



UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA



MANUAL DE RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS

Estudantes Anos Iniciais

FEVEREIRO/2022

Querido(a) estudante

Estamos com muitas saudades de tê-lo(a) conosco na nossa escola. Infelizmente em 2020 surgiu um vírus que nos fez ficarmos longe uns dos outros, mas em breve poderemos nos reencontrar!

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

Então, nos acompanhe nessa super missão de manter a Covid-19 longe da nossa escola!

Obs.: Peça a um adulto que veja esta cartilha com você.

Afinal o que é Coronavírus e Covid-19?

O Coronavírus é um tipo de vírus. Os vírus causam algumas doenças no nosso corpo como a gripe, a catapora, a dengue. A doença causada pelo coronavírus chama-se **Covid-19**.



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...



Como eu posso pegar essa doença ?



A Covid-19 é transmitida de pessoa para pessoa através das gotinhas 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 nariz, boca e queixo.

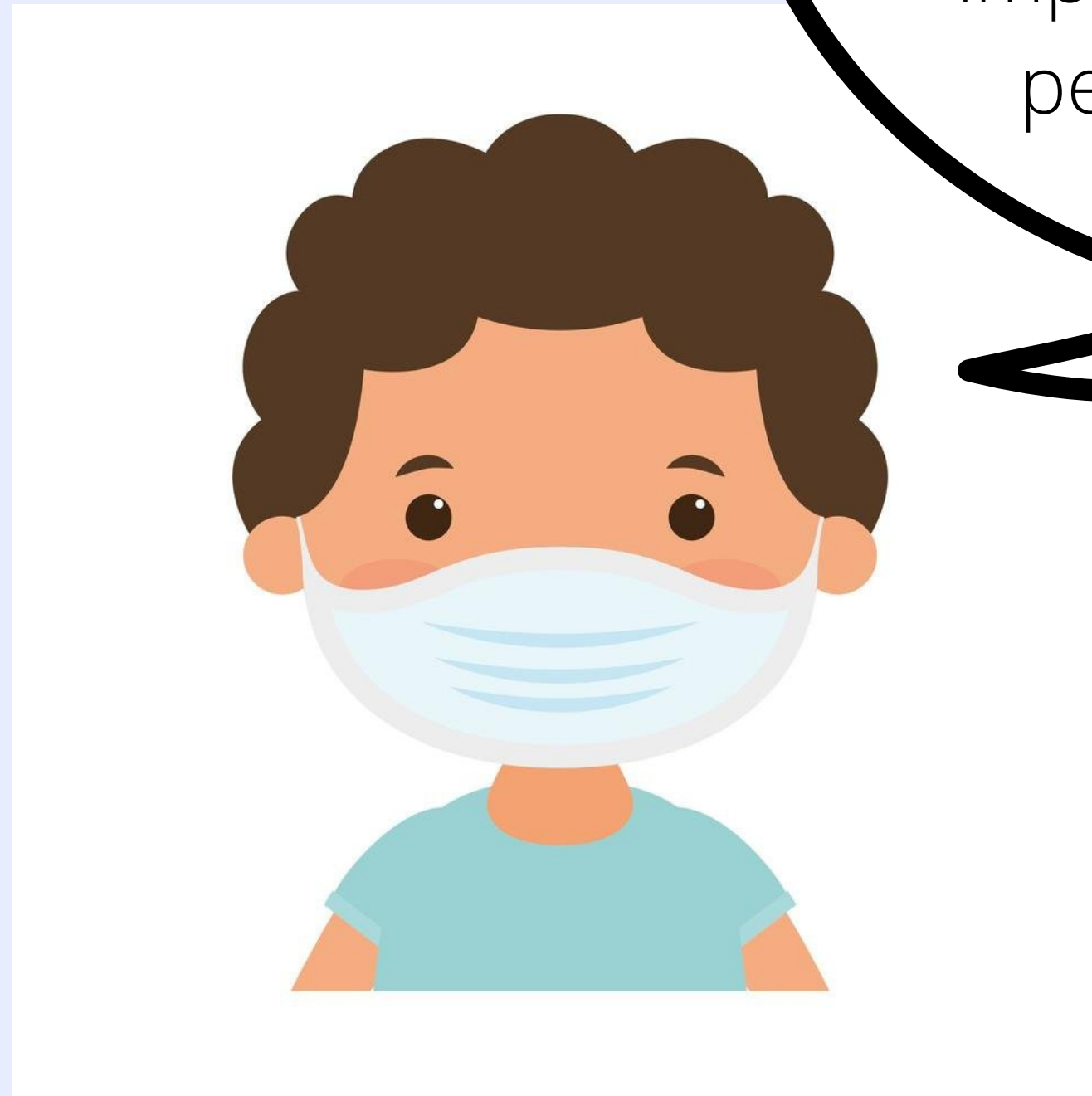


Devem ser trocadas a cada 2h ou quando úmidas.



Máscaras sujas devem ser guardadas em um saquinho só para elas.

O uso correto da máscara é muito importante, pessoal!



Devemos sempre colocá-las com as mãos limpas.

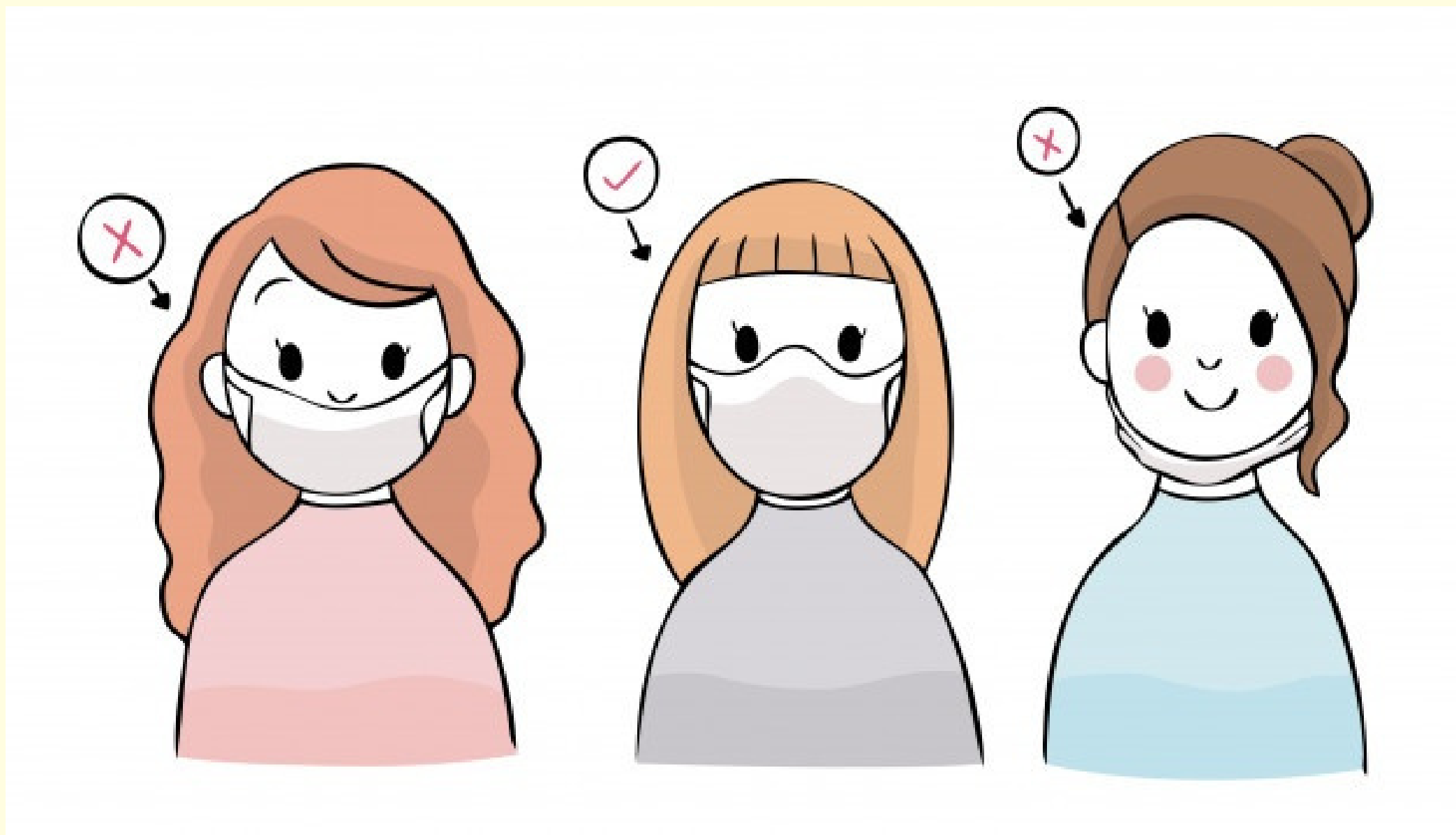


Depois de colocadas, não podemos mais tocar no lado externo da máscara, pois ela pode estar contaminada!



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.

Recomenda-se o uso da máscara Pff2, visto o grau de proteção que ela confere.

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

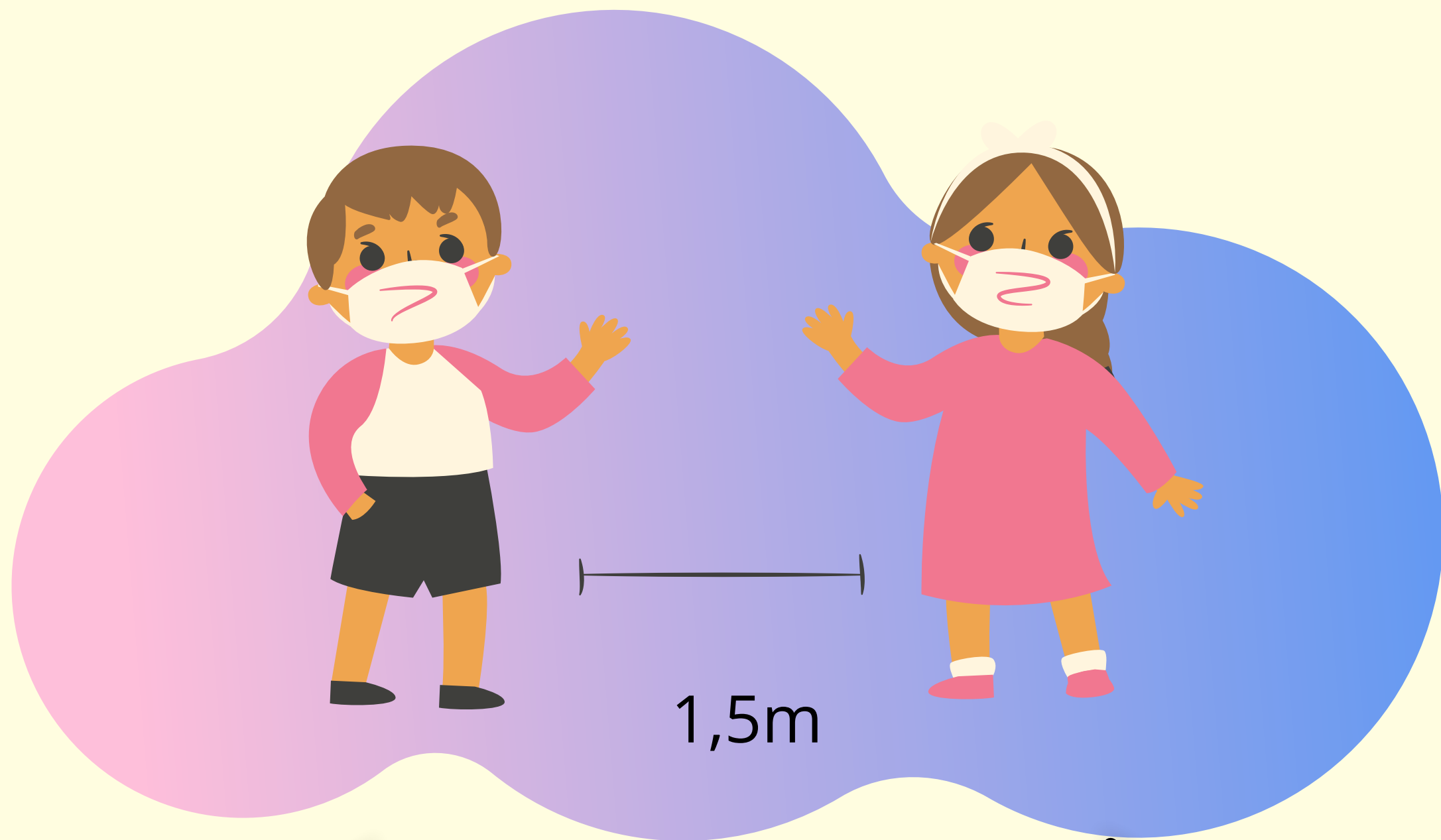


Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, e descarte o lenço usado no lixo



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

Fazendo DISTANCIAMENTO



Infelizmente não podemos chegar muito perto um do outro...

Tudo bem! O importante é a gente tomar todos os cuidados pra não pegar o Coronavírus!

Não devemos:



- Dar abraços;
- Dar aperto de mãos;
- Tocar no colega com as mãos;
- Compartilhar objetos e materiais.

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!



Higienizando as MÃOS

Devemos sempre lavar as mãos ou higienizar 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.

Dica: Durante a lavagem das mãos, cante sua música favorita até o final!



Para assistir:

Como lavar a mão em 10 passos



<https://youtu.be/EGlpZqM39Qk>

Palavra cantada - Lavar as mãos



<https://youtu.be/CaTXgmHyMSk>

Higienização das mãos com álcool em gel 70%

Podemos também higienizar nossas mãos com o famoso "ÁLCOOL EM GEL". Basta aplicar uma quantidade do tamanho de uma moeda de 1 real nas mãos e fazer os mesmos procedimentos que na lavagem com água e sabão!



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 diarreia;
- Dor de barriga;
- Sem sentir o cheiro ou o gosto das coisas;
- Falta de ar;
- Cansaço;
- Dor no peito.

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



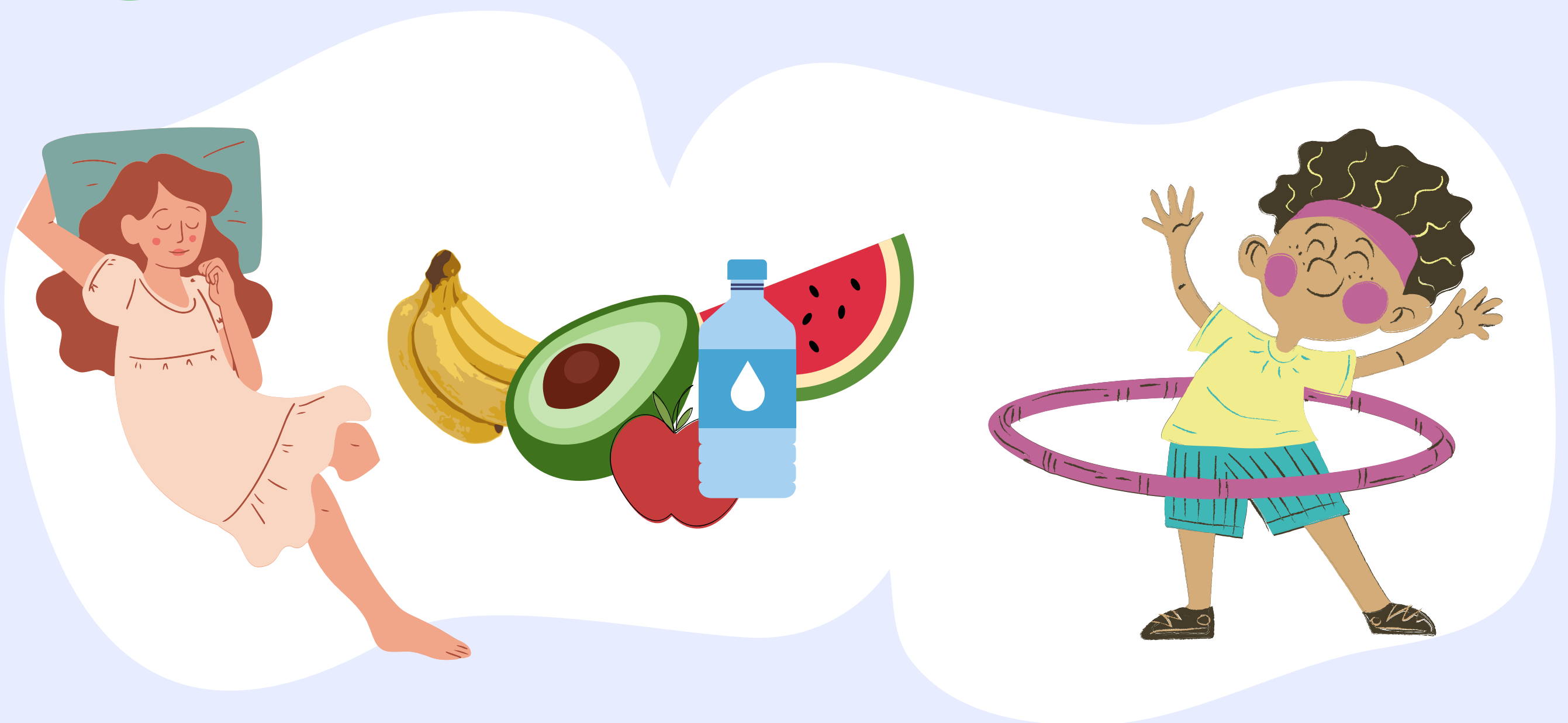
E se eu apresentar sintomas na escola,
o que devo fazer?

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.



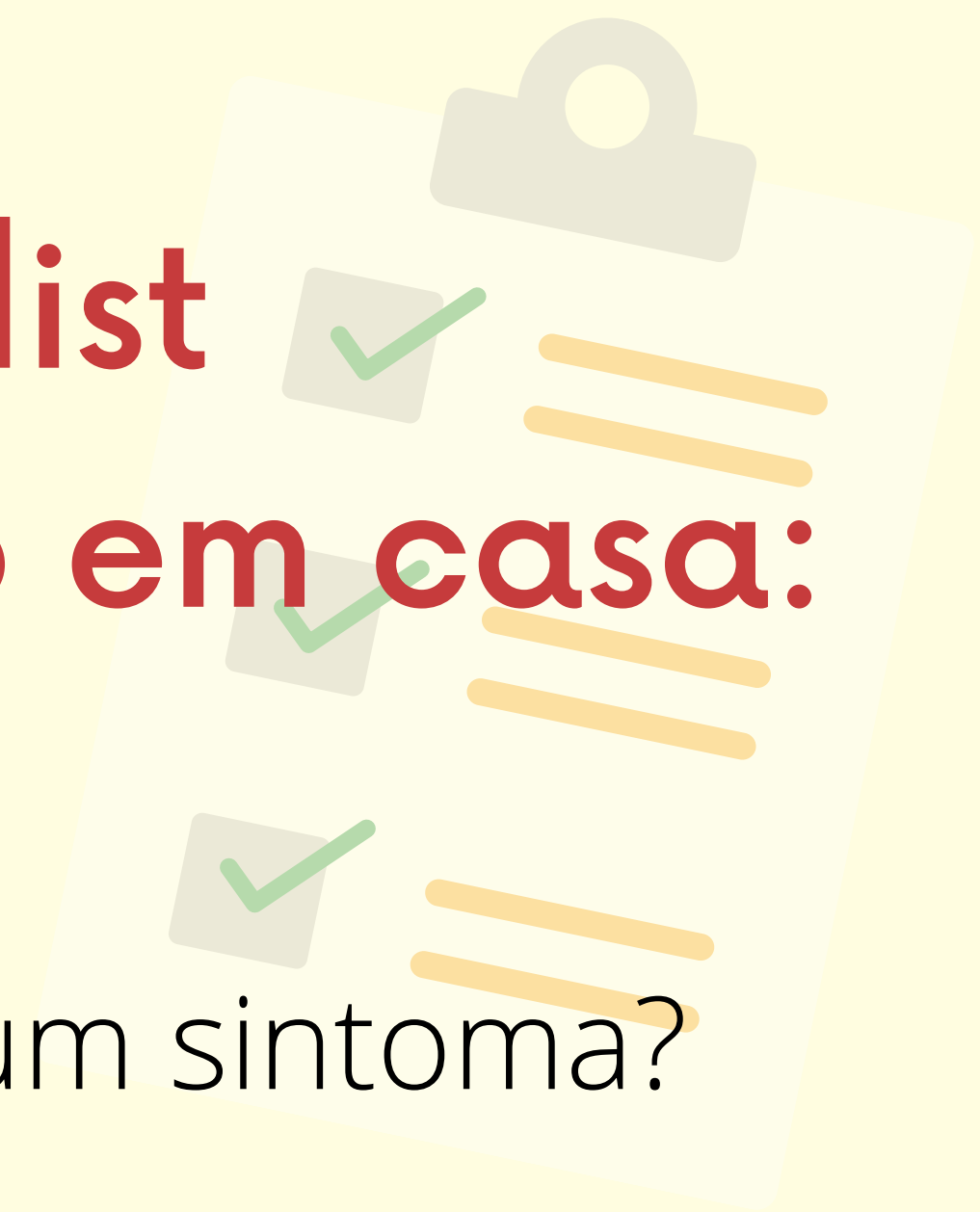
Outras dicas e cuidados importantes:

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



- ✓ Durma bem, de 9-12h por dia;
- ✓ Faça exercícios, brinque bastante!

Checklist para ser feito em casa:



Estou com algum sintoma?



Minha mochila está completa com todos os materiais que preciso?



A garrafinha de água está abastecida?



Estou de máscara e tenho 2 limpas na mochila?



O frasquinho de álcool em gel* está na mochila? *para ser usado no trajeto

Esperamos
você!



CONTATOS:

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

Contato: 3721 3575
(Telefone e Whatsapp)