



UNIVERSIDADE FEDERAL  
DE SANTA CATARINA



# MANUAL DE RETORNO ÀS AULAS SEMIPRESENCIAIS

Estudantes Ensino Médio

OUTUBRO/2021

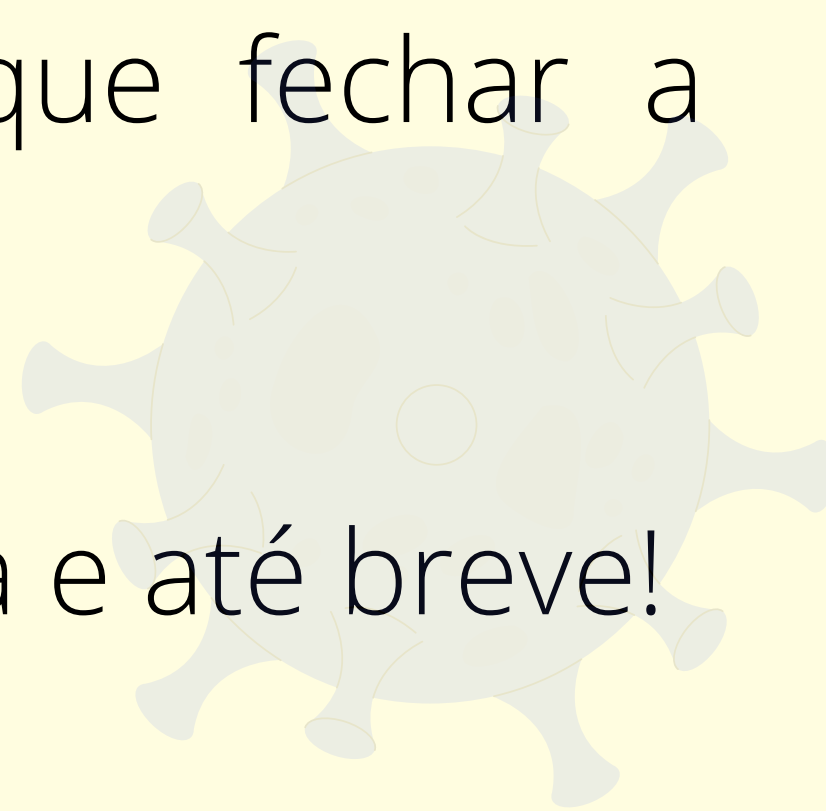
## Querido(a) estudante

Estamos com muitas saudades de tê-lo(a) conosco na nossa escola. Infelizmente a pandemia da Covid-19 nos fez ficarmos longes uns dos outros, mas em breve poderemos nos reencontrar!

Ainda teremos que tomar muitos cuidados, pois o Coronavírus continua circulando!

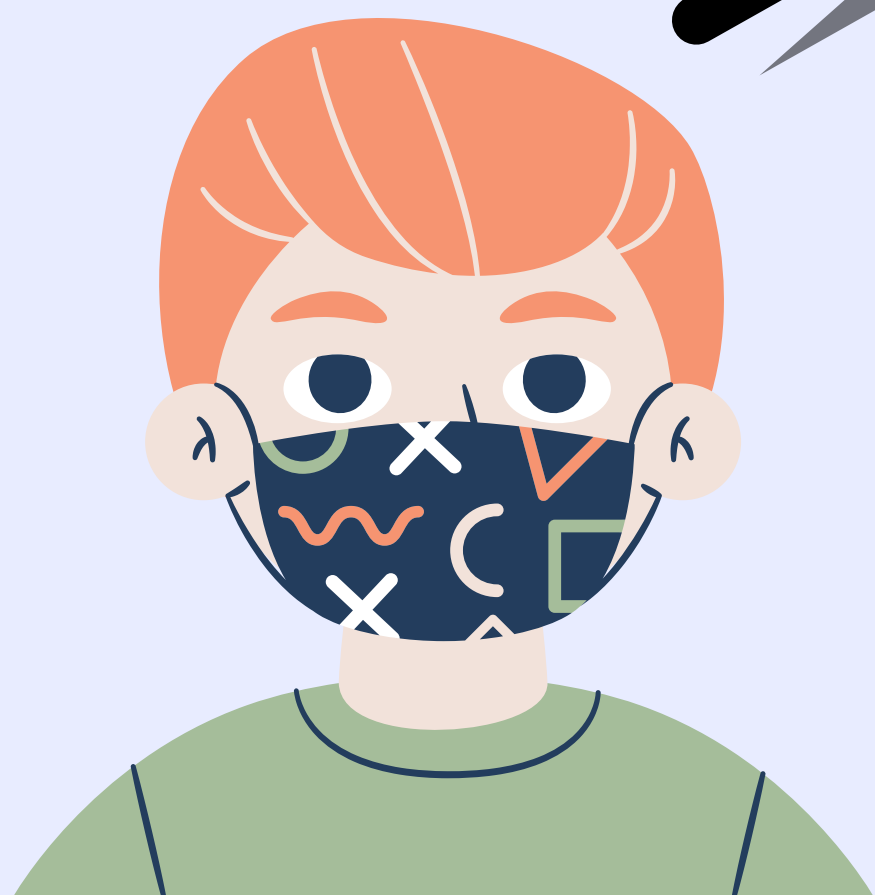
Contamos com a colaboração de vocês e de suas famílias para que todos os cuidados e recomendações sejam seguidos de modo a evitar possíveis contaminações e surtos e não tenhamos que fechar a escola novamente.

Leia com atenção essa cartilha e até breve!



# Afinal o que é Covid-19 e Coronavírus?

A Covid-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global. O SARS-CoV-2 pertence ao subgênero Sarbecovírus da família Coronaviridae e é o sétimo coronavírus conhecido a infectar seres humanos.



# Quais os sintomas da Covid-19 ?

Febre, tosse, dor no corpo, dor de cabeça, coriza (nariz escorrendo)...

Congestão nasal (nariz trancado), dor de garganta, perda de olfato e paladar, cansaço, falta de ar, manchas pelo corpo ...

Posso não apresentar sintomas e estar com Covid-19 também! Chamamos de assintomáticos.





# Como eu posso pegar essa doença ?



A Covid-19 é transmitida de pessoa para pessoa através das gotículas de saliva que saem quando falamos, tossimos ou espirramos... ou ainda quando tocamos em superfícies contaminadas.



# Como podemos nos proteger?



## Utilizando MÁSCARAS



Elas devem ficar bem ajustadas ao nosso rosto, cobrindo do nariz ao queixo



Devem ser trocadas a cada 2h ou quando úmidas\*



Máscaras sujas devem ser guardadas em um saquinho só para elas

## COMO USAR E MANUSEAR



Lave as mãos antes de colocar a máscara



A máscara deve cobrir o queixo e o nariz



Ela deve ficar justa ao rosto, sem espaço nas laterais



Não toque no pano da máscara e não a remova para falar



Tire a máscara pelas alças laterais e higienize as mãos



Faça a higienização das mãos após o uso



Devemos sempre colocá-las com as mãos limpas



Depois de colocadas não podemos mais tocar no lado externo da máscara pois ela pode estar contaminada!



Devemos fazer a troca com as mãos higienizadas manuseando apenas pelos elásticos.

Lembre-se:



A máscara deve cobrir o nariz, a boca e o queixo. Não devemos deixar o nariz de fora, nem usar no queixo.

Ela deve ser usada sempre ao sair de casa e só devemos tirá-la quando chegarmos em casa.

Você virá com uma máscara de casa, mas deverá ter 2 máscaras limpas na mochila para trocar no intervalo da aula.



Ao tossir ou espirrar cubra a boca e o nariz com o braço dobrado

# ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Ao tossir ou espirrar, **NÃO** use as mãos - elas são uns dos principais veículos de transmissão de doenças



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

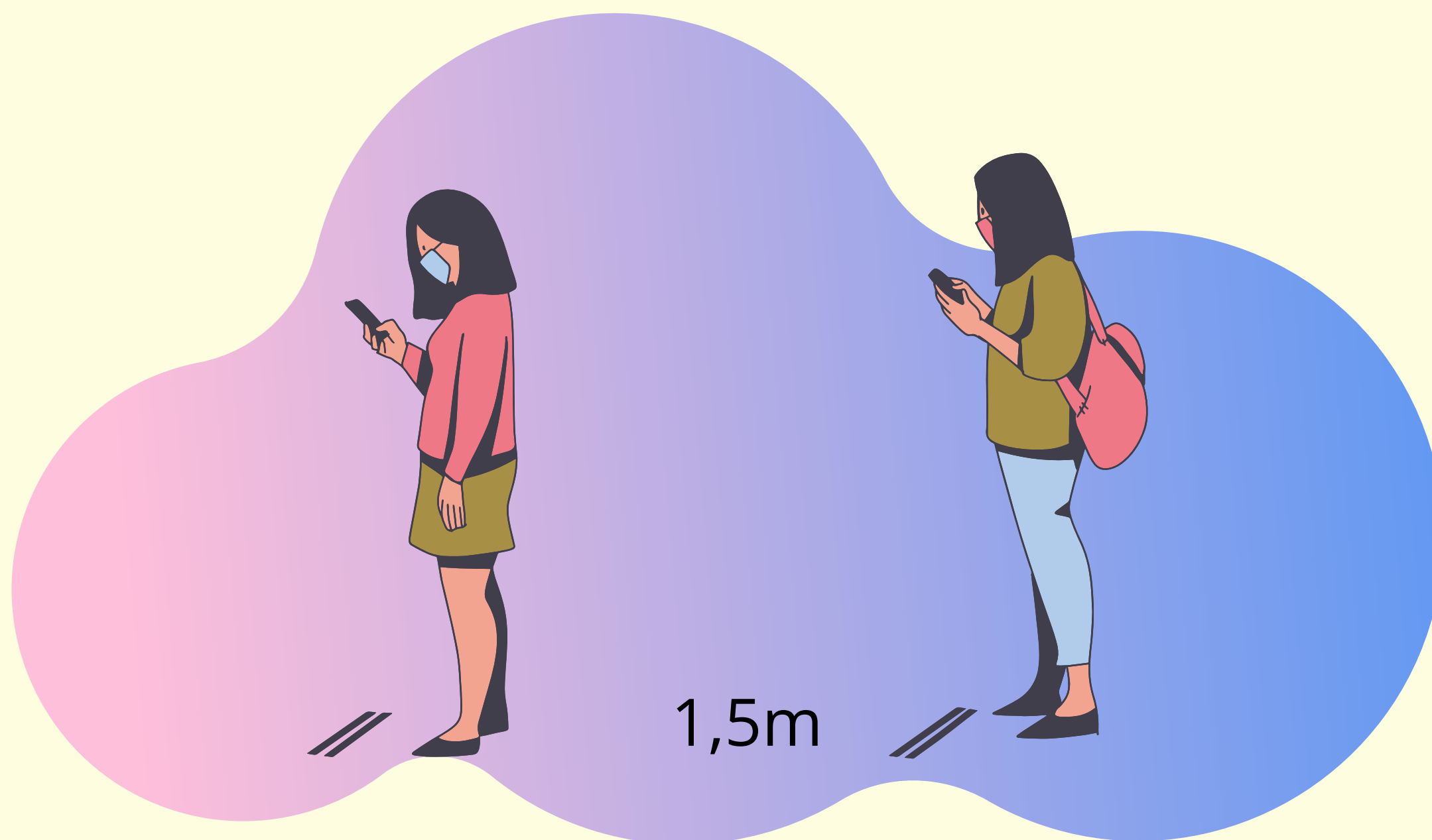


Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, e descarte o lenço usado no lixo

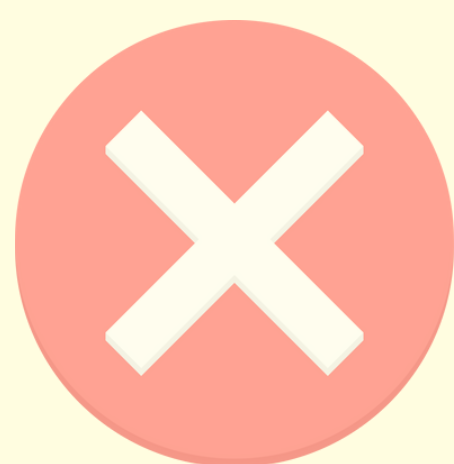


Higienize as mãos com frequência e **SEMPRE** após tossir ou espirrar

# Fazendo DISTANCIAMENTO



## Não devemos:



Dar abraços

Dar aperto de mão

Tocar no colega com as mãos

Compartilhar materiais escolares e objetos pessoais

Como podemos nos cumprimentar?

**COM O  
COTOVELO**



**COM O  
CORAÇÃO**



**DANÇANDO**



**FAZENDO UM  
CORAÇÃO**



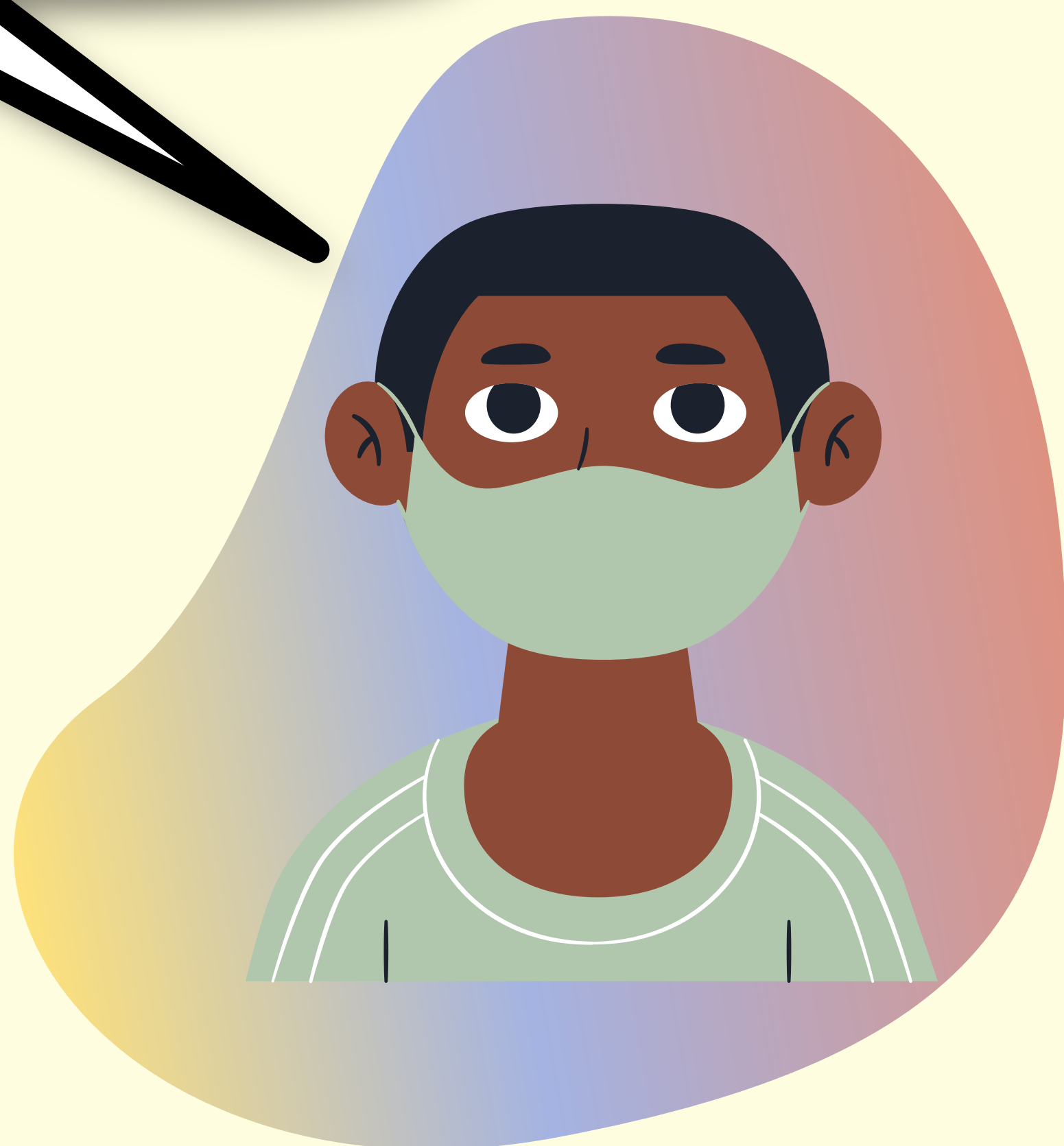
**COM OS PÉS**



**CUMPRIMENTAR  
A DISTÂNCIA**



Respeite o distanciamento em todos os lugares da escola e siga as demarcações no chão e nos espaços! Siga os mesmos cuidados no ônibus, na van... Não aglomere, continue usando a máscara e higiene suas mãos!





# Higienizando as MÃOS

Devemos sempre lavar as mãos ou higienar com álcool em gel ao chegar na escola, depois de tossir ou espirrar, depois de tocar em algum lugar que possa estar sujo, antes e depois de trocar a máscara, antes e depois de fazer o lanche, antes e após usar o banheiro!



# Lavagem das mãos com água e sabão



O procedimento dura em torno de 30 segundos.

Faça o mesmo procedimento com o álcool em gel!



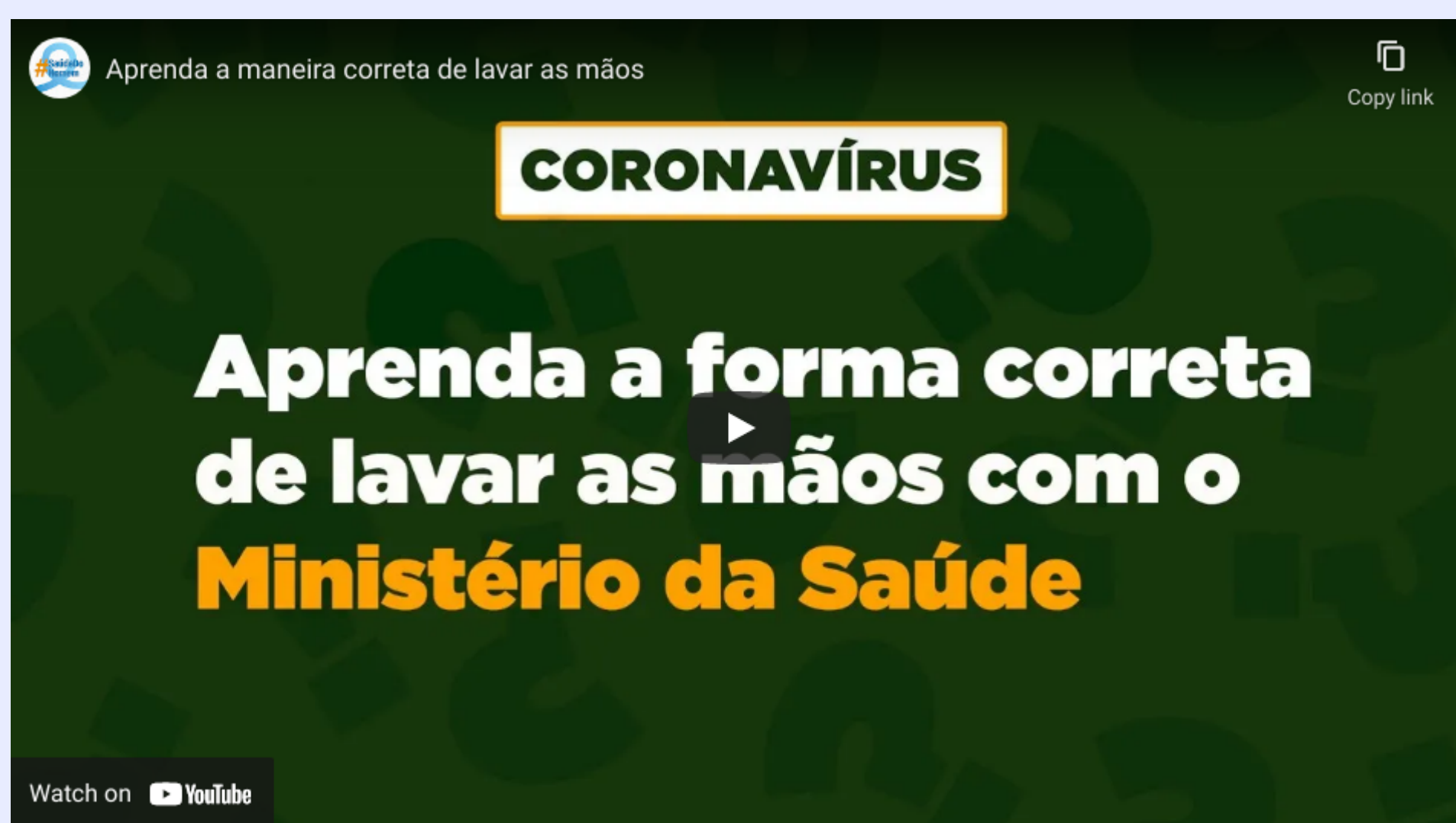
# Para assistir:

Você sabe lavar as mãos corretamente?



[https://youtu.be/krSDE0\\_KBMs](https://youtu.be/krSDE0_KBMs)

Aprenda a maneira correta de lavar as mãos



<https://youtu.be/2h8vc-voPNQ>

# FICANDO EM CASA

quando você ou alguém que você tenha contato estiver com algum sintoma

- Dor de cabeça;
- Dor no corpo;
- Dor de garganta;
- Febre;
- Nariz escorrendo;
- Tosse;
- Manchas no corpo;
- Vômito ou diarréia;
- Dor de barriga;
- Sem sentir o cheiro ou o gosto das coisas;
- Falta de ar;
- Cansaço;
- Dor no peito.

Avisar o responsável e não ir para a escola se estiver com algum sintoma!





# ALGUNS VÍDEOS INTERESSANTES



<https://youtu.be/jhIffeUr6HY>



<https://youtu.be/CzQH4SXbD7k>

E se eu apresentar sintomas na escola,  
o que devo fazer?

Avisar o professor(a) para que ele  
lhe encaminhe ao Setor de  
Enfermagem da escola.  
As enfermeiras farão seu  
atendimento e comunicarão os  
responsáveis para lhe buscar na  
escola.



# Outras dicas e cuidados importantes:

- ✓ Tome bastante água e se alimente bem;
- ✓ Coma muitas frutas, verduras, saladas;



- ✓ Durma bem, de 9-12h por dia;
- ✓ Se exercite!



# Checklist diário

- Eu ou alguém que convive comigo está com algum sintoma\*?
- Hoje é meu dia de ir presencial?
- O estojo está ok? Os materiais estão na mochila?
- A garrafinha de água está abastecida?
- Estou de máscara e tenho 2 reservas limpas no mínimo na mochila?
- O frasquinho de álcool em gel está na mochila (para ser usado no trajeto)?

\*Febre ( $T > 37.8$ ), mal estar, calafrios, cansaço, tosse, falta de ar, dor de garganta, dor de cabeça, dor no corpo, obstrução nasal, coriza, náuseas, vômitos, diarreia, ausência de olfato e paladar, manchas pelo corpo.

Obs. Caso estiver com algum sintoma informar o Serviço de Enfermagem para orientações (Fone: 3721 3575 ou Email: [enfermagem.ca@contato.ufsc.br](mailto:enfermagem.ca@contato.ufsc.br)) e ligue para o Alô Saúde.

Alô Saúde: 0800 333 3233 Samu 192





Esperamos  
você!



## **CONTATOS:**

Instagram: @servicodeenfermagemca  
Email: enfermagem.ca@contato.com.br

Contato: 3721 3575  
(Telefone e Whatsapp)