

PROTOCOLOS RÁPIDOS DE ORIENTAÇÃO (PROs)

PRO1: TENHO SINTOMAS SUSPEITOS DE COVID-19*1

- Afaste-se imediatamente de suas atividades presenciais na Universidade e adote *medidas de isolamento domiciliar**2
- Se for servidor, informe imediatamente à sua chefia imediata; se for aluno, informe ao docente responsável.
- Preencha o aplicativo *EducaSaude**3
- Procure um *serviço de saúde**4 para atendimento e testagem diagnóstica.
- Caso receba atestado médico, o envie digitalizado, por email, ao RH da sua Unidade (servidor) ou à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno).
- Aguarde o resultado do teste em isolamento domiciliar. Resultados de testes feitos no CECOM serão comunicados por e-mail tão logo sejam liberados pelo laboratório.

*1 **CASO SUSPEITO DE COVID-19** - todo aquele que apresenta um quadro de Síndrome Gripal (SG): Indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por *pelo menos dois (2)* dos seguintes sinais e sintomas: febre, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos.

*2 **MEDIDAS DE ISOLAMENTO DOMICILIAR:**

Para fins de contagem, considere o dia 0 como o seu primeiro dia de sintomas. Portanto, o dia 1 é o primeiro dia completo após o desenvolvimento dos sintomas, e assim sucessivamente.

CUIDADOS PARA O PACIENTE

- Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel.
- Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, de pessoas sem sintomas.
- Utilize máscara cirúrgica a maior parte do tempo. Se estiver sem a máscara, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ao tossir ou espirrar, e depois limpe imediatamente as mãos.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar. Mantenha a porta fechada durante todo o isolamento e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão, e limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool.
- Se for imprescindível sair do quarto, é obrigatório o uso de máscara de proteção, cobrindo boca, nariz e queixo o tempo todo.

CUIDADOS PARA AS PESSOAS QUE VIVEM NO MESMO DOMICÍLIO DO PACIENTE

- Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel.
- Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, do paciente.
- Use máscara cirúrgica quando estiver no mesmo ambiente que o paciente.
- Mantenha as janelas do domicílio abertas o maior tempo possível.
- O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.
- Caso outro familiar da casa inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento por 10 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, procure orientação médica.

*3 **APLICATIVO EDUCASAÚDE** <https://www.unicamp.br/unicamp/cartilha-covid-19/aplicativo-para-vigilancia-em-saude-da-unicamp-educasaude>

*4 **SERVIÇOS DE SAÚDE DE REFERÊNCIA**

- Campinas: CECOM do Campus Barão Geraldo
 - Limeira: CECOM de Campinas, Hospital Humanitária, Santa Casa de Limeira, Pronto Atendimento do Jardim Aeroporto e do Parque Hipólito ou a UPA Abílio Pedro.
 - Piracicaba: CECOM de Campinas ou UPA 24h-Unidade Piracicamirim.
-

PRO2: TENHO SINTOMAS SUSPEITOS DE COVID-19*1 E TESTE PARA SARS-COV-2 COM RESULTADO DETECTADO (POSITIVO)

- Mantenha-se afastado de suas atividades presenciais na Universidade com *medidas de isolamento domiciliar**2 pelo período de 10 dias a contar do primeiro dia com sintomas.
- Comunique imediatamente à sua chefia imediata (servidor) ou ao docente responsável (aluno), e envie ao RH (servidor) ou à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno) o seu atestado médico digitalizado, por e-mail. Se você foi atendido ou realizou teste para SARS-CoV-2 em um serviço de saúde externo à Unicamp, envie também o seu resultado.
- Envie o quanto antes ao email do CECOM (nve@cecom.unicamp.br) uma lista contendo nome completo, matrícula, e-mail de acesso frequente e telefone (pessoal e não institucional) dos seus *contatos próximos**3 que fazem parte da comunidade da Unicamp, para que possam ser convocados para coleta de RT-PCR para covid-19. Informe também ao RH ou ao Comitê de Crise da sua Unidade, quando solicitado.
- A evolução dos seus sintomas será monitorada periodicamente pela equipe de saúde do CECOM: Fique atento às ligações telefônicas. Independente disso, procure imediatamente um atendimento médico de urgência se apresentar sinais de alerta, como dificuldade de respirar e dor ou pressão persistente no peito.
- Seu isolamento poderá ser interrompido, com retorno às atividades presenciais, no sétimo dia de isolamento, desde que esteja sem febre há pelo menos 24 horas sem o uso de medicamentos antitérmicos, E sem sintomas respiratórios (tosse, coriza, dor de garganta, falta de ar). Nesta condição, *não existe indicação para realizar uma nova testagem para SARS-CoV-2.*
- **ATENÇÃO:** Até que se completem os 10 dias em que iniciou o período de isolamento, adote as *medidas adicionais de prevenção*.*4
- Se após o período de 10 dias persistirem febre ou sintomas respiratórios, procure um *serviço de saúde**5 para reavaliação médica e prorrogação do seu afastamento, caso se faça necessário.

*1 **CASO SUSPEITO DE COVID-19** - todo aquele que apresenta um quadro de Síndrome Gripal (SG): Indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por *pelo menos dois (2)*

dos seguintes sinais e sintomas: febre, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos.

***2 MEDIDAS DE ISOLAMENTO DOMICILIAR:**

Para fins de contagem, considere o dia 0 como o seu primeiro dia de sintomas. Portanto, o dia 1 é o primeiro dia completo após o desenvolvimento dos sintomas, e assim sucessivamente.

CUIDADOS PARA O PACIENTE

- Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel.
- Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, de pessoas sem sintomas.
- Utilize máscara cirúrgica a maior parte do tempo. Se estiver sem a máscara, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ao tossir ou espirrar, e depois limpe imediatamente as mãos.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar. Mantenha a porta fechada durante todo o isolamento e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão, e limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool.
- Se for imprescindível sair do quarto, é obrigatório o uso de máscara de proteção, cobrindo boca, nariz e queixo o tempo todo.

CUIDADOS PARA AS PESSOAS QUE VIVEM NO MESMO DOMICÍLIO DO PACIENTE

- Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel.
- Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, do paciente.
- Use máscara cirúrgica quando estiver no mesmo ambiente que o paciente.
- Mantenha as janelas do domicílio abertas o maior tempo possível.
- O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.
- Caso outro familiar da casa inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento por 10 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, procure orientação médica.

***3 DEFINIÇÃO DE CONTATO** – Considera-se que houve contato sempre que alguém esteve em contato próximo a um caso confirmado de Covid-19 entre 2 dias antes até 10 dias após a data de início dos sinais e/ou sintomas ou a data da coleta do exame laboratorial (caso confirmado em assintomático), em uma das seguintes situações:

- Esteve a menos de um metro de distância, por um período mínimo de 15 minutos, com um caso confirmado, sem ambos utilizarem máscara facial, ou o tenham feito de forma incorreta.
- Teve um contato físico direto (aperto de mãos ou abraço, por exemplo) com um caso confirmado.
- É contato domiciliar ou residente na mesma casa de um caso confirmado.

***4 MEDIDAS ADICIONAIS DE PREVENÇÃO**

São medidas que devem ser adotadas por pessoas com teste positivo para covid-19, no caso de seu período de isolamento ser inferior a 10 dias, até que se complete esse prazo:

- Continue usando máscara bem ajustada ao rosto, preferencialmente cirúrgica ou PFF2/N95.
- Evite contato com pessoas imunocomprometidas ou que apresentem fatores de risco para agravamento da covid-19, como também locais com aglomerações de pessoas.
- Não frequente locais onde a máscara não possa ser usada durante todo o tempo, como restaurantes e bares; e evite comer próximo a outras pessoas.
- Não viaje.

***5 SERVIÇOS DE SAÚDE DE REFERÊNCIA**

- Campinas: CECOM do Campus Barão Geraldo
- Limeira: CECOM de Campinas, Hospital Humanitária, Santa Casa de Limeira, Pronto Atendimento do Jardim Aeroporto e do Parque Hipólito ou a UPA Abílio Pedro.
- Piracicaba: CECOM de Campinas ou UPA 24h-Unidade Piracicamirim

PRO 3: TIVE CONTATO COM ALGUÉM COM SUSPEITA DE COVID-19

- Se você teve *contato próximo*^{*1} com alguma pessoa com *suspeita de covid-19*^{*2}, mantenha suas atividades presenciais respeitando de maneira rigorosa todas as *medidas sanitárias de prevenção à covid-19*^{*3}.
- Fique atento ao surgimento de qualquer sinal ou sintoma relacionado à doença, especialmente durante os próximos 14 dias a contar da data de seu contato com a pessoa que possui suspeita de covid-19. Caso fique doente, adote o PRO “TENHO SINTOMAS SUSPEITOS DE COVID-19”.
- Se você tomar conhecimento que o resultado do teste para SAR-CoV-2 do seu contato próximo foi positivo, adote o PRO “TIVE CONTATO COM ALGUÉM COM COVID-19 CONFIRMADA”.

***1 DEFINIÇÃO DE CONTATO** – Considera-se que houve contato sempre que alguém esteve em contato próximo a um caso confirmado de Covid-19 entre 2 dias antes até 10 dias após a data de início dos sinais e/ou sintomas ou a data da coleta do exame laboratorial (caso confirmado em assintomático), em uma das seguintes situações:

- Esteve a menos de um metro de distância, por um período mínimo de 15 minutos, com um caso confirmado, *sem ambos utilizarem máscara facial*, ou o tenham feito de forma incorreta.
- Teve um contato físico direto (aperto de mãos ou abraço, por exemplo) com um caso confirmado.
- É contato domiciliar ou residente na mesma casa de um caso confirmado.

***2 CASO SUSPEITO DE COVID-19** - todo aquele que apresenta um quadro de Síndrome Gripal (SG): Indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por *pelo menos dois (2)* dos seguintes sinais e sintomas: febre, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos.

*3 MEDIDAS SANITÁRIAS DE PREVENÇÃO À COVID-19

→ DISTANCIAMENTO FÍSICO - Recomenda-se a manutenção de uma distância física mínima de pelo menos 1 metro de outras pessoas, assim como evitar aglomerações, tanto ao ar livre quanto em ambientes fechados.

→ USO DE MÁSCARA - As máscaras devem ser usadas por pessoas saudáveis, para sua proteção, e por pessoas infectadas, para prevenir transmissão subsequente. O uso de máscaras deve ser feito, no entanto, de maneira complementar com outras medidas nos âmbitos individual e comunitário, como a higienização das mãos e o distanciamento social.

USO DE MÁSCARAS DO TIPO RESPIRADORES (padrão N95, PFF2 ou PFF3, ou equivalente) - recomendado para trabalhadores de saúde, em locais de assistência a pacientes com covid-19 e durante procedimentos geradores de aerossol; e para as demais atividades que exigem o uso de máscaras como EPIs, tais como de manutenção, laboratórios (uso de agentes químicos e biológicos) e de higiene.

Embora não seja uma recomendação institucional, a Universidade poderá fornecer, durante o período da pandemia de covid-19 e dentro do critério de escolha individual, máscaras do tipo respiradores para membros da comunidade que não se enquadrem na descrição obrigatória supracitada.

USO DE MÁSCARAS CIRÚRGICAS (TRÊS CAMADAS): recomendado para todos os membros da comunidade em que não seja obrigatório o uso de máscaras do tipo respiradores.

USO DE MÁSCARA DE TECIDO: não é recomendado durante a permanência nos campi da Universidade.

ATENÇÃO! A eficácia de qualquer tipo de máscara depende do seu uso durante todo o tempo de convivência comunitária, além do uso correto, com adaptação ao contorno do rosto a fim de impedir fuga aérea. Quando for necessário retirá-la, como ao se alimentar, o faça pelo mínimo de tempo possível, e respeite o distanciamento preconizado.

→ HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS - é uma medida muito efetiva na redução da disseminação de doenças de transmissão respiratória, como a Covid-19, resfriado comum, gripe e pneumonia. Higienize suas mãos com frequência, utilizando água e sabão ou álcool em gel.

→ ETIQUETA RESPIRATÓRIA - Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Se tocar, sempre higienize as mãos como já indicado. • Mantenha uma distância mínima de cerca de um (1) metro de qualquer pessoa tossindo ou espirrando. • Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico. • Higienize com frequência o aparelho celular. Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos. • Evite aglomerações, principalmente em espaços fechados, e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

→ VACINAÇÃO - esteja sempre com seu esquema vacinal atualizado contra a covid-19, isto é, tome todas as doses de vacina dentro dos prazos indicados. Em razão de possíveis mudanças frente a essa orientação, consulte informações pela página <https://www.cecom.unicamp.br/informacoes-vacinacao-contr-a-covid-19/>

PRO 4: TIVE CONTATO*¹ COM ALGUÉM COM COVID-19 CONFIRMADA

- Afaste-se imediatamente de suas atividades presenciais na Universidade e adote *medidas de quarentena domiciliar**² por 07 dias. Informe à sua chefia imediata (servidor) ou ao docente responsável (aluno), que irão definir o formato das atividades remotas, nos casos em que se apliquem.
- Se você é contactante domiciliar (reside no mesmo local) de alguém positivo para SARS-CoV-2, envie ao RH (servidor) ou à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno) documento comprobatório da doença do caso confirmado. Não haverá a necessidade de encaminhamento do resultado dos testes realizados pelo CECOM.
- Preencha o aplicativo *EducaSaude**³.
- Fique atento ao surgimento de qualquer *senal ou sintoma relacionado à doença**⁴, especialmente durante os próximos 14 dias a contar da data de seu último contato com a pessoa confirmada para covid-19. Caso isso ocorra, adote o PRO “TENHO SINTOMAS SUSPEITOS DE COVID-19”.
- Ao receber a convocação por e-mail, compareça ao CECOM no dia agendado para sua coleta de RT-PCR para SARS-CoV-2.
- Você poderá retornar às suas atividades presenciais na Universidade a partir do 7º dia de seu último *contato de risco**¹ com a pessoa confirmada para covid-19, no caso do resultado de seu teste de RT-PCR para SARS-CoV-2 resultar negativo ou “não detectado” E você não tenha desenvolvido sinais e sintomas suspeitos de covid-19. Caso o teste seja positivo, você receberá do CECOM orientações e atestado médico de 07 dias a contar da data da coleta do seu exame.

*¹ **DEFINIÇÃO DE CONTATO** – Considera-se que houve contato sempre que alguém esteve em contato próximo a um caso confirmado de Covid-19 entre 2 dias antes até 10 dias após a data de início dos sinais e/ou sintomas ou a data da coleta do exame laboratorial (caso confirmado em assintomático), em uma das seguintes situações:

- Esteve a menos de um metro de distância, por um período mínimo de 15 minutos, com um caso confirmado, sem ambos utilizarem máscara facial, ou o tenham feito de forma incorreta.
- Teve um contato físico direto (aperto de mãos ou abraço, por exemplo) com um caso confirmado.
- É contato domiciliar ou residente na mesma casa de um caso confirmado.

*² **MEDIDAS DE QUARENTENA DOMICILIAR**

Para fins de contagem, considere o dia 0 como o dia do seu último contato com o caso positivo. Portanto, o dia 1 é o primeiro dia completo após seu último contato, e assim sucessivamente.

- Mantenha distanciamento físico de pelo menos um metro dos demais moradores da residência, e use máscara quando estiverem no mesmo ambiente
- Verifique sua temperatura no mínimo duas vezes ao dia
- Esteja atento para a manifestação de sinais e sintomas de covid-19

- Evite contato com pessoas de grupos com maior risco
- Não compartilhe objetos pessoais.
- Desinfete os ambientes.

*3 **APLICATIVO EDUCASAÚDE** <https://www.unicamp.br/unicamp/cartilha-covid-19/aplicativo-para-vigilancia-em-saude-da-unicamp-educasaude>

*4 **CASO SUSPEITO DE COVID-19** - todo aquele que apresenta um quadro de Síndrome Gripal (SG): Indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por *pelo menos dois (2)* dos seguintes sinais e sintomas: febre, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos.

PRO 5: TENHO TESTE PARA SARS-COV-2 DETECTADO MAS NÃO TENHO SINTOMAS SUSPEITOS DE COVID-19

- Mantenha-se afastado de suas atividades presenciais com *medidas de isolamento domiciliar**1 pelo período de 07 dias a contar da data de coleta do seu teste.
- Comunique imediatamente à sua chefia imediata, ao RH (servidor) ou à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno), e envie para eles em formato digitalizado o resultado do seu teste, caso tenha sido realizado em um serviço de saúde externo à Unicamp. A partir daí, siga as orientações que serão fornecidas pelo CECOM e pela sua Unidade.
- Você será monitorado periodicamente quanto ao surgimento de sintomas pela equipe de saúde do CECOM: Fique atento às ligações telefônicas. Independente disso, procure imediatamente um atendimento médico de urgência se apresentar sinais de alerta, como dificuldade de respirar e dor ou pressão persistente no peito.
- Ao término de seu prazo de isolamento, retorne às atividades presenciais, desde que não tenham aparecido sinais ou sintomas suspeitos de covid-19. Nesta condição, *não existe indicação para realizar uma nova testagem para SARS-CoV-2.*
- **ATENÇÃO:** Adote as *medidas adicionais de prevenção**4 até que se completem 10 dias do início de seu período de isolamento.
- No caso de surgirem sinais ou sintomas da doença durante o seu período de isolamento, procure um dos serviços de saúde de referência*5 para avaliação médica.

***1 MEDIDAS DE ISOLAMENTO DOMICILIAR**

Para fins de contagem, considere o dia 0 como o dia da coleta do seu teste. Portanto, o dia 1 é o primeiro dia completo após a coleta da amostra de teste, e assim sucessivamente.

CUIDADOS PARA O PACIENTE

- Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel.
- Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, de pessoas sem sintomas.
- Utilize máscara cirúrgica a maior parte do tempo. Se estiver sem a máscara, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ao tossir ou espirrar, e depois limpe imediatamente as mãos.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar.

Mantenha a porta fechada durante todo o isolamento e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%. •Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão, e limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool. •Se for imprescindível sair do quarto, é obrigatório o uso de máscara de proteção, cobrindo boca, nariz e queixo o tempo todo.

CUIDADOS PARA AS PESSOAS QUE VIVEM NO MESMO DOMICÍLIO DO PACIENTE

•Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel.
•Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, do paciente. •Use máscara cirúrgica quando estiver no mesmo ambiente que o paciente. •Mantenha as janelas do domicílio abertas o maior tempo possível. •O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado. •Caso outro familiar da casa inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento por 10 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, procure orientação médica.

***2 DEFINIÇÃO DE CONTATO** – Considera-se que houve contato sempre que alguém esteve em contato próximo a um caso confirmado de Covid-19 entre 2 dias antes até 10 dias após a data de início dos sinais e/ou sintomas ou a data da coleta do exame laboratorial (caso confirmado em assintomático), em uma das seguintes situações:

- Esteve a menos de um metro de distância, por um período mínimo de 15 minutos, com um caso confirmado, sem ambos utilizarem máscara facial, ou o tenham feito de forma incorreta.
- Teve um contato físico direto (aperto de mãos ou abraço, por exemplo) com um caso.
- É contato domiciliar ou residente na mesma casa de um caso confirmado.

***3 CASO SUSPEITO DE COVID-19** - todo aquele que apresenta um quadro de Síndrome Gripal (SG): Indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por *pelo menos dois (2)* dos seguintes sinais e sintomas: febre, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos.

***4 MEDIDAS ADICIONAIS DE PREVENÇÃO**

São medidas que devem ser adotadas por pessoas com teste positivo para covid-19, no caso de seu período de isolamento ser inferior a 10 dias, até que se complete esse prazo:

- Continue usando máscara bem ajustada ao rosto, preferencialmente cirúrgica ou PFF2/N95.
- Evite contato com pessoas imunocomprometidas ou que apresentem fatores de risco para agravamento da covid-19, como também locais com aglomerações de pessoas.
- Não frequente locais onde a máscara não possa ser usada durante todo o tempo, como restaurantes e bares; e evite comer próximo a outras pessoas.
- Não viaje.

***5 SERVIÇOS DE SAÚDE DE REFERÊNCIA**

- Campinas: CECOM do Campus Barão Geraldo

- Limeira: CECOM de Campinas, Hospital Humanitária, Santa Casa de Limeira, Pronto Atendimento do Jardim Aeroporto e do Parque Hipólito ou a UPA Abílio Pedro.
 - Piracicaba: CECOM de Campinas ou UPA 24h-Unidade Piracicamirim.
-

PRO 6: TENHO TESTE NÃO DETECTADO MAS CONTINUO COM SINTOMAS SUSPEITOS DE COVID

- Se você já passou por consulta médica, permaneça afastado de suas atividades presenciais pelo período indicado em seu atestado médico.
- Retorne às suas atividades presenciais ao final do prazo de afastamento, desde que esteja sem febre há pelo menos 24 horas sem o uso de medicamentos antitérmicos, E sem sintomas respiratórios (tosse, coriza, dor de garganta, falta de ar). Continue respeitando de maneira rigorosa todas as *medidas sanitárias de prevenção à covid-19*.^{*1}
- Se após o período de 10 dias persistirem febre ou sintomas respiratórios, procure um *serviço de saúde*^{*2} para reavaliação médica e prorrogação do seu afastamento, caso se faça necessário.

MEDIDAS SANITÁRIAS DE PREVENÇÃO À COVID-19^{*1}

- **DISTANCIAMENTO FÍSICO** - Recomenda-se a manutenção de uma distância física mínima de pelo menos 1 metro de outras pessoas, assim como evitar aglomerações, tanto ao ar livre quanto em ambientes fechados.
- **USO DE MÁSCARA** - As máscaras devem ser usadas por pessoas saudáveis, para sua proteção, e por pessoas infectadas, para prevenir transmissão subsequente. O uso de máscaras deve ser feito, no entanto, de maneira complementar com outras medidas nos âmbitos individual e comunitário, como a higienização das mãos e o distanciamento social.
USO DE MÁSCARAS DO TIPO RESPIRADORES (padrão N95, PFF2 ou PFF3, ou equivalente) - recomendado para trabalhadores de saúde, em locais de assistência a pacientes com covid-19 e durante procedimentos geradores de aerossol; e para as demais atividades que exigem o uso de máscaras como EPIs, tais como de manutenção, laboratórios (uso de agentes químicos e biológicos) e de higiene. Embora não seja uma recomendação institucional, a Universidade poderá fornecer, durante o período da pandemia de covid-19 e dentro do critério de escolha individual, máscaras do tipo respiradores para membros da comunidade que não se enquadrem na descrição obrigatória supracitada.
USO DE MÁSCARAS CIRÚRGICAS (TRÊS CAMADAS): recomendado para todos os membros da comunidade em que não seja obrigatório o uso de máscaras do tipo respiradores.
USO DE MÁSCARA DE TECIDO: não é recomendado durante a permanência nos campi da Universidade.

ATENÇÃO! A eficácia de qualquer tipo de máscara depende do seu uso durante todo o tempo de convivência comunitária, além do uso correto, com adaptação ao contorno do rosto a fim de impedir fuga aérea. Quando for necessário retirá-la, como ao se alimentar, o faça pelo mínimo de tempo possível, e respeite o distanciamento preconizado.

- **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS** - é uma medida muito efetiva na redução da disseminação de doenças de transmissão respiratória, como a Covid-19, resfriado comum, gripe e pneumonia. Higienize suas mãos com frequência, utilizando água e sabão ou álcool em gel.
- **ETIQUETA RESPIRATÓRIA** - Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Se tocar, sempre higienize as mãos como já indicado. • Mantenha uma distância mínima de cerca de um (1) metro de qualquer pessoa tossindo ou espirrando. • Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico. • Higienize com frequência o aparelho celular. Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos. • Evite aglomerações, principalmente em espaços fechados, e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

***2 SERVIÇOS DE SAÚDE DE REFERÊNCIA**

- Campinas: CECOM do Campus Barão Geraldo
- Limeira: CECOM de Campinas, Hospital Humanitária, Santa Casa de Limeira, Pronto Atendimento do Jardim Aeroporto e do Parque Hipólito ou a UPA Abílio Pedro.
- Piracicaba: CECOM de Campinas ou UPA 24h-Unidade Piracicamirim.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Guia de Vigilância Epidemiológica - Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela Doença pelo Coronavírus 2019. Brasília, v.4 12/01/2022.
2. Campinas. GVIMS/GGTES/ANVISA. Nota Técnica Nº 05/2022, de 04 de fevereiro de 2022. Diretrizes para acompanhamento e afastamento dos trabalhadores nas organizações privadas de Campinas, para tomada de decisão frente aos casos de trabalhadores com sintomas ou confirmados de covid-19 no contexto epidemiológico atual.
3. FIOCRUZ. Nota Técnica Nº1/2022, de 11/02/2022. Variante ômicron e o retorno às atividades escolares presenciais.