

ipuc



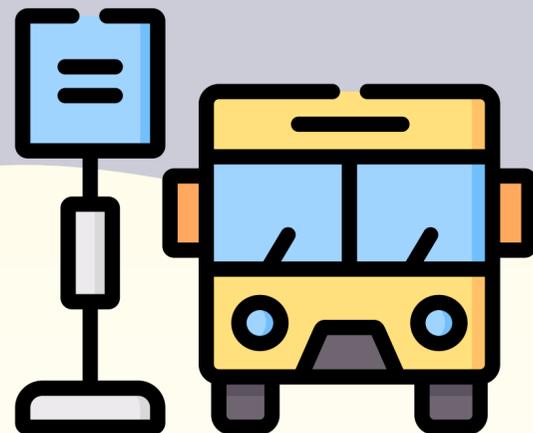
Cuidando de você,
você cuida de
TODOS!

ipuc.edu.br

Manual de cuidados essenciais para retorno das atividades presenciais

Preparamos a escola para receber nossos alunos com base no Plano de Contingência aprovado pelo Centro de Emergência em Saúde, através do processo 54920/2020. É de suma importância que todo o aluno e seus familiares sejam colaboradores, ao observar e cumprir as normas contidas neste manual.

Cuidando de você, você cuida também de seus amigos e familiares!



Antes de ir para a escola:



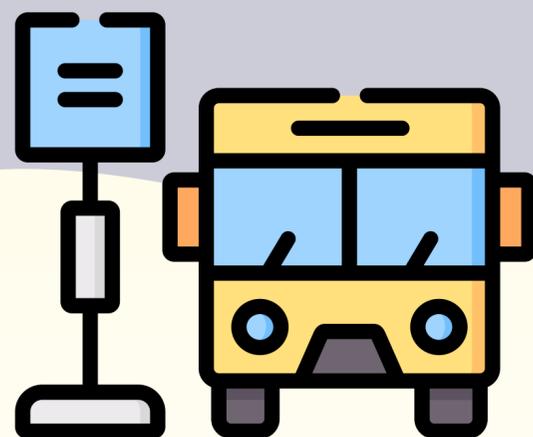
Avalie seu estado de saúde. Se você estiver com temperatura de 37,8° ou mais, dores de garganta, mal-estar geral, sintomas de gripe ou resfriado, não vá para a escola.



Tenha um frasco de álcool em gel individual e identificado com seu nome, para uso no trajeto escola/casa.



Use máscaras de tecido durante todo o tempo, desde sua saída de casa até o seu retorno. A máscara deve cobrir totalmente seu nariz e sua boca, estando ajustada sem folga nas laterais do seu rosto. Ao longo do dia, procure não remover ou colocar a máscara pendurada no queixo ou no pescoço. Quando for retirar a máscara, manuseie pelos fios laterais, sem tocar



a área que cobre sua boca e nariz. A máscara quando suja ou úmida deve ser substituída, razão pela qual sugerimos que você tenha uma máscara reserva. Ao substituir a máscara observe os cuidados com manuseio e coloque a antiga em um saco plástico visando a posterior higienização em casa na forma que sugerimos.



Leve sua garrafa de água identificada com seu nome e abasteça na escola.



Mantenha sempre o distanciamento mínimo de 1,5 metro de outras pessoas.



Ao usar transporte público, prefira transportes bem ventilados, evite tocar desnecessariamente em objetos como corrimãos e maçanetas. Preserve a mão de comando o mais limpa possível, pois a maioria dos reflexos são involuntários, como se coçar, mexer no cabelo, etc.



Na escola

- 01** Seja calmo e paciente na entrada das portarias.

- 02** Mantenha distanciamento de no mínimo 1,5 metro das pessoas.

- 03** Funcionários treinados irão medir sua temperatura e liberar sua entrada. Se sua temperatura for igual ou superior a 37,8 graus, um familiar será contatado e você aguardará a presença dele em uma sala preparada destinada para este fim.

- 04** Assim que liberado para entrar, dirija-se a sua sala de aula.

- 05** Dê preferência ao uso de escadas, se puder. E mantenha a distância mínima de 1,5 metro, evitando aglomerações e sentar-se nos degraus. Observe a sinalização nas escadarias, subindo ou descendo-as sempre pelo seu lado direito.

- 06** Fique sempre de máscara, cobrindo nariz e boca.

- 07** Lave bem as mãos com água e sabão antes e depois das atividades, antes e depois de comer, depois de usar o banheiro, depois de tossir ou espirrar e quando as mãos estiverem visivelmente sujas.

- 08** Evite levar as mãos aos olhos, nariz e boca e não fique mexendo em sua máscara.



- 09** Cubra a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou use lenço descartável, quando tossir ou espirrar (mesmo usando máscara).

- 10** Evite aperto de mãos, abraços e beijos.

- 11** Não compartilhe objetos de uso pessoal, inclusive celular, grampeadores, tesouras, régua, canetas, talheres, copos e outros.

- 12** Evite consumir chimarrão na Escola. Aprecie-o em casa com as devidas cautelas.

- 13** Evite levar as mãos aos olhos, nariz e boca e não fique mexendo em sua máscara.

- 14** Limpe muito bem seus objetos pessoais, incluindo seu celular.

- 15** Respeite as demarcações no piso.

- 16** Evite aglomerações.

- 17** Não mova as classes de lugar.

- 18** Mantenha as janelas e portas abertas.

- 19** Proibido o uso de ar condicionado, por questões sanitárias.

- 20** Alunos, colaboradores e terceirizados que não estejam se sentindo bem, não devem se dirigir para os seus locais de trabalho/salas de aula.



Ao chegar em casa



Tire os sapatos antes de entrar e higienize as solas dos calçados com álcool 70% ou solução com água sanitária ou equivalente.



Tire suas roupas e coloque-as para lavar. Não há necessidade de separar suas roupas das demais de sua casa.



Tome banho e lave bem o corpo todo, incluindo os cabelos.



Lavagem e armazenagem das máscaras

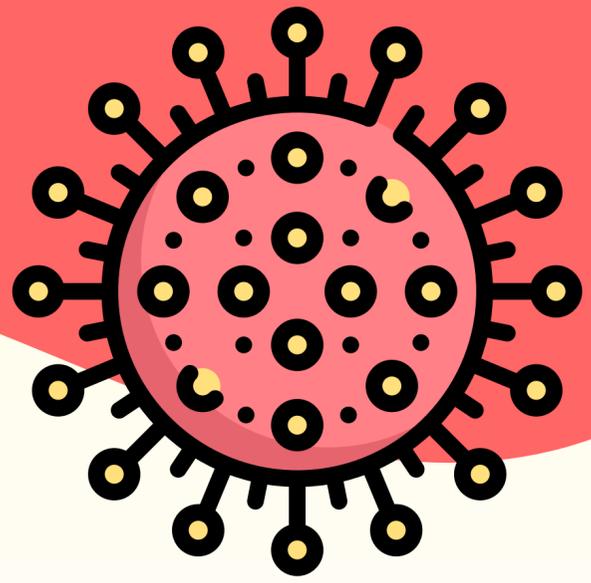
- 01** Lave bem as mãos com água e sabão ou limpe-as com álcool em gel antes de retirar sua máscara.

- 02** Manuseie a máscara pelos fios laterais, evitando tocar no restante.

- 03** Lave bem a máscara com água e sabão neutro, deixe de molho por 30 minutos em uma mistura contendo 1 parte de água sanitária para 50 partes de água.

- 04** Após a secagem, passe-a com ferro quente e guarde em um recipiente fechado.

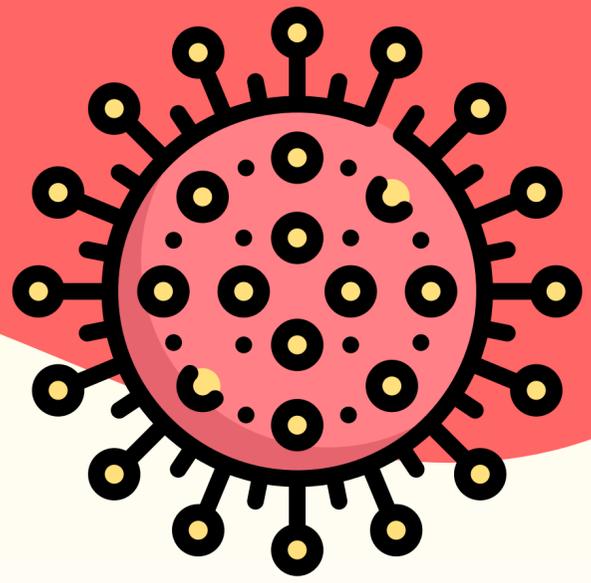
- 05** Quando começar a ter sinais de desgaste, a máscara deverá ser trocada.



Sobre A Covid-19 causada pelo novo Coronavírus

A covid-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARSCoV-2, uma família de vírus que causa infecções respiratórias e que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 11 de março de 2020, o surto epidêmico de covid-19 como uma Pandemia.

Os sintomas mais comuns da doença são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem ter dores pelo corpo, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia.



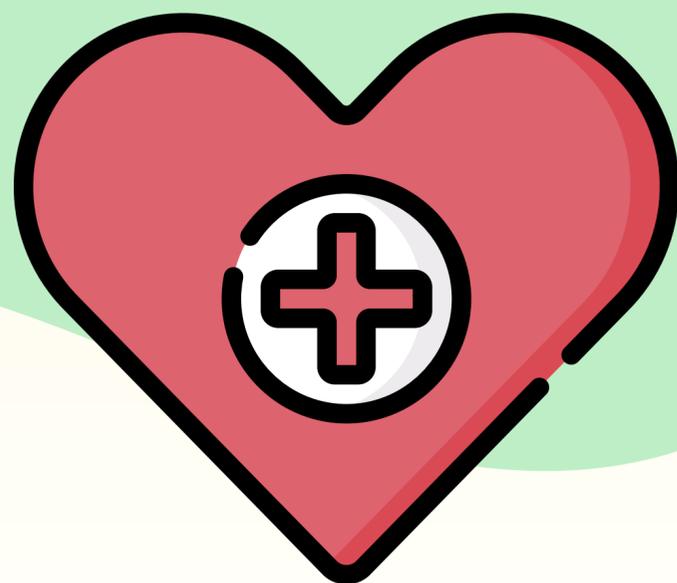
Sobre A Covid-19 causada pelo novo Coronavírus

Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas e não se sentem mal. A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Uma em cada seis pessoas que contrai covid-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade em respirar. As pessoas idosas e as que têm condições de saúde frágeis como pressão alta, problemas cardíacos, diabetes ou doenças crônicas que baixam a imunidade têm maior probabilidade de desenvolver a doença de forma grave.



Prevenção

A transmissão da doença se dá de pessoa para pessoa, por meio de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando alguém infectado tosse ou espirra. Essas gotículas podem pousar em objetos e superfícies – como mesas ou celulares. As pessoas pegam covid-19 quando tocam nesses objetos ou superfícies com as mãos ou outra parte do corpo e, em seguida, tocam os olhos, nariz ou boca. As pessoas também podem pegar covid-19 se inspirarem gotículas de uma pessoa infectada que tosse ou espirra, por isso é muito importante manter a distância mínima entre as pessoas, usar máscaras e manter a higiene das mãos, lavando-as bem e frequentemente com água e sabão, ou utilizando o álcool em gel.



Tratamento

Até o momento, não há vacina nem medicamento antiviral específico para prevenir ou tratar a covid-19. O fato é que uma pessoa gripada ou com sintomas que podem ou não ser Covid-19, deve cuidar de si e dos outros, evitando interações, em especial com seus familiares idosos ou os que tem, infelizmente, algum problema de saúde. A prevenção e, até hoje, o isolamento social têm sido as melhores condutas para se evitar um aumento na transmissão da doença.



Cuidando de você,
você cuida de
TODOS!

