



UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA



MANUAL DE RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS

Estudantes Ensino Médio

FEVEREIRO/2022

Querido(a) estudante

Estávamos com muitas saudades de tê-lo(a) conosco na nossa escola. Infelizmente a pandemia da Covid-19 nos fez ficarmos longes uns dos outros.

Para mantermos o convívio teremos que continuar mantendo os 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 !



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 se optar pela de pano ou cirúrgica. Recomenda-se o uso da Pff2, essa máscara é reutilizável.



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



Se a máscara estiver úmida ou danificada precisamos trocá-la.



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.

Não retirar a máscara no trajeto para a casa, principalmente, no ponto, no ônibus ou se for pegar carona ou van.

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

Recomendamos o uso da Pff2, visto a grau de proteção que esta confere.

Caso você venha de ônibus, coloque uma máscara limpa ao entrar na escola.

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

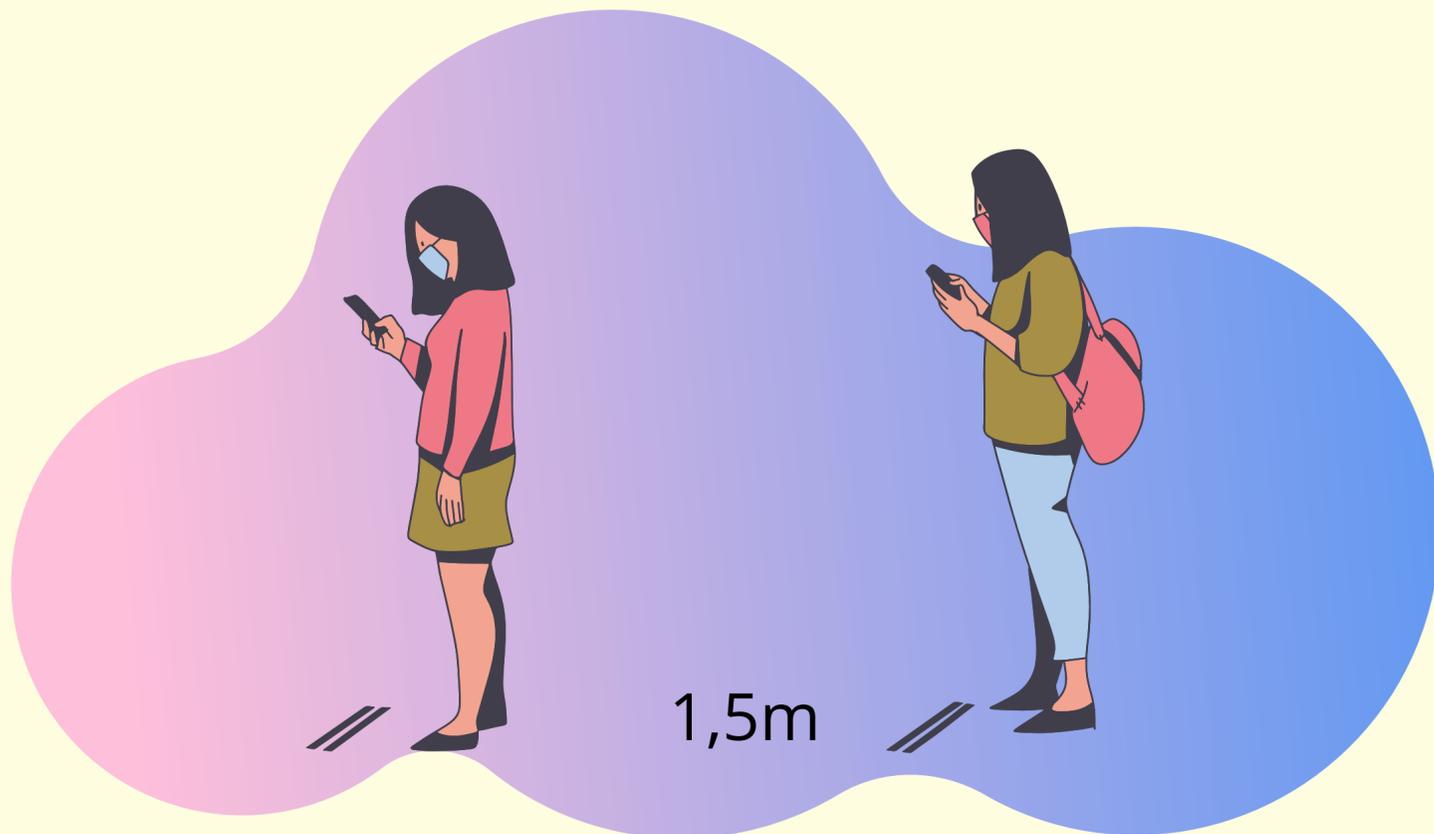


Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, e descarte o lenço usado no lixo



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

Fazendo DISTANCIAMENTO



Não devemos:

- ✗ Dar abraços e aperto de mãos;
- ✗ Tocar no colega com as mãos;
- ✗ Compartilhar materiais escolares e objetos pessoais;
- ✗ Ficar mais de 15 min sem a máscara no lanche;
- ✗ Tirar a máscara no banheiro, evitar ficar mais de 15 min nesse ambiente;
- ✗ Tirar a máscara, exceto para o lanche e para tomar água.

Como podemos nos cumprimentar?

**COM O
COTOVELO**



**COM O
CORAÇÃO**



DANÇANDO



**FAZENDO UM
CORAÇÃO**



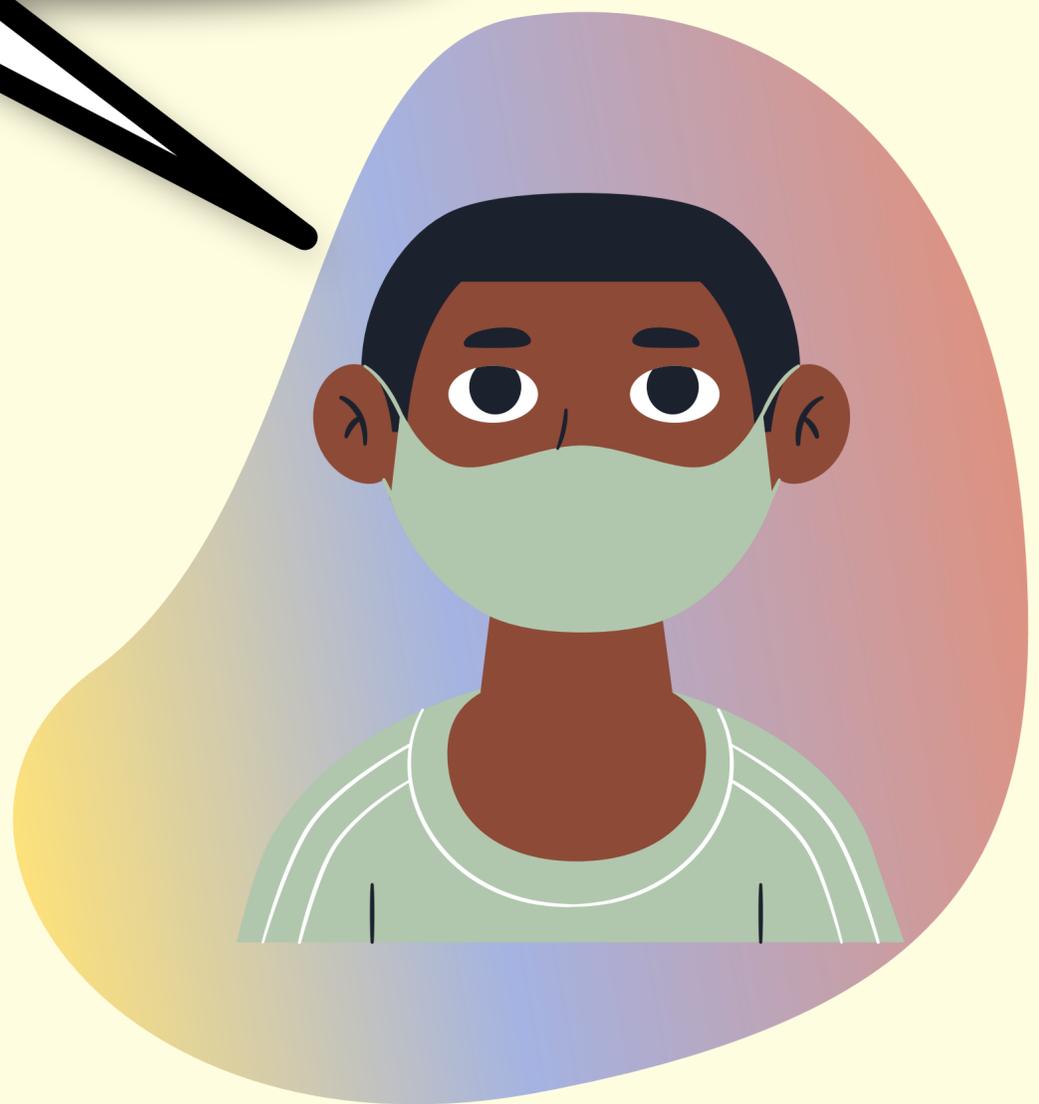
COM OS PÉS



**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!

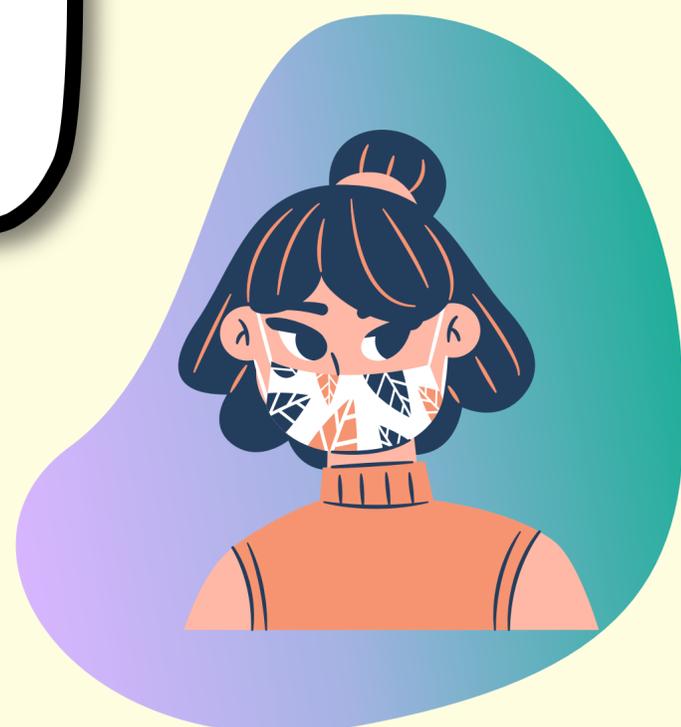


Lavagem das mãos com água e sabão



O procedimento dura em torno de 30 segundos.

Faça o mesmo procedimento com o álcool em gel!



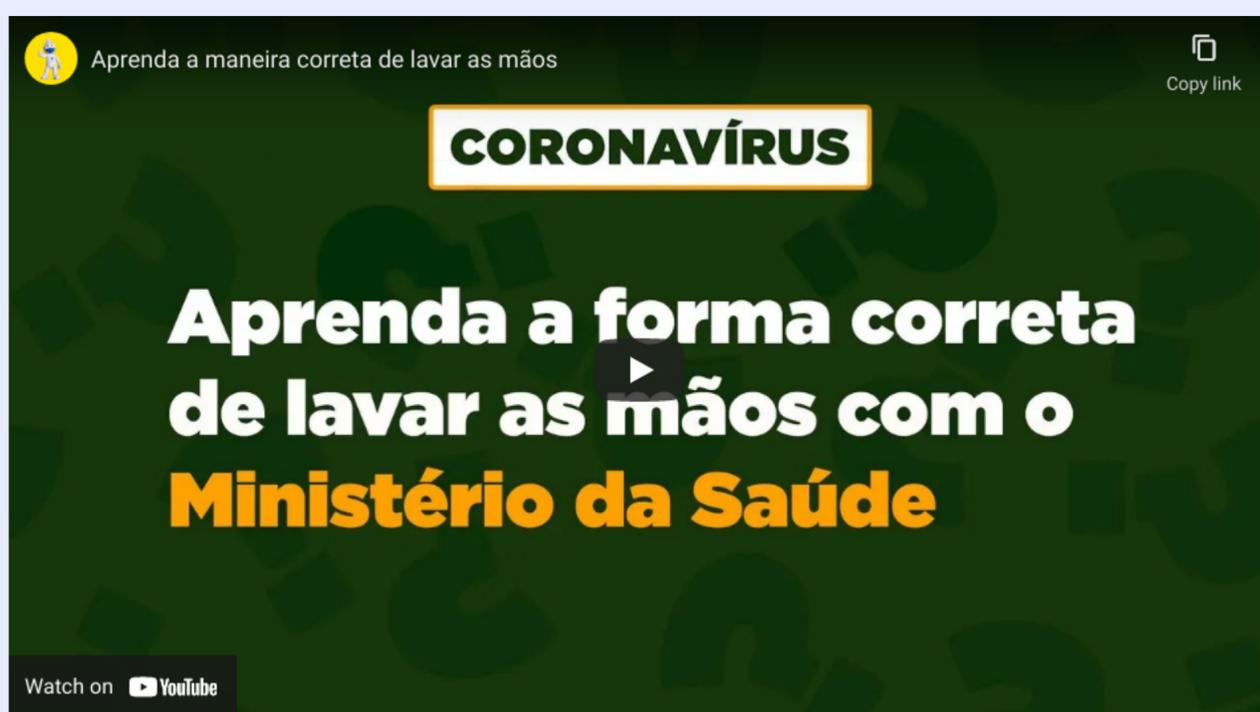
Para assistir:

Você sabe lavar as mãos corretamente?



https://youtu.be/krSDE0_KBMs

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 diarreia;
- 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 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



SERVIÇO DE ENFERMAGEM

Contatos:

Email: enfermagem.ca@contato.ufsc.br

Telefone e Whatsapp: (48) 37213575

Instagram: @servicodeenfermagemca

<https://www.ca.ufsc.br/servico-de-enfermagem/>

CONTATOS:

Instagram: @servicodeenfermagemca

Email: enfermagem.ca@contato.com.br

Telefone e Whatsapp: 3721 3575