

PLANO DE CONTINGÊNCIA LOCAL
COMISSÃO LOCAL DE BIOSSEGURANÇA
ICHF-IPS-IHT

SUMÁRIO

Introdução	3
Definições importantes	4
Objetivos	5
A expectativa de retorno das atividades na UFF	5
Orientações gerais	6
Vacinação	7
Servidores Técnicos-Administrativos	7
Servidores Docentes	8
Colaboradores de serviços terceirizados	9
Alunos	10
Uso dos espaços coletivos	11
Comportamentos e atitudes recomendadas no retorno às atividades presenciais	14
Ações Individuais nas dependências da UFF	15
Quando não devo ir à UFF? / O que fazer nesse caso?	16
Fluxograma – Funcionário/Aluno com suspeita ou confirmação de covid-19	17
Medidas Administrativas	18
Grupos de Risco	19
Previsão de possibilidade de interrupção de atividades presenciais	19
Referências Bibliográficas	20
Anexos	
Cartaz: Como fazer a limpeza das mãos com álcool 70° em gel ou uma solução de álcool 70°.....	21
Cartaz: Lavagem correta das mãos	22
Protocolo de Uso de Máscaras Não-Hospitalares	23
Cartaz: Como colocar a máscara e como retirar a máscara	24
Máscaras (Caseira e não-hospitalares): Como usar e Como tirar	25
Orientações para Máscaras Hospitalares	26
Protocolo de Uso de Máscaras Hospitalares	27
Como colocar uma máscara PFF2	28
Como retirar uma máscara PFF2	29
Cartaz: Etiqueta Respiratória	30
Anexo I - Autodeclaração de Saúde	31
Anexo II - Autodeclaração de Contato com Caso de Covid-19	32
Anexo III - Autodeclaração de Cuidado ou Coabitação	33
Anexo IV - Autodeclaração de Filho(s) em Idade Escolar	34

Introdução

O GT-COVID-19-UFF, criado pela Portaria 66.622/2020 para o enfrentamento da pandemia da COVID-19, recomenda fortemente que cada unidade busque estratégias para que o retorno possa ocorrer de modo mais seguro para todos. Recomenda inclusive que as unidades acadêmicas e administrativas criem os seus planos de contingências individuais prevendo o retorno das atividades e seguindo as regras gerais sugeridas pelas autoridades sanitárias nacionais ou internacionais.

Seguindo estas orientações do GT-COVID-19-UFF, o Instituto de Ciências Humanas e Filosofia (ICHF), o Instituto de Psicologia (IPS) e o Instituto de História (IHT) decidiram criar em conjunto uma Comissão de Biossegurança com integrantes das três unidades acadêmicas para compor o presente plano de contingência para o retorno a atividades remotas e presenciais¹. Esta comissão atenderia as três unidades de modo mais adequado e integrado, dada a especificidade do uso compartilhado de infraestrutura por estes institutos. A comissão de biossegurança também realizará o acompanhamento das condições nas fases antecedentes ao retorno, ou seja, as preparações da infraestrutura e as adaptações comportamentais, assim como, após o retorno, ao estabelecimento de planos de ação preventivos e reativos para diferentes cenários e situações relacionadas ao controle da pandemia e à biossegurança da comunidade acadêmica formada por estas unidades. A Comissão de Biossegurança ICHF-IPS-IHT manterá suas atividades até a suspensão das atividades de monitoramento e controle da pandemia de COVID-19.

As recomendações aqui descritas correspondem ao planejamento de um retorno gradual mais seguro das atividades nas nossas unidades. As presentes recomendações são baseadas nas evidências científicas mais recentes, entretanto são passíveis de modificações, em função dos avanços dos conhecimentos científicos relacionados a uma doença ainda em estudo.

¹ A Comissão local de biossegurança é composta pelas Direções e Vice-direções das três unidades acadêmicas – ICHF, IPS e IHT.

DEFINIÇÕES IMPORTANTES

Contato próximo: 1) Estar até dois metros de distância de um paciente com sintomas de COVID-19, dentro do mesmo ambiente, por um período prolongado, sem uso de equipamento de proteção individual; ou 2) Cuidar, morar, visitar ou compartilhar um ambiente com uma pessoa com sintomas de COVID-19, sem uso de equipamento de proteção individual.

Caso provável de infecção por COVID-19: Pessoa que apresente resultado laboratorial inconclusivo (RT-PCR ou teste de antígenos) OU com quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos, dois dos seguintes sinais e sintomas: febre (mesmo que referida), calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, perda de olfato e/ou paladar. Em idosos: devem-se considerar também critérios específicos de agravamento, como síncope, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e inapetência.

Caso confirmado de infecção por COVID-19: Indivíduo com confirmação laboratorial conclusiva (RT-PCR ou teste de antígenos) para a COVID-19 independente de sinais e sintomas.

Período de incubação: O período médio de incubação da infecção por COVID-19 é de 5,2 dias, com intervalo que pode chegar até 12,5 dias. Por isso, um período seguro de quarentena para que pessoas expostas não transmitam a COVID-19 é de 14 dias.

Máscaras não-hospitalares (caseiras): Máscaras não específicas para uso em ambientes hospitalares ou feitas em casa, com os materiais não normatizados.

Máscaras PFF2 ou N95: PFF2 (Peça Semifacial Filtrante) possui elementos filtrantes para aerossóis com eficácia de filtração de 95%. A N95 é a denominação estadunidense equivalente à PFF2 aqui no Brasil.

Protetor facial (face shield): Deve ser utilizado quando houver risco de exposição do profissional a respingos de secreções corporais, sangue, excreções, ou quando a proximidade com o rosto de outras pessoas for inevitável.

Distanciamento físico: Estratégia de manutenção de distância mínima de 1,5m a 2,0m entre as pessoas para minimização da disseminação do vírus por aspensão de gotículas.

Isolamento: separação de pessoas contaminadas do resto da comunidade, de maneira a evitar a contaminação ou a propagação da COVID-19.

Quarentena: restrição de atividades ou separação de pessoas suspeitas de contaminação, de maneira a evitar a possível contaminação ou a propagação da COVID-19.

OBJETIVOS

- a) Apresentar comportamentos e atitudes necessárias no retorno às atividades presenciais nas dependências das unidades ICHF, IPS e IHT;
- b) Contribuir para a manutenção de um ambiente institucional mais seguro e saudável no contexto da COVID-19 no período atual da pandemia, nos diversos cenários existentes (remoto, híbrido remoto-presencial, presencial parcial, e presencial completo);
- c) Orientar os procedimentos básicos a serem adotados nos setores em que houver afastamentos e retorno de servidores, docentes e técnico-administrativos, por motivo da COVID-19 para reassumir suas funções de modo presencial.

A EXPECTATIVA DE RETORNO DAS ATIVIDADES NA UFF

A data para retorno pleno das atividades administrativas e acadêmicas na universidade ainda não foi definida e será estipulada após as decisões emanadas pelas autoridades sanitárias nacionais ou estaduais e instâncias superiores e colegiadas da UFF. Atualmente, estamos sob a vigência da RESOLUÇÃO CEPEX nº 197/2020, de 31 de 15 de dezembro de 2020, cujo Art. 3º autoriza a oferta de componentes curriculares que tenham carga horária prática em formato híbrido para a formação de habilidades

específicas. Adicionalmente, esta Resolução estabelece, em seus Art. 13 e 14, que cabe à coordenação do Curso solicitar ao Departamento a oferta destes componentes curriculares e que ofertar tais componentes curriculares em formato híbrido dependerá do cenário epidemiológico vigente, das orientações dos GT de Biossegurança local, do GT-COVID UFF e de diretrizes das demais autoridades sanitárias.

Cabe ressaltar que a Comissão de Biossegurança ICHF-IPS-IHT é um grupo técnico consultivo e não possui ingerência para deliberar sobre retorno às atividades presenciais ou sobre a implementação destas medidas. Esta última cabe às direções das unidades seguindo normativas e deliberações institucionais superiores, como o CUV, o CEPEX, e a administração central da Reitoria.

À luz do conhecimento atual, nenhum tratamento se mostrou eficaz no combate da doença e por pressuposto, a vacina, entendida como a única medida eficaz para prevenção da COVID-19, ainda não está disponível para toda a população. Como estamos em processo de vacinação, e mesmo com a vacinação alcançando um estágio avançado, considerando a taxa de transmissão comunitária e o risco de infecção por COVID-19 expresso no Mapa de Risco (atualizado semanalmente pela Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro), as medidas de intervenção não-farmacológicas são tão importantes e necessárias quanto à vacinação neste momento do controle da pandemia. O momento atual requer muito esforço individual de todos os segmentos da universidade: corpo discente, docente, técnico-administrativos, colaboradores de serviços terceirizados e a sociedade em geral.

ORIENTAÇÕES GERAIS

As orientações gerais se baseiam no distanciamento físico entre as pessoas e em medidas de higiene, pessoal e ambiental, para minimizar a disseminação do coronavírus (SARS-Cov-2) e diminuir os riscos de contaminação nos ambientes coletivos ou naqueles em que haja trânsito regular de pessoas.

Neste momento, a Comissão de Biossegurança ICHF-IPS-IHT baseada nas recomendações das autoridades sanitárias nacionais e internacionais, e estudos científicos desenvolvidos por diversas instituições envolvidas com o ensino e a pesquisa, apresenta as orientações a serem seguidas.

Vacinação

A **Comissão de Biossegurança ICHF-IPS-IHT recomenda fortemente que todos os membros da comunidade destes três institutos**, que estejam dentro dos critérios do Ministério da Saúde **não adiem a vacinação e recebam o esquema vacinal completo**. Isto inclui os docentes, os servidores técnicos e técnico-administrativos, os funcionários terceirizados e os alunos de graduação e pós-graduação, assim como os membros da comunidade atendida pelos serviços de extensão destas unidades.

Por enquanto, considerando a taxa de transmissão comunitária e o risco de infecção por COVID-19, que tem variado de alto a moderado, **mesmo os que foram vacinados** precisam ainda **seguir as medidas individuais e coletivas de controle da disseminação da COVID-19**. Ou seja, as unidades devem considerar que a vacinação contra a COVID-19 é apenas uma das medidas necessárias para o controle da pandemia, e não pode ser utilizada como única variável determinante para o retorno presencial. Isto decorre do fato de que os vacinados têm seu risco diminuído de evoluir para formas graves e a óbito, mas não estão imunes à doença, nem deixam de ser potenciais transmissores de COVID-19 para outras pessoas.

Servidores Técnicos-Administrativos

Segundo a INSTRUÇÃO DE SERVIÇO PROGEPE N° 005, de 17 de março de 2020 no seu Art. 4º, e mantido na INSTRUÇÃO DE SERVIÇO PROGEPE N° 008 de 30 de abril de 2020, no seu Art. 2º, todos os servidores realizarão o trabalho remotamente, com exceção das atividades consideradas essenciais para a garantia da vida, da segurança financeira e da estrutura física da Universidade. Ou seja, as atividades essenciais devem ser garantidas seja por infraestrutura seja por recursos humanos. As atividades essenciais são aquelas que possibilitam a realização da atividade-fim da universidade (atividades acadêmicas, atividades administrativas relativas à vida financeira dos servidores, atividades de pesquisa e extensão, realização de atividades em que perder os prazos de execução causarão prejuízos irreversíveis à instituição, como os concursos públicos, entre outras atividades).

Na INSTRUÇÃO DE SERVIÇO PROGEPE N° 005, de 17 de março de 2020, no seu Art. 8º. no seu inciso IV, impõem-se que os servidores devem estar disponíveis e devem atender às convocações para comparecimento na unidade, no interesse da Administração, caso não se enquadre nas condições etárias, de saúde e de

coabitação/cuidados dos grupos de riscos. Estas condições devem ser comprovadas mediante autodeclaração, na forma dos Anexos I, II, III e IV, e encaminhadas para o e-mail institucional da chefia imediata.

Estes pontos são reforçados pela INSTRUÇÃO NORMATIVA PROGEPE N° 011, de 15 de setembro de 2021, que estabelece orientações para o retorno gradual e seguro ao trabalho presencial a partir de 1º de outubro de 2021. Determina que se constatadas as condições sanitárias satisfatórias, fica autorizada a retomada das atividades presenciais de forma planejada, gradual e segura (Art. 2º), permitindo que sejam desenvolvidas no regime de trabalho híbrido a partir de critérios de segurança e de manutenção do adequado funcionamento da unidade (Art. 3º). Este planejamento será orientado pelo diretor da unidade, consultando o colegiado, seguindo estritamente o Plano de Contingência Local. As unidades, a partir de suas decisões colegiadas, optarão por manter os serviços remotos ou os serviços essenciais ou imprescindíveis em modo presencial, com servidores em **trabalho híbrido**, conforme o disposto no caput do artigo.

Para esta retomada de atividades presenciais, a mesma IN, no Art. 3º e parágrafo 3º, impõe que:

- 1) a ocupação dos ambientes não deverá ultrapassar 30% (trinta por cento) do limite de sua capacidade física, respeitando adicionalmente o mínimo de 1,0 m de distanciamento entre as pessoas;
- 2) a gestão da Unidade deve fundamentar as atividades presenciais nas demandas institucionais, no atendimento à comunidade e na excelência acadêmica, que não sejam satisfeitas com o trabalho remoto integral;
- 3) haja flexibilização dos horários de início e término do trabalho presencial, compondo com a jornada de trabalho remoto a carga horária diária e semanal do servidor;
- 4) sejam seguidos os protocolos e medidas de segurança recomendados pelas autoridades sanitárias e locais, bem como ao disposto no Plano de Contingência Local.
- 5) seja divulgado um canal eficaz de comunicação com o público onde o atendimento presencial for substituído por atendimento remoto, ou por atendimento por agendamento prévio, por e-mail (Art. 5º), desde que não sejam serviços essenciais para garantia da vida, da segurança, financeira e da estrutura física da Universidade;

A IN PROGEPE N° 011, no seu Art 8º, no parágrafo 3º, impõe que os servidores, empregados públicos e estagiários em atividades consideradas essenciais para a garantia da vida, da segurança, financeira e da estrutura física da Universidade,

não podem ser afastados totalmente do trabalho presencial mesmo que se enquadrem nos grupos de riscos. Este atendimento presencial pode ser agendado e realizado prioritariamente em horários que evitem deslocamentos em horários de pico no trânsito, com adoção de sistemas de rodízio e plantão, para evitar a concentração e a proximidade de pessoas no ambiente de trabalho (Art. 5º, parágrafo 3º).

A gestão adaptada dos recursos humanos é necessária para garantir a capacidade adequada da equipe e a continuidade das atividades essenciais e consiste em realocação de profissionais administrativos e previsão de reserva técnica, ou seja, previsão de recursos humanos para substituição dos profissionais.

Deve-se dimensionar o número mínimo de servidores técnico-administrativos necessários para garantir as atividades essenciais em cada etapa do retorno gradual. Nesse sistema, deve-se priorizar as necessidades de pessoal por setor e distribuir o pessoal adequadamente. Além disso, deve-se estimular o agendamento prévio por telefone ou e-mail; e promover rodízio de trabalho, por dia ou turno, quando possível, para servidores técnico-administrativos que ocupem o mesmo ambiente, sem que haja prejuízo às atividades.

Servidores Docentes

Segundo a INSTRUÇÃO DE SERVIÇO PROGEPE Nº 005, de 17 de março de 2020 no seu Art. 4º, e mantido na INSTRUÇÃO DE SERVIÇO PROGEPE Nº 008 de 30 de abril de 2020, no seu Art. 2º, todos os servidores realizarão o trabalho remotamente, com exceção das atividades consideradas essenciais para a garantia da vida, da segurança financeira e da estrutura física da Universidade. Ou seja, as atividades essenciais devem ser garantidas seja por infraestrutura seja por recursos humanos. As atividades essenciais são aquelas que possibilitam a realização da atividade-fim da universidade (no caso dos docentes, as atividades acadêmicas, atividades de pesquisa e extensão, realização de atividades em que perder os prazos de execução causarão prejuízos irreversíveis à instituição, como os concursos públicos, entre outras atividades).

Na INSTRUÇÃO DE SERVIÇO PROGEPE Nº 005, de 17 de março de 2020, no seu Art. 8º. no seu inciso IV, impõem-se que os servidores devem estar disponíveis e devem atender às convocações para comparecimento na unidade, no interesse da Administração, caso não se enquadre nas condições etárias, de saúde e de

coabitação/cuidados dos grupos de riscos. Estas condições devem ser comprovadas mediante autodeclaração, na forma dos Anexos I, II, III e IV, e encaminhadas para o e-mail institucional da chefia imediata.

Deve-se dimensionar o número mínimo de servidores docentes necessários para garantir as atividades essenciais em cada etapa do retorno gradual, equalizando as restrições e afastamentos por condições etárias, de saúde, e cuidados/coabitação. Nesse sistema, deve-se priorizar as necessidades de pessoal docente por curso e distribuir o pessoal adequadamente.

Colaboradores de serviços terceirizados

Todos os colaboradores de serviços terceirizados devem ser informados e capacitados adequadamente pelos respectivos empregadores, para que sigam igualmente as recomendações emanadas para a comunidade acadêmica em relação aos comportamentos e atitudes necessárias para o combate à pandemia de COVID-19 nas dependências da UFF. Portanto, sugere-se o desenvolvimento de plano de treinamento de caráter institucional a ser conduzido junto às empresas de prestação de serviços terceirizados e voltado para os colaboradores envolvidos nas diferentes atividades terceirizadas (limpeza, portaria, zeladoria, e vigilância).

Importante salientar que no treinamento da mão de obra do serviço de limpeza devem ser ressaltadas as orientações específicas e definição da rotina de limpeza e desinfecção com base nos critérios técnicos e conforme as recomendações de manuais técnicos disponíveis e baseados em legislação emanadas pelos órgãos sanitários, e principalmente a ANVISA. O treinamento geral do pessoal de limpeza foi acordado em reuniões do GT de Infraestrutura, e será atribuição da administração central da Reitoria e da Pró-Reitoria de Administração, mas o detalhamento seria responsabilidade das unidades acadêmicas e de seus GTs de Biossegurança Locais. O mesmo se aplica ao treinamento da aferição de temperatura pelos porteiros.

Alunos

A situação dos alunos da comunidade destas unidades é bastante diversa e heterogênea, seja em aspectos biodemográficos como em condições de saúde e cuidados/coabitação. Temos alunos provenientes de outros municípios e até de outros

estados e países. Temos alunos das mais variadas faixas etárias, desde ingressantes menores de idade, até idosos. Assim como com as mais diversas condições de saúde, responsáveis pelos cuidados ou coabitando com pessoas de grupos de risco. Isto torna-se um complicador para acomodar todas estas situações possíveis para que todos sejam contemplados.

Nesse sentido, as ações das unidades devem visar a minimização dos danos, entendendo que estamos numa situação sem par na história, e que alguns prejuízos e atrasos serão inevitáveis. As ações de retorno gradual devem então contemplar inicialmente as unidades curriculares prejudicadas fortemente pelas medidas de ensino remoto adotadas pela UFF, sejam as que tiveram seu caráter formativo prejudicado ou as que nem puderam ser ministradas nestas condições de ensino remoto. Outro ponto a ser considerado é contemplar no primeiro momento do retorno gradual as unidades curriculares que tiveram maiores evasões relacionadas às condições desfavoráveis dos alunos que as cursariam. A identificação destas unidades curriculares e o levantamento das condições dos alunos devem ser realizados por estudos das coordenações de curso, juntamente aos respectivos NDEs, para composição dos quadros de horários deste retorno gradual.

Recomenda-se realizar campanha de conscientização da importância de realizar o esquema vacinal completa pelos alunos, pois este poderá ser exigido em diversos contextos de atividades práticas e de estágio, como as redes de ensino municipal e estadual, as redes de saúde pública, e outras unidades da UFF. Estas exigências poderão vir na forma de comprovação do esquema vacinal completo ou até de passaporte de vacinação, como sugerido por alguns estados da federação.

Adicionalmente, os alunos que porventura vierem a retornar a atividades presenciais deverão aderir aos protocolos expressos nos campos de realização destas atividades, assim como ao presente plano de contingência local. O uso de máscaras, preferencialmente PFF2 ou N95, durante a permanência nas dependências da UFF, é obrigatória, sob pena de impedimento de entrada ou da continuidade na dada dependência. Para isso, os alunos devem trazer máscaras em número suficiente para o tempo total de estada na unidade, para as trocas que se fazem necessárias para a manutenção da proteção que as máscaras oferecem. Máscaras caseiras devem ser trocadas a cada 3 horas, enquanto máscaras hospitalares podem durar até 5 horas. Lembrando que os riscos são maiores nos espaços fechados em que não se consegue

manter o distanciamento físico do que em espaços abertos. Portanto transporte público e atividades em salas impõem mais riscos de contágio do que o trajeto pelo campus.

Para um efetivo rastreamento de casos suspeitos e confirmados e isolamento dos contactantes, de modo a evitar surtos de maiores proporções tanto dentro da comunidade da UFF quanto para fora da UFF, os alunos que estiverem em atividades presenciais deverão fornecer contatos (e-mail e telefone) atualizados no primeiro dia de atividades, junto à sua coordenação de curso e ao docente responsável pela disciplina. Desta forma, a administração das unidades poderá contatá-los eficientemente após relato de algum caso suspeito ou confirmado, suspendendo as atividades dos contactantes com este caso até 5 dias antes do dia do registro do caso.

USO DOS ESPAÇOS COLETIVOS

Secretarias

Todas as secretarias devem ter seu horário de funcionamento restringido, assim como o número de dias de atendimento e o número de servidores que estejam em atividade presencial concomitantemente. Numa primeira etapa de retorno gradual, recomenda-se que apenas um servidor por dia de atendimento esteja em atividade presencial, com o restante realizando trabalhos em meio remoto. Os dias de atendimento presencial devem ser reduzidos nesta primeira etapa a um ou dois dias na semana de acordo com as necessidades infraestruturais e de serviço das demais atividades presenciais que ocorrerem no âmbito da unidade.

Com o avançar do retorno gradual, o número de dias, horário de atendimento e a presença de mais servidores será também gradualmente aumentado de acordo com as condições sanitárias do estado do Rio de Janeiro e com as condições de saúde/coabitação dos servidores técnicos e técnico-administrativos.

Todas as secretarias devem garantir a devida ventilação, através manutenção da abertura das janelas e da porta. O uso de ventiladores e ar-condicionado não é recomendado segundo o “Parecer Técnico: Ventilação de Ambientes no Âmbito da Universidade para Prevenção da COVID-19”. Este parecer recomenda ventilação natural com portas e janelas abertas, em ambientes como escritórios, salas de reunião, de aulas e departamentos.

Deve-se providenciar a higienização regular dos espaços, principalmente de superfícies e aparelhos de maior uso (como telefones e computadores) com saneantes (hipoclorito de sódio a 0,1%, álcool a 70% ou outras de igual eficácia, Nota Técnica ANVISA 047/2020), antes do acesso dos servidores ao setor e nas trocas de turnos. Deve-se disponibilizar material de limpeza e álcool a 70% para higienização das superfícies e objetos de contato frequente antes e após o seu uso, tais como teclado, bancadas, balcões, mesas, telefones, entre outros e deve-se empregar barreira de proteção nas mesas e balcões onde se realizam atendimento presencial e demarcações no piso para indicar distância segura, quando não houver separação física entre servidor e público.

Salas de aula, de reuniões e auditórios

Todas as salas devem ter suas capacidades reduzidas para a manutenção do distanciamento físico mínimo de 1,5 m entre as pessoas. Esta nova capacidade deve estar sinalizada sempre que possível. A nova ocupação pode ser garantida através da retirada de cadeiras até a ocupação máxima e reorganização das cadeiras ou pela marcação de cadeiras que não devem ser ocupadas. A utilização das salas deve ser restrita em termos de duração, limitando a um máximo de 120 minutos. Eventos extracurriculares não devem ocorrer na primeira etapa de retorno gradual, considerando que a preferência de utilização das salas e auditórios para unidades curriculares conforme a decisão dos colegiados de cursos.

Todas as salas devem garantir a devida ventilação, através manutenção da abertura das janelas e da porta. O uso de ventiladores e ar-condicionado não é recomendado segundo o “Parecer Técnico: Ventilação de Ambientes no Âmbito da Universidade para Prevenção da COVID-19”. Este parecer recomenda ventilação natural com portas e janelas abertas, em ambientes como escritórios, salas de reunião, de aulas e departamentos.

Gabinetes

O uso dos gabinetes deve respeitar igualmente o distanciamento físico mínimo de 1,5m entre as pessoas, sendo ocupados prioritariamente apenas por um dos docentes. A presença de mais uma pessoa deve ser restrita em termos de duração, limitando o compartilhamento deste espaço a no máximo 60 minutos.

Os gabinetes devem permanecer com janelas e porta abertos durante a sua utilização seguindo o “Parecer Técnico: Ventilação de Ambientes no Âmbito da Universidade para Prevenção da COVID-19”.

Cozinha e área de refeição

Deve-se reduzir e controlar rigorosamente o acesso de pessoas externas às áreas de produção e manipulação de alimentos, incluindo fornecedores; e disponibilizar água e sabão ou álcool em gel 70% na entrada dos ambientes e orientar os usuários a higienizar as mãos na entrada e saída. Deve-se providenciar a higienização regular dos espaços, principalmente de pias, puxadores, e torneiras com saneantes (hipoclorito de sódio a 0,1%, álcool a 70% ou outras de igual eficácia, Nota Técnica ANVISA 047/2020).

Cozinha: incentivar a lavagem de mãos com água e sabão ou higienização com álcool em gel 70% dos usuários antes do início do trabalho, após tossir, espirrar, usar o banheiro, manusear lixo, objetos de trabalho compartilhados, alimentos cozidos, prontos ou *in natura*; e antes e após a colocação da máscara; a distância mínima segura entre as pessoas pode ser reduzida para 1,0 m (um metro), desde que todos estejam fazendo uso de máscara e tenham higienizado adequadamente as mãos.

Área de refeição: deve-se controlar o fluxo de entrada e saída; organizar filas de espera mantendo o distanciamento de, no mínimo, 1m (um metro); exigir o uso de máscaras pelos usuários, podendo retirá-las apenas no momento da refeição e seguindo o armazenamento adequado e o correto manuseio dela; alterar a disposição das mesas e cadeiras, de modo a garantir o distanciamento mínimo de 1,0 m (um metro), e reduzir o número de pessoas por mesa; proibir o compartilhamento de talheres, pratos ou copos, bem como de alimentos.

Banheiros

Deve-se providenciar a higienização regular dos espaços, principalmente de pias, vasos sanitários, puxadores, botões de descarga, e torneiras com saneantes (hipoclorito de sódio a 0,1%, álcool a 70% ou outras de igual eficácia, Nota Técnica ANVISA 047/2020). Adicionalmente, deve-se afixar cartaz com a técnica de higienização correta

das mãos ao lado dos dispensadores de sabão; e demarcar o piso com fitas de sinalização informando a distância mínima para evitar aglomerações.

Pilotis

Não poderá haver comercialização de qualquer espécie nas dependências das três unidades, principalmente nos pilotis, áreas embaixo dos blocos, de forma a evitar aglomerações e fontes adicionais de contaminação (manipulação de dinheiro e de alimentos ou outros congêneres).

De mesma forma, não haverá autorização para atividades extra-curriculares ou confraternizações de qualquer espécie sendo realizadas nestas áreas para evitar aglomerações. Especialmente para as etapas iniciais do retorno gradual. Conforme a situação sanitária do município de Niterói e cidades vizinhas melhora, a ocupação ocasional destas áreas abertas pode ser revista. Esta decisão caberá às direções das unidades e seus colegiados.

Comportamentos e atitudes recomendadas no retorno às atividades presenciais

AÇÕES INDIVIDUAIS nas dependências da UFF

COMPORTAMENTO / ATITUDE	
1	Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou limpe-as com álcool a 70° em gel (ou uma solução de álcool a 70°).
2	Evitar tocar o rosto, nariz ou coçar os olhos em ambientes coletivos sem higienizar previamente a mão.
3	Seguir o protocolo de uso de máscaras (preferencialmente máscaras com material filtrante nível PFF2 ou N95) durante todo o tempo de permanência na UFF.
4	Manter uma distância de pelo menos 1,5m (dois passos) de outras pessoas.
5	Respeitar a direção de fluxo de pessoas nas escadas.
6	Não fazer cumprimentos por meio de abraços, apertos de mãos ou beijos.
7	Usar a junção interna do braço e antebraço para proteção em casos de eventuais tosses e espirros (ver Etiqueta Respiratória).
8	Não compartilhar objetos de uso pessoal (telefones, celulares, tablets, canetas, lápis, copos e talheres, toalhas e escovas de dente).
9	Trazer sua água para consumo pessoal em garrafas individuais, dado que os bebedouros serão interditados.
10	Higienizar objetos ou equipamentos de uso pessoal ou uso frequente no trabalho (canetas, lápis, teclado, mouse, bancadas, mesas, telefones, etc.).

QUANDO NÃO DEVO IR À UFF

SITUAÇÃO

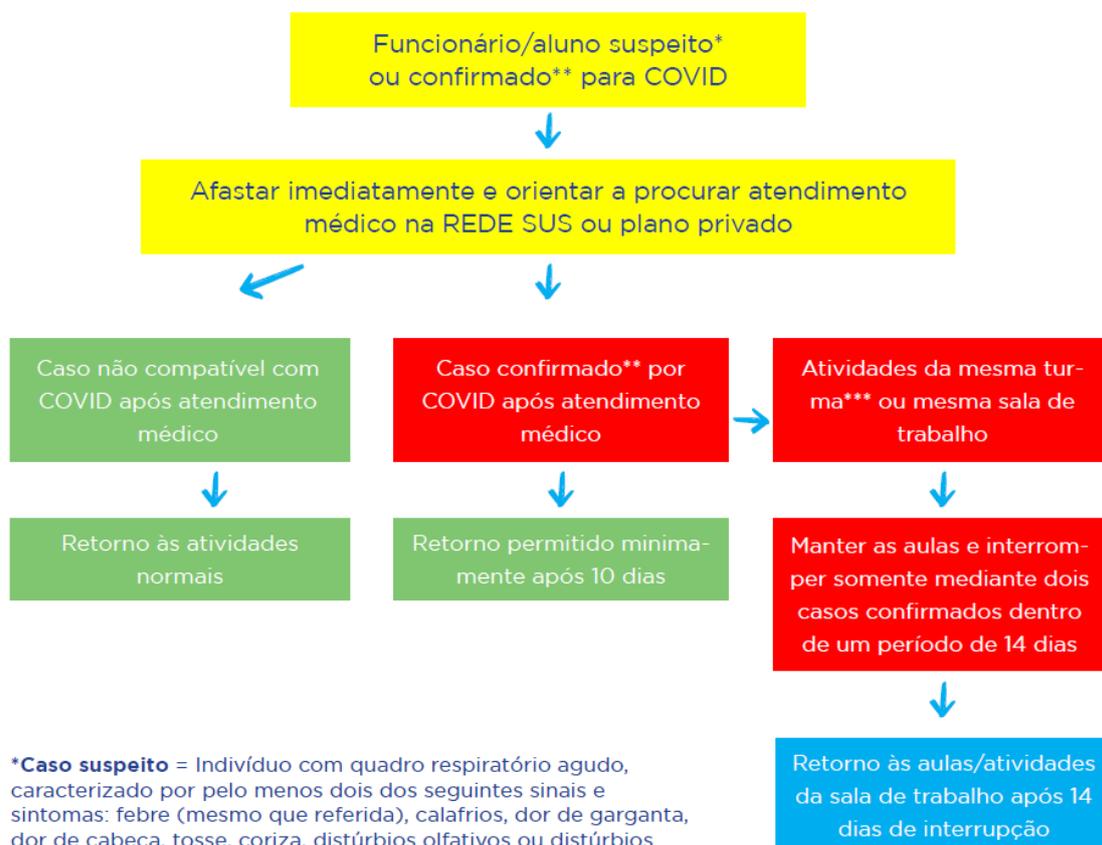
1	Apresentar sintomas de COVID-19: Febre, Tosse Seca, Cansaço, Dores no Corpo, Dor de Cabeça, Dor de Garganta, Calafrios, Perda do Olfato ou do Paladar, Dificuldades para Respirar, Dores no Peito, Conjuntivite, Diarreia, Coriza, Congestão Nasal, Descoloração nos Dedos, ou Rachaduras na Pele. Em idosos, devem-se considerar também critérios específicos de agravamento, como síncope, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e inapetência.
2	Tiver contato próximo com caso confirmado de COVID-19.
3	Tiver tido contato próximo com caso provável de COVID-19.

O QUE FAZER NESSE CASO?

AÇÃO

1	Não comparecer à UFF para qualquer atividade presencial por 14 dias.
2	No caso de servidor da UFF, comunicar a situação imediatamente à chefia imediata; se aluno, informar ao Coordenador do seu Curso (ver fluxograma de procedimentos).
3	Se os sintomas permanecerem leves, fique em casa.
4	Se os sintomas se agravarem e aparecer dificuldade para respirar e/ou dores no peito, utilize o aplicativo disponibilizado pelo Ministério da Saúde (Coronavírus-SUS) para achar a unidade de saúde mais próxima ou ligue para 136.

FLUXOGRAMA CENARIO 1 - Funcionário/aluno com suspeita ou confirmação da COVID-19



***Caso suspeito** = Indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por pelo menos dois dos seguintes sinais e sintomas: febre (mesmo que referida), calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos. Em idosos: devem-se considerar também critérios específicos de agravamento, como síncope, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e inapetência

****Caso confirmado** = RT-PCR ou Teste de antígeno positivo

*** **Mesma turma** = alunos que assistam disciplinas comuns. No caso de turmas mistas, de diferentes cursos, aplicar a interrupção às disciplinas comuns ministradas 72h antes da identificação do caso

MEDIDAS ADMINISTRATIVAS

MEDIDAS

1	Afixar informes sobre a prevenção da COVID-19 em locais de grande visibilidade, como as entradas dos prédios, hall dos elevadores e escadas.
2	Manter disponibilidade de material de higienização de mãos: água, sabão, álcool em gel, e toalhas de papel.
3	Estabelecer rotina de limpeza frequente de corrimãos, maçanetas e puxadores, mesas, torneiras de bebedouros, torneiras e descargas de banheiros, interruptores de luz, tampas de lixeira, paredes de grande circulação de pessoas, botões de elevadores, relógio de ponto eletrônico, com saneantes (hipoclorito de sódio a 0,1%, álcool a 70% ou outras de igual eficácia, Nota Técnica ANVISA 047/2020).
4	Determinar uso preferencial e/ou exclusivo dos elevadores para deficientes e idosos.
5	Determinar fluxo em sentido único de pessoas nas escadas dos prédios, sendo uma escada para descer e outra para subir.
6	Manter os ambientes bem arejados, com as janelas e portas abertas, evitando o uso do ar condicionado (se for imprescindível, limpeza semanal dos filtros e do aparelho).
7	Realizar medição de temperatura na entrada dos prédios, impedindo a entrada de pessoas com alterações (maior que 37,8° C em duas medições).
8	Estabelecer controle de acesso para os prédios, evitando circulação de pessoas não relacionadas à comunidade acadêmica.
9	Determinar um único servidor para atender os telefonemas ou empregar sistema de desvio de chamadas para os celulares pessoais.
10	Estabelecer rodízio de servidores nos setores, mantendo o mínimo necessário para o serviço.
11	Determinar medidas de distanciamento físico (pelo menos 1,5m) entre servidor e público atendido.
12	Aula inaugural ministrada pela direção para instruir a comunidade acadêmica, gravada e transmitida por mídias diversas.
13	A coordenação de curso deverá manter registro de contatos (email, telefone)

dos alunos das turmas com atividade presencial, em caso de necessidade.

GRUPOS DE RISCO

Preferencialmente em Atividades Remotas no Retorno Presencial Gradual

1	Idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos
2	Imunodeficientes ou portadores de doenças crônicas ou graves <ul style="list-style-type: none">• Cardiopatias graves ou descompensadas (insuficiência cardíaca, infartados, revascularizados, portadores de arritmias, hipertensão arterial sistêmica descompensada) e miocardiopatias de diferentes etiologias (insuficiência cardíaca, miocardiopatia isquêmica);• Pneumopatias graves ou descompensados (dependentes de oxigênio, asma moderada/grave, doença pulmonar obstrutiva crônica);• Condições de saúde que causem Imunodepressão ou Imunossupressão;• Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);• Diabetes mellitus, conforme avaliação médica;• Neoplasia maligna (exceto câncer não melanótico de pele);• Algumas doenças hematológicas (incluindo anemia falciforme e talassemia);• Doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica.
3	Responsáveis pelo cuidado de outras pessoas (idosos ou portadores de doenças crônicas ou graves e/ou guarda de menores em idade escolar ou inferior, nos locais onde ainda estiverem mantidas a suspensão das aulas presenciais ou dos serviços de creche, e que necessitem da assistência de um dos pais ou guardião, e que não possua cônjuge, companheiro ou outro familiar adulto na residência apto a prestar assistência)
4	Gestantes e lactantes
5	Que utilizam transporte público coletivo nos deslocamentos para os locais de trabalho

Previsão de possibilidade de interrupção de atividades presenciais

Todos aqueles que frequentam instalações da UFF, principalmente os docentes, discentes, técnicos-administrativos e colaboradores de serviços terceirizados, devem

estar atentos para as regras sanitárias estabelecidas para evitar contágio e disseminação da COVID-19.

Em casos de identificação de casos suspeitos ou confirmados de contaminação por COVID-19, ou de contactante com caso suspeito ou confirmado de COVID-19, estes devem ser afastados das atividades presenciais na UFF. Os casos suspeitos devem ser testados por RT-PCR entre o 3º e 4º dias do início dos sintomas, prazo que pode ser eventualmente estendido para até 10 dias. Se forem testados por teste de antígenos, este deve ocorrer antes do 7º dia do início dos sintomas, preferencialmente antes do 5º dia do início dos sintomas. Se for confirmado, esta pessoa deve ser afastada das atividades presenciais por 10 a 14 dias do início dos sintomas.

Adicionalmente, todas as pessoas que tiveram contato com essa pessoa suspeita até 5 dias antes do início dos sintomas devem ser afastadas preventivamente das atividades presenciais sob risco de transmissão. Se o caso for confirmado, os contactantes permanecerão afastados por 10 dias, ao longo dos quais deverão monitorar surgimento de sintomas. Se o caso não for confirmado, as pessoas contactantes podem imediatamente retornar para as atividades presenciais.

Referências Bibliográficas

- ANVISA (2013). Protocolo para a prática de higiene das mãos em serviços de saúde. In Ministério da Saúde/Anvisa/Fiocruz, Programa Nacional de Segurança do Paciente (Anexo).
- ANVISA (2020). Nota Técnica Nº 47/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA. Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% e desinfecção de objetos e superfícies, durante a pandemia de COVID-19.
- Berardi, A., Perinelli, D.R., Merchant, H.A., Bisharat, L., Bsheti, I.A., Bonacucina, G., Cespi, M., & Palmieri, G.F. (2020). Hand sanitisers amid CoViD-19: A critical review of alcohol-based products on the market and formulation approaches to respond to increasing demand. **International Journal of Pharmaceutics**, **584**, 119431. doi: 10.1016/j.ijpharm.2020.119431
- Center of Disease Control and Prevention – CDC (2020). Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19.
- Center of Disease Control and Prevention – CDC (2020). Symptoms of Coronavirus. (2021).
- Comitê Permanente Coronavírus UFMG (2020). Plano para o retorno presencial de atividades não-adaptáveis ao modo remoto na UFMG.
- Eikenberry, S.E., Mancuso, M., Iboi, E., Phan, T., Eikenberry, K., Kuang, Y., Kostelich, E., & Gumel, A.B. (2020). To mask or not to mask: Modeling the potential for face mask use by the general public to curtail the COVID-19 pandemic. **Infectious Disease Modelling**, **5**, 293-308. doi: 10.1016/j.idm.2020.04.001
- FIOCRUZ (2020). Plano de contingência da Fiocruz diante da pandemia da doença pelo SARS-CoV-2 (COVID-19).
- GT-COVID-19-UFF (2020). Parecer Técnico do GT de Enfrentamento da COVID-19: Ventilação de Ambientes no Âmbito da Universidade para Prevenção da COVID-19.
- GT-COVID-19-UFF (2021). Plano de Contingência da Universidade Federal Fluminense frente à pandemia da COVID-19 causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). VERSÃO 6.0 - 02 DE JULHO DE 2021
- GT-COVID-19-UFF (2021). Guia da Universidade Federal Fluminense para elaboração do plano de contingência local.
- Instrução de Serviço PROGEPE nº 004/2020.
- Instrução de Serviço PROGEPE Nº 005, de 17 de março de 2020.
- Instrução de Serviço PROGEPE Nº 008 de 30 de abril de 2020
- Leung, C.C., Lam, T.H., & Cheng, K.K. (2020). Mass masking in the Covid-19 epidemic: people need guidance. **The Lancet**, 2020.
- Ministério da Economia (2020). INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 19, DE 12 DE MARÇO DE 2020.
- Ministério da Economia (2020). INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 21, DE 16 DE MARÇO DE 2020.
- Ministério da Economia (2020). INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 28, DE 25 DE MARÇO DE 2020.
- Ministério da Saúde (2021). Secretaria Extraordinária de Enfrentamento à COVID-19 Secovid. Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra a Covid-19.
- Portaria UFF Nº 66.622 de 13 de março de 2020.
- Pradhan, D., Biswasroy, P., Kumar, P., Ghosh, G., & Rath, G. (2020). A review of current interventions for COVID-19 prevention. **Archives of Medical Research**. doi: 10.1016/j.arcm.2020.04.020

- Ren, S.Y., Wang, W.B., Hao, Y.G., Zhang, H.R., Wang, Z.C., Chen, Y.L., & Gao, R.D. (2020). Stability and infectivity of coronaviruses in inanimate environments. *World Journal of Clinical Cases*, **26**(8), 1391-9. doi: 10.12998/wjcc.v8.i8.1391
- RESOLUÇÃO CEPEX nº 197/2020, de 31 de dezembro de 2020.
- SESI (2020). Guia SESI de prevenção da COVID-19 nas empresas.
- Williamson, E.J., Walker, A.J., Bhaskaran, K. et al. (2020). OpenSAFELY: factors associated with COVID-19 death in 17 million patients. *Nature*. doi: 10.1038/s41586-020-2521-4
- World Health Organization (2020). Advice on the use of masks in the context of COVID-19.
- World Health Organization (2020). Considerations for school-related public health measures in the context of COVID-19.
- World Health Organization (2020). Getting your workplace ready for COVID-19.
- World Health Organization (2020). Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools, March 2020.
- World Health Organization (2020). Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus.

Como fazer a limpeza das mãos com álcool 70° em gel ou uma solução de álcool 70°

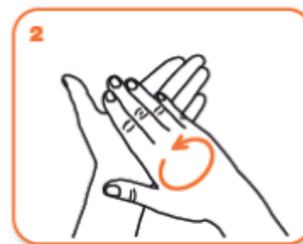
Sempre que tocar alguma superfície que você não saiba se foi higienizada recentemente



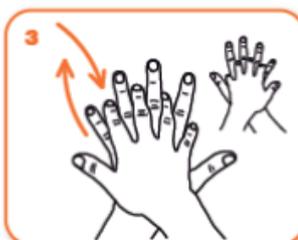
Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg



1a Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



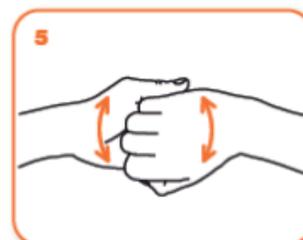
2 Friccione as palmas das mãos entre si.



3 Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4 Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



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



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



7 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.



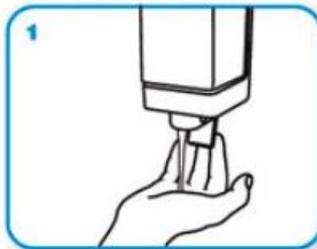
8 Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS

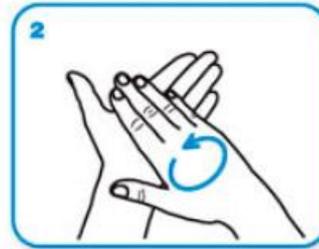
Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



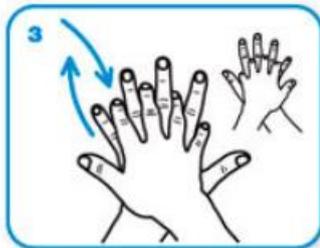
0 Molhe as mãos com água



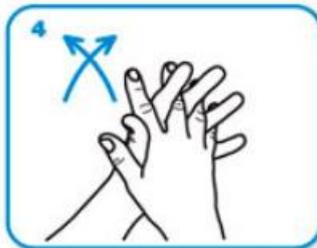
1 Aplique sabão por toda a mão



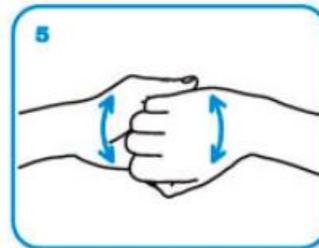
2 Esfregue as palmas das mãos



3 Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



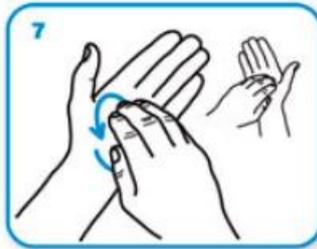
4 Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



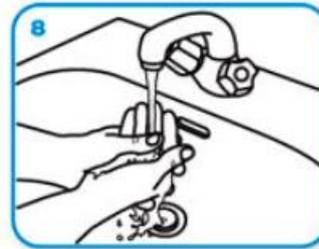
5 Feche as mãos e esfregue os dedos



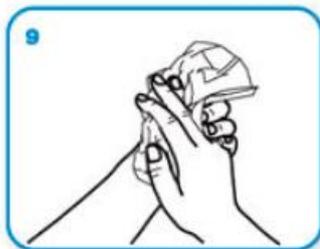
6 Esfregue os dedos polegares



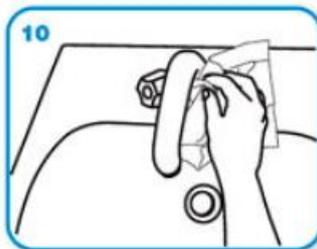
7 Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



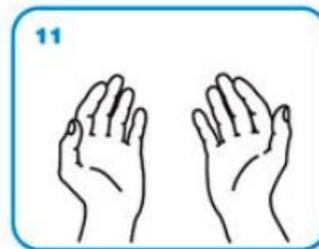
8 Enxágue as mãos com água



9 Seque as mãos com papel



10 Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



11 ...e suas mãos estarão seguras.

ORIENTAÇÕES PARA MÁSCARAS NÃO-HOSPITALARES

PROTOCOLO DE USO DE MÁSCARAS NÃO-HOSPITALARES (CASEIRAS)

As máscaras não-hospitalares (caseiras) devem cobrir o nariz, a boca e o queixo sem deixar espaços nas laterais, e devem preferencialmente incluir três camadas numa **combinação ideal** de materiais: 1) uma camada mais interna feita de material hidrofílico, (por exemplo, algodão ou misturas de algodão); 2) uma camada mais externa feita de material hidrofóbico (por exemplo, polipropileno, poliéster ou misturas desses materiais), para limitar a contaminação externa por penetração até o nariz e a boca do usuário; e 3) uma camada intermediária hidrofóbica feita de material sintético não tecido (TNT), como polipropileno, ou uma outra camada de algodão, para melhorar a filtração ou reter gotículas. Certifique-se de fazer ou comprar uma máscara que permita respirar enquanto fala e caminha rapidamente.

MÁSCARAS NÃO-HOSPITALARES

Orientações

1	As máscaras são individuais e não devem ser compartilhadas nem com familiares.
2	As máscaras deve ser trocadas a cada 3 horas ou quando estiverem sujas ou molhadas.
3	Você deve ter sempre consigo máscaras limpas em número suficiente para trocas durante seus compromissos fora de casa do dia.
4	Guarde em sacos plásticos as máscaras usadas para serem lavadas em casa.
5	Lave-as com água e sabão, deixando-as alguns minutos ensaboadas, e enxaguando-as bem em seguida.
6	Como opção deixe-as de molho em solução de água e água sanitária (1 colher de sopa de água sanitária por litro de água) por alguns minutos, enxaguando muito bem para tirar todo resíduo tóxico de cloro.
7	Depois de secas, passe as máscaras a ferro.
8	Não utilize máscaras danificadas ou com o tecido fragilizado.

COMO COLOCAR A MÁSCARA



1 - Lave bem as mãos com água e sabão ou álcool 70%.



2 - Prenda as máscaras utilizando os elásticos.
- Certifique-se de cobrir nariz e a boca, deixando justo ao rosto.



- Não toque na parte de tecido da máscara e não remova para falar.

- Troque de máscara sempre que sujar ou umidecer.



4 - As máscaras são de uso pessoal e cada membro da família deve ter a sua.

- Não recomendamos o uso de máscaras caseiras para menores de 2 anos ou pessoas que não possam comunicar algum incômodo.

COMO REMOVER A MÁSCARA



1 - Lave as mãos antes de retirar as máscaras.



2 - Tire a máscara pelos elásticos.
- Evite tocar na parte da frente da máscara pois pode estar contaminada.



3 - Coloque-a em uma sacola fechada, se não puder lavar no momento.



4 - Lave novamente as mãos com água e sabão.

COMO LAVAR A MÁSCARA



1 - Lave-as separadamente de outras roupas, com sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 20 minutos.



2 - Após secagem, passar com ferro quente e guardá-la em sacola limpa.

MÁSCARAS (Caseiras ou Hospitalare)

COMO COLOCAR



Lave bem as mãos com água e sabão.



Manipule as máscaras pelos elásticos ou fitas, nunca pela frente, colocando os atrás das orelhas ou amarrando-os atrás da cabeça, conforme o modelo de máscara.



Certifique-se de que a máscara cubra seu nariz, boca e queixo, sem deixar espaços nas laterais.



Não toque na frente da máscara durante o uso. Mas se precisar fazê-lo, lave bem as mãos imediatamente.

COMO RETIRAR



Lave bem as mãos com água e sabão.



Manipule as máscaras pelos elásticos ou fitas, nunca pela frente, retirando detrás das orelhas ou desamarrando-as, conforme o modelo de máscara.



Guarde a máscara usada em um saco para levá-la para casa.



Lave novamente as mãos com água e sabão.

ORIENTAÇÕES PARA MÁSCARAS HOSPITALARES

PROTOCOLO DE USO DE MÁSCARAS HOSPITALARES

Como colocar uma máscara PFF2



1
Posicione o respirador sobre a palma da mão, com o **lado côncavo voltado para cima**;



2
Posicione o respirador sobre o rosto, na região do nariz e boca;



3
Posicione o respirador sobre a palma da mão, com o **lado côncavo voltado para cima**;



4
Posicione o elástico superior **acima das orelhas**;



5
Prenda o elástico inferior **atrás da nuca**;



6
Os **elásticos do respirador não devem estar torcidos ou sobrepostos**, pois isso pode comprometer a vedação do respirador;



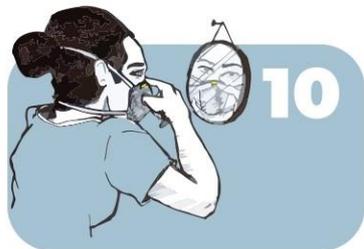
7
Faça ajustes para a melhor fixação dos elásticos. **Pessoas com cabelo comprido devem prender os fios em forma de coque ou rabo de cavalo**, desde que o rabo não fique preso entre o elástico e cabeça;



8
Para melhor vedação é necessário **ajustar o respirador ao nariz**. Use sempre as duas mãos para este procedimento, para garantir que a mesma força seja aplicada em ambos os lados;



9
Usando os dedos das duas mãos pressione a haste metálica (ou ponte nasal) do respirador, até que a mesma se ajuste perfeitamente a seu rosto;



10
Utilize um **espelho para auxiliar no ajuste do respirador**. Avalie possíveis escapes de ar;



11
Faça o **teste de pressão negativa**: cubra o máximo que puder do respirador com as mãos e exale e inspire algumas vezes. Se a colocação estiver correta, a máscara deve se movimentar, ceder levemente;



12
Caso ainda existam escapes de ar ou o teste de pressão tenha falhado, ajuste a máscara novamente e refaça os passos.

Como retirar uma máscara PFF2



1
Retire as luvas usadas conforme procedimento descrito no EPISaude.org e higienize as mãos;



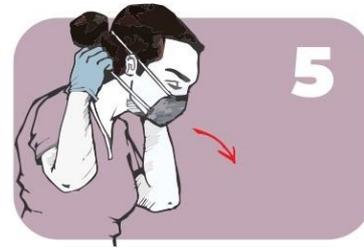
2
Higienize bem as mãos conforme procedimento já descrito aqui no EPISaude.org;



3
Após a completa higienização de mãos e antebraços, **utilize um novo par de luvas;**



4
Isso garantirá que você não irá transferir contaminantes para seu cabelo ou sua cabeça na hora de retirar a máscara;



5
Incline seu corpo levemente para frente. Lembre-se, é importante que você não encoste na frente do respirador. **Comece sempre pelo elástico da nuca;**



6
Pegue somente na parte de traz dos elásticos (a parte que esteve coberta pela touca). É importante que você **NÃO pegue nas laterais dos elásticos**, próximo ao respirador, ou mesmo no próprio respirador pois essas partes podem estar contaminadas.



7
Tendo já retirado o elástico da nuca **retire em seguida o elástico da cabeça.** Exerça uma tração nos elásticos para que a máscara não pule do rosto;



8
Remova a máscara pelos elásticos e guarde-a em um saco plástico para levar para casa. Em casa deixe a máscara exposta ao ar por 3 dias, para poder usá-la de novo. Uma máscara pode ser reusada 5 vezes.



9
Higienize suas mãos com água e sabão ou álcool gel, imediatamente após esse procedimento.

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

CONHEÇA E UTILIZE!



Ao tossir e espirrar, não use as mãos; elas são um dos principais veículos de transmissão da gripe;



Na falta de um lenço, use a parte interna do braço, na área superior das mangas da roupa;



Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, e descarte o lenço usado no lixo;



Higienize as mãos com frequência e sempre após tossir ou espirrar.

ANEXO I

AUTODECLARAÇÃO DE SAÚDE

Eu, _____, SIAPE nº _____, CPF nº _____, declaro para fins específicos de atendimento ao disposto na Instrução Normativa do Ministério da Economia nº 19, de 12 de março de 2020, e na Instrução de Serviço PROGEPE nº 005/2020, que devo ser submetido a isolamento por meio de trabalho remoto em razão de doença preexistente crônica ou grave ou de imunodeficiência (a qual registro abaixo), com data de início em __ / __ / _____, e enquanto perdurar o estado de emergência de saúde pública de importância internacional decorrente da COVID-19.

Declaro mais, que estou ciente de que a prestação de informação falsa me sujeitará às sanções penais e administrativas previstas em Lei.

Sou portador de:

- Cardiopatias graves (insuficiência cardíaca, cardiopatia isquêmica);
- Hipertensão arterial;
- Pneumopatias graves (asma moderada/grave, doença pulmonar obstrutiva crônica);
- Condições de saúde que causem Imunodepressão ou Imunossupressão;
- Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
- Diabetes mellitus, conforme avaliação médica;
- Neoplasia maligna (exceto câncer não melanótico de pele);
- Algumas doenças hematológicas (incluindo anemia falciforme e talassemia);
- Doenças cromossômicas de fragilidade imunológica.

Local e data: _____, ____ de _____ de 2021

Assinatura do servidor

ANEXO II

AUTODECLARAÇÃO DE CASO SUSPEITO DE COVID-19/SINAIS OU SINTOMAS GRIPAIS

Eu, _____, SIAPE nº _____, CPF nº _____, declaro para fins específicos de atendimento ao disposto na Instrução Normativa nº 109, de 29 de outubro de 2020, que devo ser submetido a afastamento em razão de () apresentar sinais ou sintomas gripais e/ou () ter tido contato com pessoa que apresentou sinais ou sintomas gripais, com data de início em __ / __ / _____, estando ciente que devo procurar atendimento de saúde e retornar às atividades presenciais, 24 (vinte e quatro) horas após a resolução de febre sem uso de medicamentos antitérmicos e remissão dos sintomas respiratórios, caso não tenha sido confirmado o diagnóstico de COVID-19 ou outra doença que enseje no afastamento por motivo de saúde.

Declaro, por fim, que estou ciente de que a prestação de informação falsa me sujeitará às sanções penais, cíveis e administrativas previstas em Lei.

Local e data: _____, ____ de _____ de 2021

Assinatura do servidor

ANEXO III

AUTODECLARAÇÃO DE CUIDADO E COABITAÇÃO COM IDOSOS OU PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E INTEGRANTES DO GRUPO DE RISCO PARA A COVID-19

Eu, _____, SIAPE nº _____, CPF nº _____, declaro para fins específicos de atendimento ao disposto na Instrução Normativa nº 109, de 29 de outubro de 2020, e na Instrução de Serviço PROGEPE nº 005/2020, que em razão de ter sob meu cuidado e coabitação uma ou mais pessoas com suspeita ou confirmação de diagnóstico de infecção por COVID-19, idoso, pessoa com deficiência ou integrante do grupo de risco para a COVID-19 (a qual registro abaixo), devo ser submetido a isolamento por meio trabalho remoto com data de início, __ / __ / ____, enquanto perdurar o estado de emergência de saúde pública de importância internacional decorrente da COVID-19.

Declaro, mais, que estou ciente de que a prestação de informação falsa me sujeitará às sanções penais, cíveis e administrativas.

A pessoa que coabito/está sob meus cuidados é:

Maior de 60 anos E/OU

é portadora de:

Cardiopatias graves (insuficiência cardíaca, cardiopatia isquêmica);

Hipertensão arterial;

Pneumopatias graves (asma moderada/grave, doença pulmonar obstrutiva crônica);

Condições de saúde que causem Imunodepressão ou Imunossupressão;

Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);

Diabetes mellitus, conforme avaliação médica;

Neoplasia maligna (exceto câncer não melanótico de pele);

Algumas doenças hematológicas (incluindo anemia falciforme e talassemia);

Doenças cromossômicas de fragilidade imunológica.

Local e data: _____, ____ de _____ de 2021

Assinatura do servidor

ANEXO IV

AUTODECLARAÇÃO DE FILHO(S) EM IDADE ESCOLAR

Eu, _____, SIAPE nº _____, CPF nº _____, declaro para fins específicos de atendimento ao disposto na Instrução Normativa nº 109, de 29 de outubro de 2020, que tenho filho ou menor sob guarda em idade escolar ou inferior e que necessitam da minha assistência, portanto, necessito ser submetido a trabalho remoto com data de início em __ / __ / _____, e enquanto vigorar a norma local, conforme o ato normativo _____, que suspendeu as atividades escolares ou em creche, por motivos de força maior relacionadas ao Coronavírus. Declaro, ainda, pelas mesmas razões, que não exercerei nenhuma outra atividade remunerada em caráter presencial durante esse período e que não possuo cônjuge, companheiro ou outro familiar adulto que comigo resida apto a prestar assistência aos meus filhos em idade escolar.

Declaro, por fim, que estou ciente de que a prestação de informação falsa me sujeitará às sanções penais, cíveis e administrativas previstas em Lei.

Informações adicionais

Dados cônjuge:

Nome Completo: _____

Servidor Público ou Empregado Público Federal: Sim Não

Dados do(s) filho(s):

Nome Completo: _____

Idade: _____

Escola: _____

UF da Escola: _____

Cidade da Escola: _____

Local e data: _____, ____ de _____ de 2021

Assinatura do servidor

ANEXO V

AUTODECLARAÇÃO DE UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTE PÚBLICO COLETIVO NO DESLOCAMENTO PARA O LOCAL DE TRABALHO

Eu, _____, RG nº _____, CPF nº _____, declaro para fins específicos de atendimento ao disposto na Instrução Normativa nº 109, de 29 de outubro de 2020, que me enquadro em situação de priorização para efeito de afastamento das atividades presenciais, preferencialmente por trabalho remoto, em razão de utilizar transporte público coletivo no deslocamento para o local de trabalho. Declaro, ainda, pelas mesmas razões, que não exercerei nenhuma outra atividade remunerada em caráter presencial durante esse mesmo período.

Declaro, por fim, que estou ciente de que a prestação de informação falsa me sujeitará às sanções penais, cíveis e administrativas previstas em Lei.

Local e data: _____, ____ de _____ de 2021

Assinatura do servidor