazer máscaras suficientes para que haja troca a cada duas horas.

8

Na entrada, higienizar solados no tapete sanitizante, higienizar as mãos com álcool 70% em gel e medir a temperatura.

9

Manter frequente higienização das mãos, conforme ilustrações fornecidas pelo Ministério da Saúde (especialmente nas seguintes situações: após o uso de transporte público; ao chegar na Faculdade de Botucatu - Unibr; após tocar em superfícies tais como maçanetas das portas, corrimãos, botões de elevadores, interruptores; após tossir, espirrar e/ou assoar o nariz; antes e após o uso do banheiro; antes de manipular alimentos; antes de tocar em utensílios higienizados; antes e após alimentar os/as estudantes; antes das refeições; antes e após práticas de cuidado com os estudantes, como a limpeza nasal; antes e após cuidar de ferimentos; antes e após administrar medicamentos; após a limpeza de um local e/ou utilizar vassouras, panos e materiais de higienização; após remover lixo e outros resíduos; após trocar de sapatos; antes e após fumar; após o uso dos espaços coletivos; antes de iniciar uma nova atividade coletiva;

10

Ao utilizar o banheiro, fechar a tampa do vaso sanitário ao dar descarga para evitar aerossolização.

11

Só é permitida a retirada da máscara durante a alimentação e/ou hidratação.

12

Só é permitido o uso do bebedouro para o abastecimento de garrafas.

13

Não é permitido sentar-se no local proibido pela demarcação.

14

Não é permitido sentar-se no chão.

15

Higienizar as mãos sempre após manusear dinheiro ou cartão;

16

Uso de lenços de papel descartáveis ou do antebraço (cotovelo dobrado) ao tossir ou espirrar.

17

Se possível, manter unhas cortadas ou aparadas e os cabelos presos; evitar o uso de adornos.

18

Limpeza regular de aparelhos celulares, e tecnológicos (computadores, tablets), materiais de uso frequente.

19

Evitar compartilhar materiais, comida e utensílios de uso individual/pessoal.

20

Evitar contato físico (abraços, aperto de mãos, etc).

21

Utilizar materiais apenas para atividades pedagógicas estritamente necessárias.

22

Priorizar o uso de materiais que são de fácil higienização.

23

Evitar levar objetos pessoais que não são necessários para a jornada escolar, como brinquedos.

24

Manter distanciamento de no mínimo 1 metro entre pessoas; em momentos de alimentação (sem máscara) manter no mínimo 2 metros entre pessoas.

25

Reforço de técnica adequada de higienização das mãos, conforme orientação do Ministério da Saúde:

a. Duração mínima de 40 segundos utilizando água e sabão;

b. Duração mínima de 20 segundos utilizando álcool em gel;

c. Uso de atividades lúdicas educativas para crianças menores de como lavar corretamente as mãos;

Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?

Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas! Se não, utilize álcool gel!



Duração do procedimento: **40 a 60 seg.**



Molhe as mãos com água.



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



Ensaboe as palmas das mãos, esfregando-as entre si.



Esfregue a palma da mão direita contra a mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



Entrelace os dedos e esfregue os espaços entre os dedos.



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa.



Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



Esfregue as pontas dos dedos e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



Enxágue bem as mãos com água.



Seque as mãos com papel-toalha descartável.



No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel-toalha.



Agora suas mãos estão seguras.

Recomendações para Isolamento de Casos por COVID-19

Pacientes imunocompetentes por COVID-19
(quadros leves ou moderados)

TEMPO	ISOLAMENTO DE 5 DIAS		ISOLAMENTO DE 7 DIAS
CONDIÇÃO DE SAÚDE	SEM SINTOMAS		SEM SINTOMAS
	Ao 5º dia completo, se o caso estiver SEM sintomas respiratórios E sem febre E sem uso de medicamento antitérmicos E há pelo menos 24 horas.		Ao 7º dia completo, se o caso estiver SEM sintomas respiratórios E sem febre E sem uso de medicamento antitérmicos E há pelo menos 24 horas.
TESTE	Com testagem no 5º dia com RT-PCR ou TR-aG		Não é necessário testar para sair do isolamento
RESULTADO	RESULTADO NEGATIVO	RESULTADO POSITIVO	X
SAÍDA DO ISOLAMENTO	Sair do isolamento após 5 dias completos e manter as recomendações até o 10º dia.	Manter o isolamento até 10 dias completos.	Sair do isolamento após 7 dias completos e manter as recomendações adicionais até o 10º dias.

TEMPO	ISOLAMENTO DE 10 DIAS		
CONDIÇÃO DE SAÚDE	COM SINTOMAS		SEM SINTOMAS
	Ao 7º dia, se estiver COM sintomas respiratórios ou febre.		Ao 10º dia completo, se o caso estiver SEM sintomas respiratórios E sem febre E sem uso de medicamento antitérmicos E há pelo menos 24 horas.
TESTE	Com testagem no 7º dia com RT-PCR ou TR-aG		Não é necessário testar para sair do isolamento
RESULTADO	RESULTADO NEGATIVO	RESULTADO POSITIVO	X
SAÍDA DO ISOLAMENTO	Sair do isolamento se o caso estiver SEM sintomas respiratórios E sem febre E sem uso de medicamentos antitérmicos após 24 horas.	Manter o isolamento até o 10º dia. Sair do isolamento se o caso estiver SEM sintomas respiratórios E sem febre E sem uso de medicamentos antitérmicos após 24 horas.	Manter o isolamento até o 10º dia. Sair do isolamento se o caso estiver SEM sintomas respiratórios E sem febre E sem uso de medicamentos antitérmicos após 24 horas.

EQUIPE MÉDICA



**Dr. Carlos
Mello de Capitani**

Médico clínico e infectologista há 27 anos, atua no Hospital de Clínicas de São Sebastião - SP.

Consultor em Infectologia na Casa de Saúde Stella Maris e Diretor Clínico e Infectologista do AME, ambos em Caraguatatuba-SP.

Consultor em Infectologia no Serviço de Controle de Infecções Ambulatoriais do AME de Lorena -SP. Infectologista do Comitê de Combate ao COVID-19 da Prefeitura de São Sebastião

**Biol. Marina
Glina De Capitani**

Bióloga e pesquisadora com concentração em saúde e química pela University of Mobile, AL, USA.





UMA INSTITUIÇÃO:

