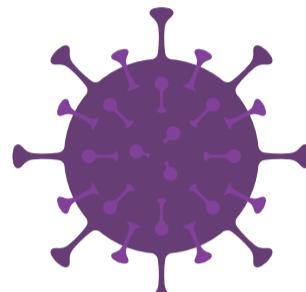




1. VOCÊ ESTÁ OU ESTEVE COM DOIS OU MAIS DESSES SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

- | | |
|---|---|
| (<input type="checkbox"/>) coriza | (<input type="checkbox"/>) alteração de olfato ou paladar |
| (<input type="checkbox"/>) dor de garganta | (<input type="checkbox"/>) dor de cabeça |
| (<input type="checkbox"/>) espirro | (<input type="checkbox"/>) dores no corpo |
| (<input type="checkbox"/>) tosse | (<input type="checkbox"/>) cansaço extremo |
| (<input type="checkbox"/>) febre (37,8°C ou mais) | (<input type="checkbox"/>) náusea |
| (<input type="checkbox"/>) falta de ar | (<input type="checkbox"/>) diarreia |
| (<input type="checkbox"/>) calafrios | |

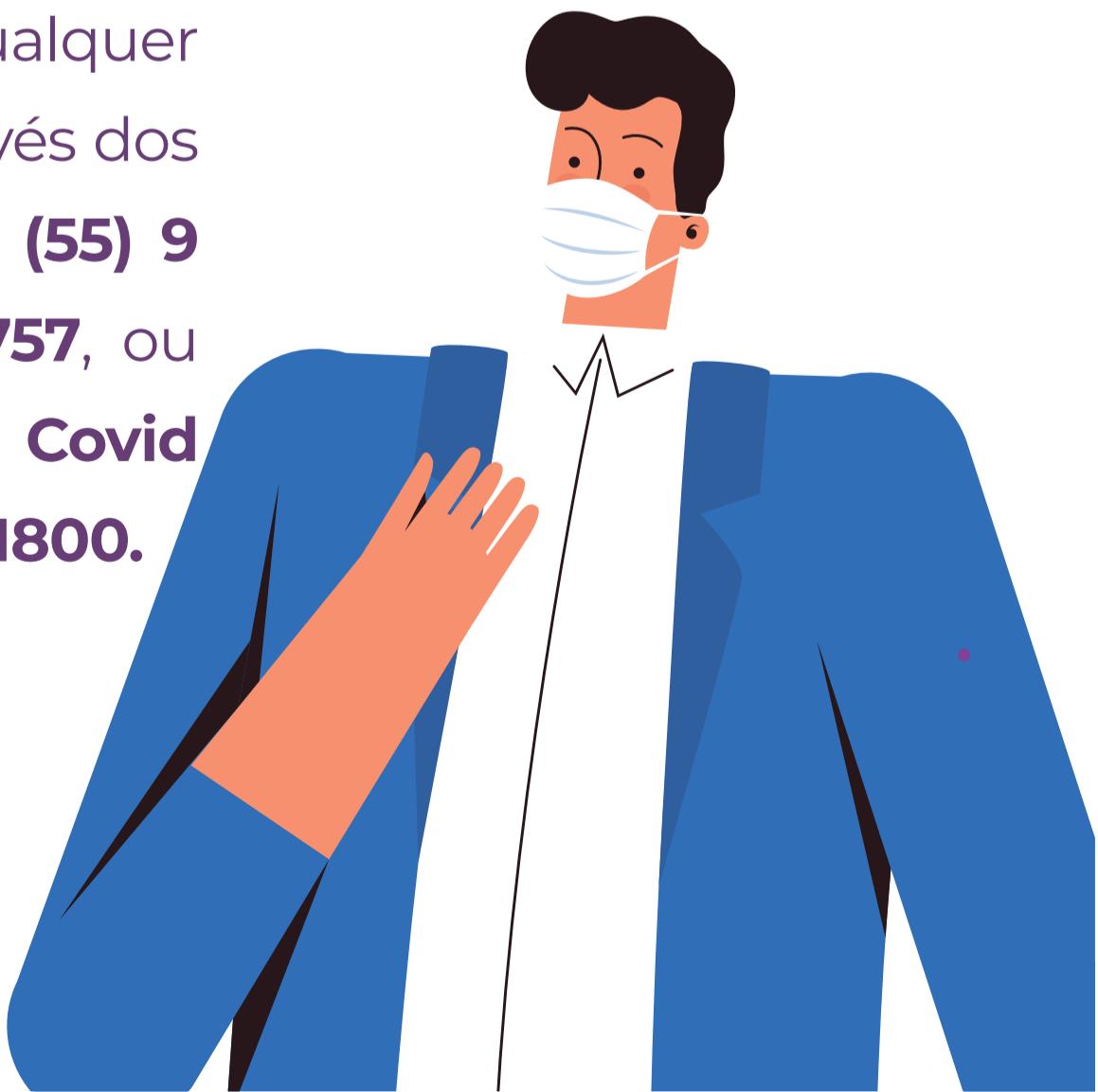


2. TEVE CONTATO PRÓXIMO COM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19 NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

() sim () não

MORADOR DA CEU CAMPUS SEDE:

Se a resposta for sim para qualquer uma delas, procure ajuda através dos telefones do **Saúde da Casa (55) 9 9188 0393 ou (55) 9 9147 2757**, ou ainda através do **“Disque Covid UFSM” (55) 3220-8500 e 3213-1800**.

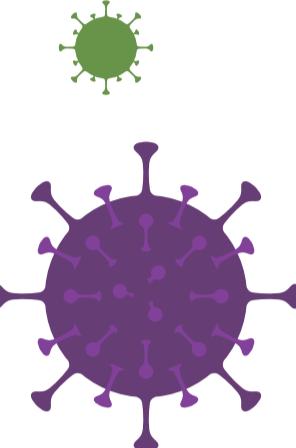




1. VOCÊ ESTÁ OU ESTEVE COM DOIS OU MAIS DESSES SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

- coriza
- dor de garganta
- espirro
- tosse
- febre (37,8°C ou mais)
- falta de ar
- calafrios

- alteração de olfato ou paladar
- dor de cabeça
- dores no corpo
- cansaço extremo
- náusea
- diarréia



2. TEVE CONTATO PRÓXIMO COM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19 NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

sim não

PRÉDIOS DO CAMPUS

PALMEIRA DAS MISSÕES

Se a resposta for sim para
qualquer uma delas, procure
ajuda através da Central de
atendimento **COVID-19 (55)**
98403 8542 ou (55) 99694702.

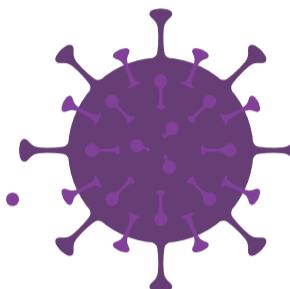




1. VOCÊ ESTÁ OU ESTEVE COM DOIS OU MAIS DESSES SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

- coriza
- dor de garganta
- espirro
- tosse
- febre (37,8°C ou mais)
- falta de ar
- calafrios

- alteração de olfato ou paladar
- dor de cabeça
- dores no corpo
- cansaço extremo
- náusea
- diarréia



2. TEVE CONTATO PRÓXIMO COM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19 NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

sim não

PRÉDIOS DO CAMPUS FREDERICO

WESTPHALEN

Se a resposta for sim para qualquer uma delas, procure ajuda através dos telefones **(55) 3744 2665**
discentes.



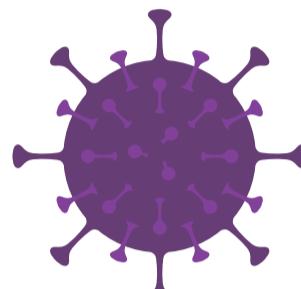
UFSM



1. VOCÊ ESTÁ OU ESTEVE COM DOIS OU MAIS DESSES SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

- coriza
- dor de garganta
- espirro
- tosse
- febre (37,8°C ou mais)
- falta de ar
- calafrios

- alteração de olfato ou paladar
- dor de cabeça
- dores no corpo
- cansaço extremo
- náusea
- diarreia



2. TEVE CONTATO PRÓXIMO COM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19 NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

sim não

PRÉDIOS DO CAMPUS SEDE

Se a resposta for sim para qualquer uma delas, procure ajuda através dos telefones do “Disque Covid UFSM” (55) 3220-8500 e 3213-1800.



ORIENTAÇÕES PARA O USO DE BANHEIROS COLETIVOS NA CEU



- Use chinelo para tomar banho;
- Utilize uma caixa plástica para armazenar seus objetos pessoais, tais como shampoo, cremes, sabonete, escova e creme dental, barbeador, de modo a não deixá-los sobre superfícies compartilhadas;
- Feche a tampa do vaso sanitário para acionar a descarga;
- Lave as mãos ao entrar e ao sair.



UFSM

CUIDADOS COM SEU APARTAMENTO NA CEU

UFSM



MANTENHA O AMBIENTE LIMPO:

- Piso: hipoclorito de sódio 0,1%;
- Superfícies: álcool 70% ou hipoclorito de sódio 0,05% (lembre-se de limpar tudo o que tocamos: maçanetas, chaves, interruptores de luz, registros de água, acionadores de descarga, controles remotos e até mesmo seu celular);
- Roupas de cama: água quente ou hipoclorito 0,05%.

**NÃO COMPARTILHE OBJETOS DE USO
PESSOAL COMO TALHERES, COPOS E
TOALHAS.**

**AO CHEGAR NO APARTAMENTO, TROQUE DE
ROUPA E CALÇADO, NÃO USE OS QUE
FORAM UTILIZADOS NA RUA.**

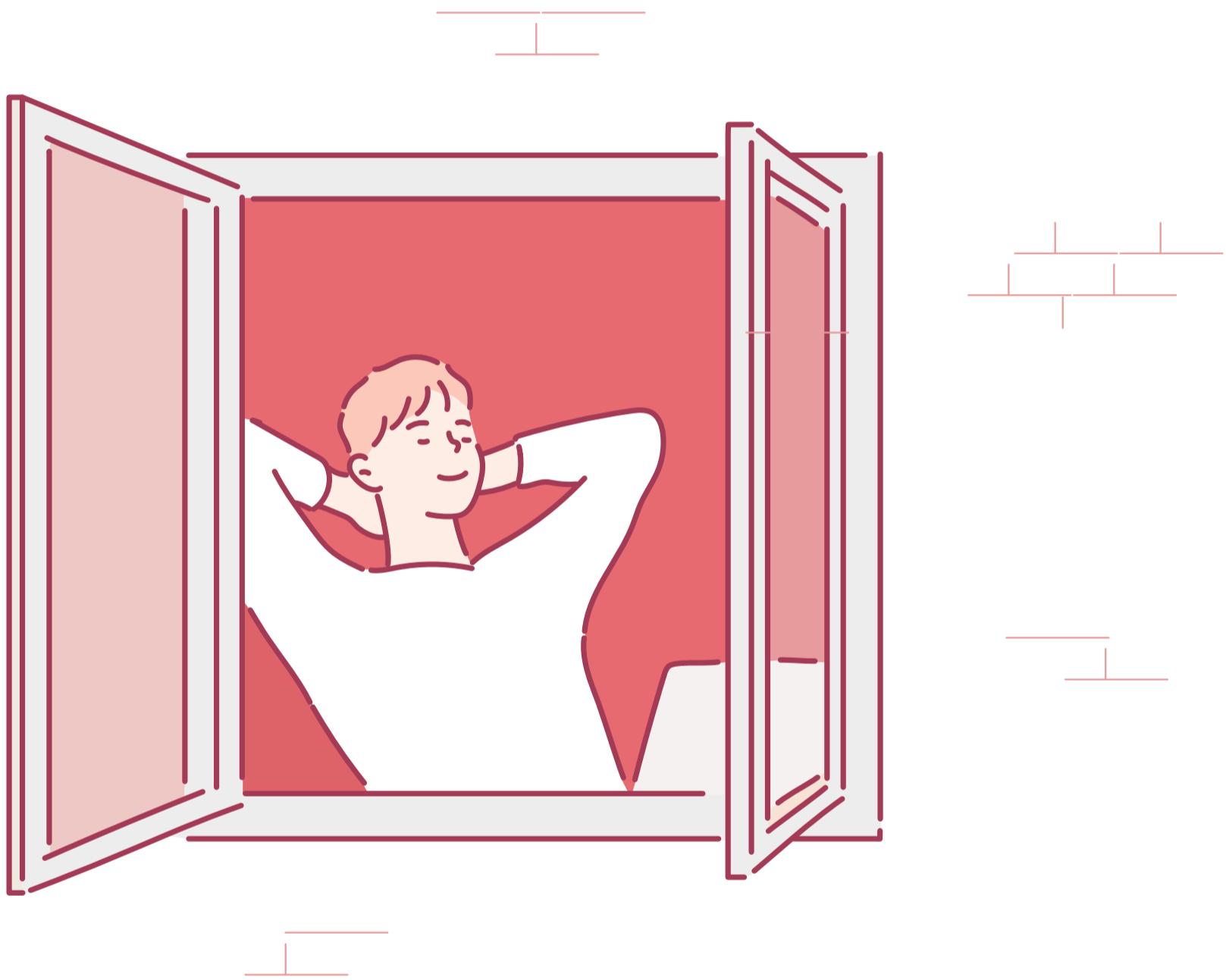
AREJE O AMBIENTE.



UFSM



AREJAR AMBIENTES



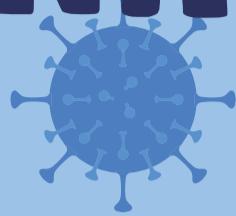
- **MANTENHA AS PORTAS E JANELAS ABERTAS
PARA PROMOVER A CIRCULAÇÃO DO AR;**
- **EVITE O USO DE CONDICIONADORES DE AR.**



UFSM

CUIDADOS BÁSICOS PARA PREVENIR A COVID-19

UFSM



USE
MÁSCARA



MANTENHA O
DISTANCIAMENTO
FÍSICO



HIGIENIZE
AS MÃOS COM
FREQUÊNCIA



UFSM

HIGIENE DAS MÃOS

UFSM



- **Higienize suas mãos sempre que parecerem sujas, ou ao menos a cada 2h;**
- **Higienize-as antes e depois de se alimentar, de ter contato com pessoas, de ir ao banheiro, e de tocar superfícies de uso comum;**
- **A higienização das mãos poderá ser feita com álcool em gel 70% ou pela lavagem com água e sabão.**



UFSM

UFSM



UFSM

CUIDADOS AO SE ALIMENTAR



NO RU E EM OUTROS LOCAIS DE ALIMENTAÇÃO

- Mantenha distanciamento de 2 metros entre outras pessoas;
- Não desloque mesas e cadeiras;
- Tire sua máscara somente para comer e acondicione em saco plástico para posterior lavagem. Instale outra máscara limpa imediatamente após o fim da refeição;
- Não mantenha a máscara sobre a mesa ou bandeja durante a refeição;
- Não compartilhe talheres, louças ou alimentos;
- Higienize as mãos lavando com água e sabão ou álcool 70% por 20 segundos antes e depois da refeição.

**EVITE CONVERSAR COM AS PESSOAS DURANTE A REFEIÇÃO.
DEIXE PARA SOCIALIZAR APÓS COLOCAR SUA MÁSCARA NOVAMENTE,
POIS ISSO EVITARÁ A DISSEMINAÇÃO DO VÍRUS.**

NOS RUs, SERÁ RESPEITADO TETO DE OCUPAÇÃO, AGUARDE NA FILA PELA SUA VEZ.

SE POSSÍVEL, LEVE SUA MARMITA PARA CASA. É MAIS SEGUNDO.

NÃO SERÃO DISPONIBILIZADOS COPOS.



UFSM

CUIDADOS NO TRANSPORTE COLETIVO



**UTILIZANDO ÔNIBUS, TAXI, CARROS DE APLICATIVO OU
CARROS PARTICULARES COM CARONA,
SIGA OS SEGUINTE CUIDADOS:**



- USE MÁSCARA EM TODO O TRAJETO;
- NO PONTO DE ÔNIBUS, MANTENHA DISTÂNCIA DE 1,5 A 2M;
- HIGIENIZE AS MÃOS AO ENTRAR E SAIR DO VEÍCULO;
- SE POSSÍVEL, EVITE HORÁRIOS DE PICO;
- NÃO TOQUE NOS OLHOS ANTES DE HIGIENIZAR AS MÃOS;
- MANTENHA JANELAS ABERTAS;
- EVITE PAGAMENTO EM DINHEIRO.



UFSM



AO USAR APARELHOS ELETRÔNICOS DE USO COMUM



- **HIGIENIZE AS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL ANTES E APÓS O USO DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS DE USO COMUM;**
- **HIGIENIZE OS DISPOSITIVOS DE USO COMUM COM ÁLCOOL 70 ANTES E APÓS O USO;**
- **LEMBRE-SE DE HIGIENIZAR COM FREQUÊNCIA TAMBÉM SEU CELulares COM ÁLCOOL 70.**



EVITE:



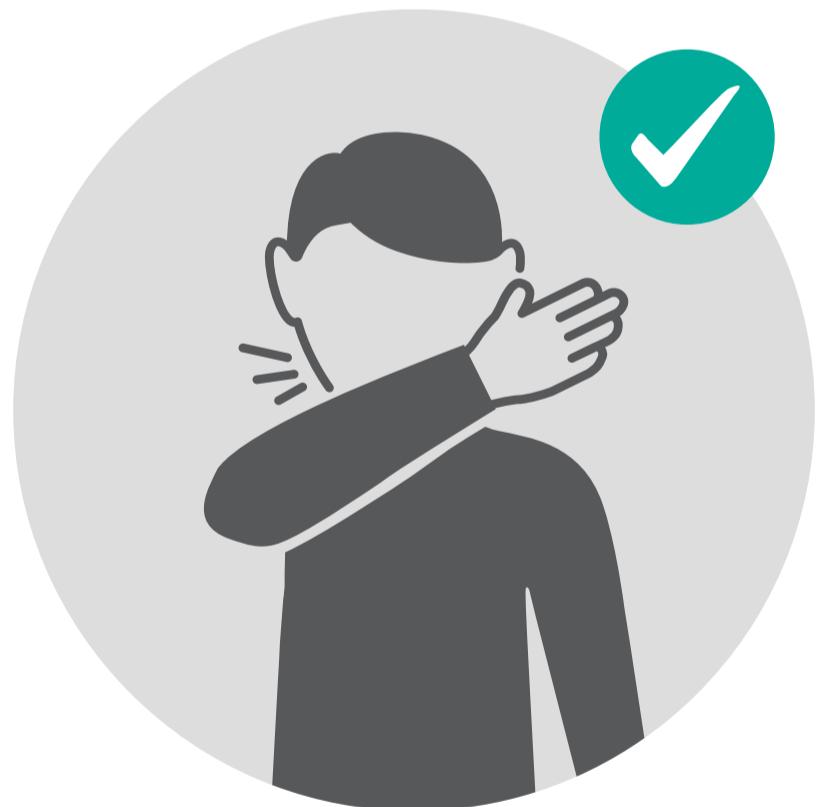
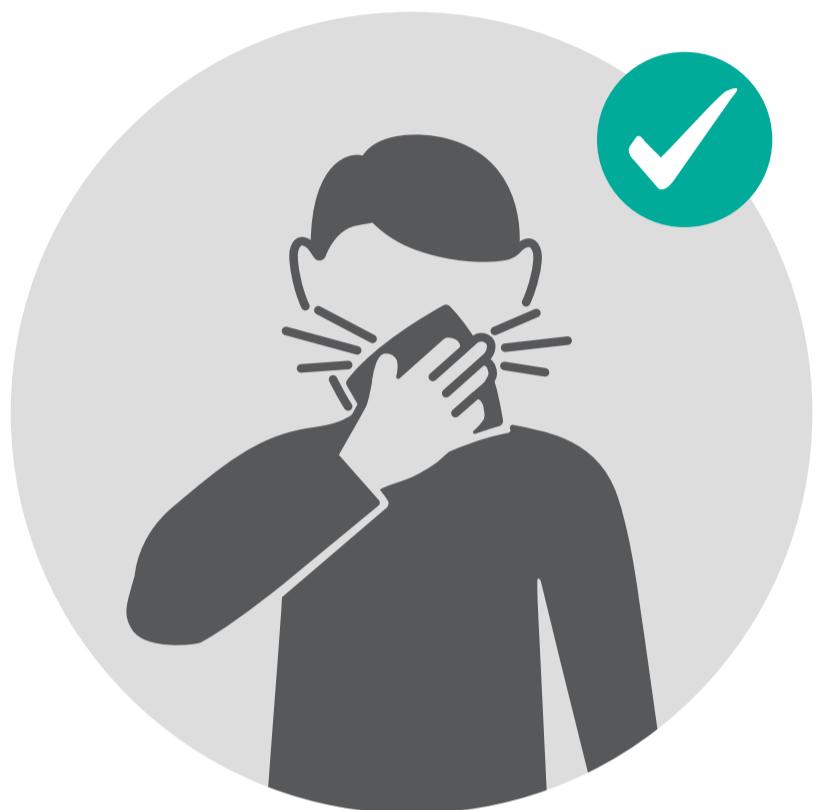
**CUMPRIMENTAR QUEM NÃO MORA COM
VOCÊ COM APERTO DE MÃOS, BEIJOS
OU ABRAÇOS.**



UFSM



ETIQUETA RESPIRATÓRIA



**AO TOSSIR OU ESPIRRAR, CUBRA O NARIZ E A BOCA
COM COTOVELO FLEXIONADO OU LENÇO DE PAPEL.**

HIGIENIZE AS MÃOS APÓS!





EVITE:



**TOCAR OLHOS, NARIZ E BOCA
COM AS MÃOS NÃO LAVADAS.**



UFSM

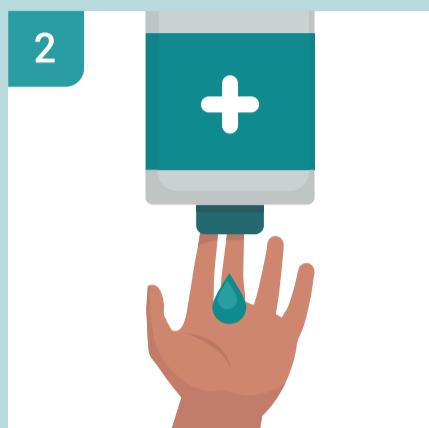


LAVAGEM DAS MÃOS

UFSM



MOLHE AS MÃOS



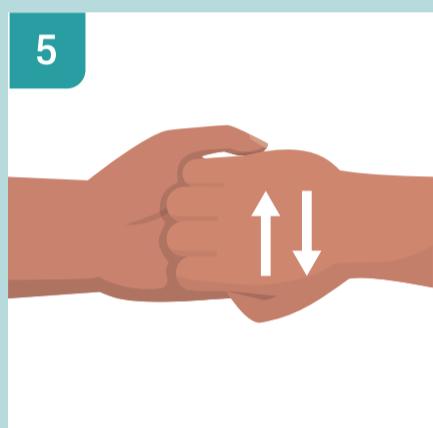
APLIQUE SABÃO



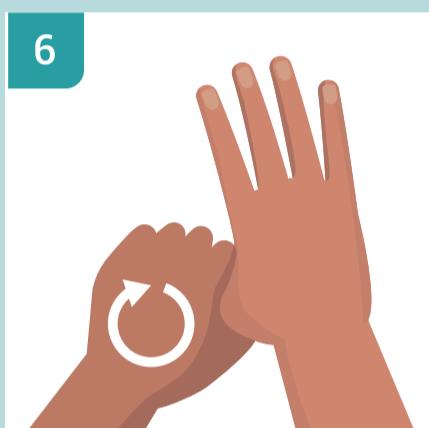
ENSABOE
PALMA COM PALMA



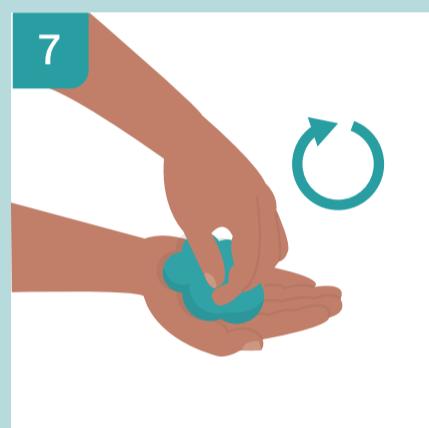
COSTAS DAS SUAS MÃOS



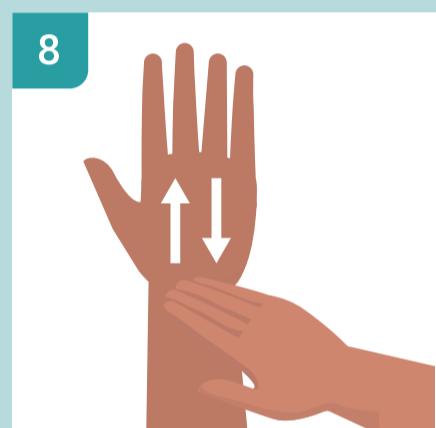
DEDOS



POLEGARES



UNHAS



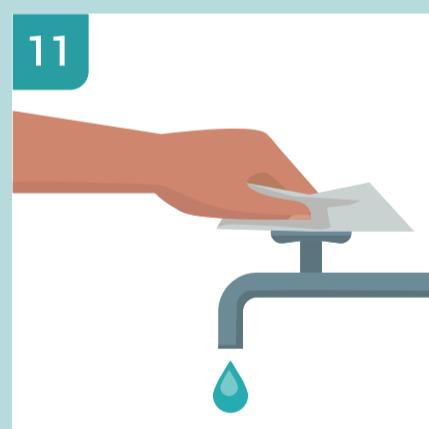
PUNHO



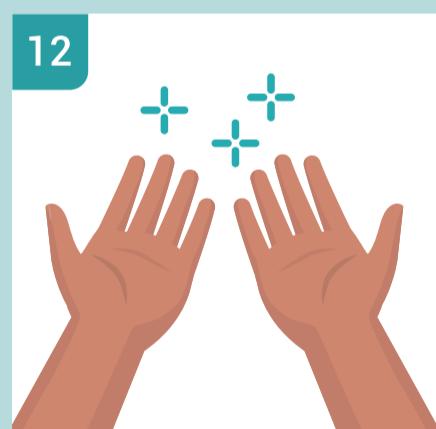
ENXAGUE AS MÃOS



SEQUE AS MÃOS



USE A TOALHA PARA
DESLIGAR A TORNEIRA



SUAS MÃOS ESTÃO LIMPAS

APLICAÇÃO DE ÁLCOOL EM GEL



APLIQUE O PRODUTO SOBRE
A PALMA DA SUA MÃO



ESFREGUE NAS MÃOS



CUBRA TODAS AS
SUPERFÍCIES ATÉ QUE AS
MÃOS SE SINTAM SECAS
(20SEGUNDOS)



UFSM



BEBEDOUROS



- BEBEDOUROS TRADICIONAIS ESTÃO INATIVADOS PARA NOSSA SEGURANÇA, PORTANTO, CARREGUE SEMPRE SUA GARRAFINHA D'ÁGUA;
- TRAGA-A ABASTECIDA DE CASA;
- SE PRECISAR ABASTECÊ-LA, LEMBRE-SE DE HIGIENIZAR AS MÃOS ANTES E DEPOIS DE MANIPULAR TORNEIRAS, E DE HIGIENIZAR A TORNEIRA COM ÁLCOOL 70.

CUIDADOS COM A HIGIENE PESSOAL

UFSM



- Mantenha as unhas curtas e limpas;
- Mantenha os cabelos presos;
- Evite o uso de adornos ou os higienize ao chegar em casa;
- Acessórios de pano, tais como bonés e chapéus, podem ser lavados junto das roupas. Adornos, tais como brincos e demais itens de joalheria, podem ser higienizados no banho ao chegar em casa. Óculos e relógios devem ser desinfetados com álcool 70%;
- Higienize as mãos com frequência: a cada 2h, sempre que estiverem sujas ou quando tocar em uma superfície que pode ter sido tocada por outras pessoas;
- Não toque nos olhos antes de higienizar as mãos.



UFSM

CORRETO USO DE MÁSCARA

UFSM



O uso de máscaras deve ser feito por todas as pessoas. Ela tem função de dupla proteção:

1. reduz a chance de você se contaminar;
2. protege os outros de se infectarem caso você seja portador do novo coronavírus.

Além de utilizada de forma a cobrir completamente a boca, o queixo e o nariz, a máscara não deve ser removida ou abaixada nem durante a fala nem para tomar um ar.



LEMBRE-SE DE:

- Não tocar a máscara e tirá-la pelos elásticos;
- Trocá-la a cada 3 h ou quando estiver úmida;
- Carregar uma máscara reserva e um saquinho para guardar a suja;
- Manter distância de 1,5 a 2 m das pessoas, mesmo de máscara.



UFSM



CUIDADOS NA PRÁTICA DE ESPORTES

Simulações apontaram para a possibilidade de o aerossol da respiração entrar em contato com outro indivíduo a menos de 20m quando praticando ciclismo, 10m, corrida e 5m, caminhada.



**POR ISSO, É IMPORTANTE USAR MÁSCARA
QUANDO HOUVER OUTRAS PESSOAS POR PERTO.**

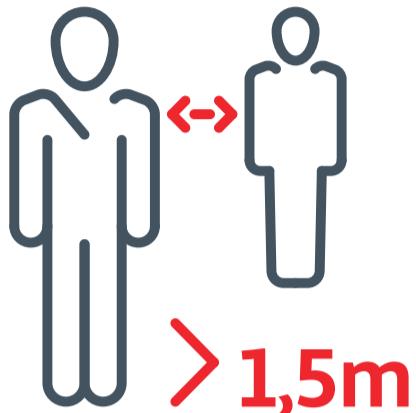
Evitar a prática onde há aglomeração, bem como em horários de maior fluxo.

Opte por esportes individuais, que não geram contato físico entre os esportistas.

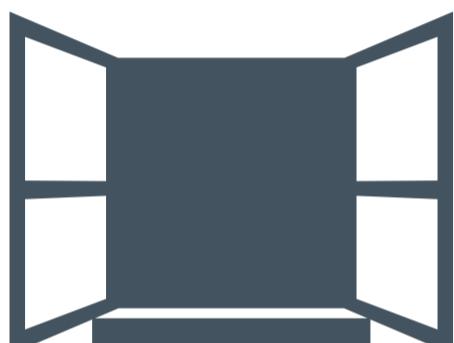




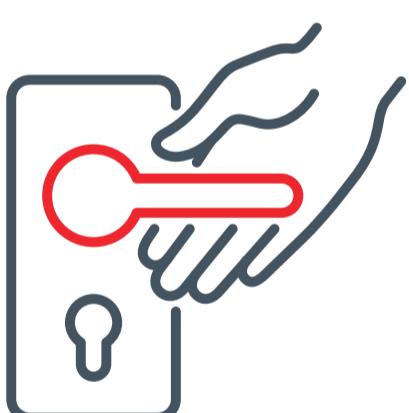
ORIENTAÇÕES PARA ISOLAMENTO DOMICILIAR:



A distância mínima entre o paciente e os demais moradores é de 1,5 metro.



No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação de ar.



A porta deve estar fechada durante todo o isolamento.



Limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

ATENÇÃO!

Em casas com apenas um quarto, os demais moradores devem dormir na sala, longe do paciente infectado.

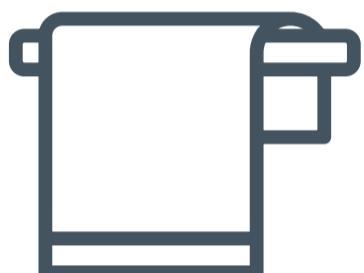


ORIENTAÇÕES PARA ISOLAMENTO DOMICILIAR:

ITENS QUE PRECISAM SER SEPARADOS:



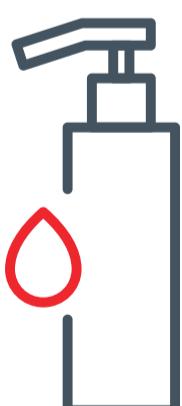
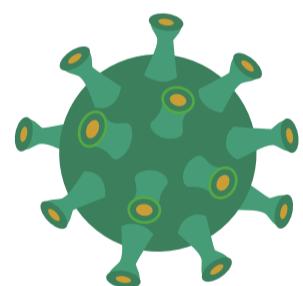
O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.



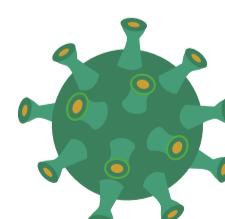
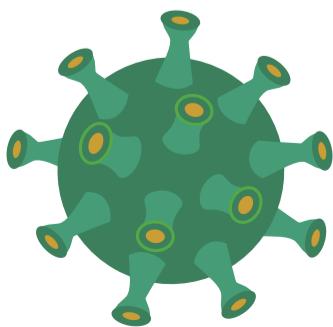
Toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente.



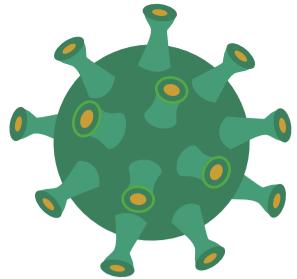
Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados.



Os móveis da casa precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.



UFSM



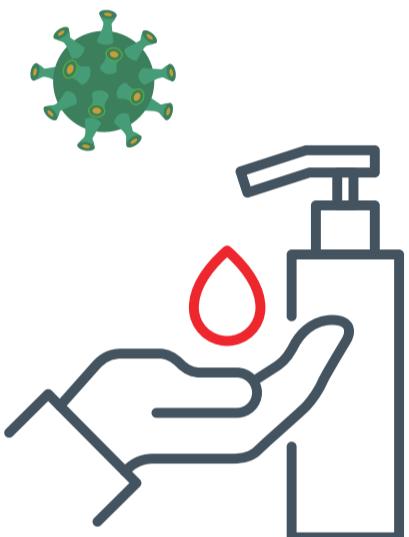
CONDUTA PARA PESSOAS CONTAMINADAS:



Utilize máscara o tempo todo.

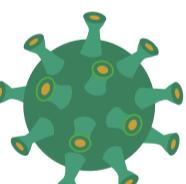
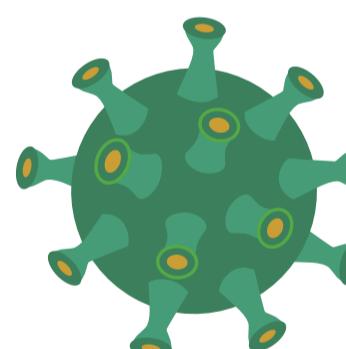


Se for preciso cozinhar, usa máscara de proteção, cobrindo a boca e nariz o tempo todo.



Depois de usar o banheiro, feche a tampa do vaso ao dar descarga e nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão. Sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.

CONDUTA DE TODOS OS MORADORES:

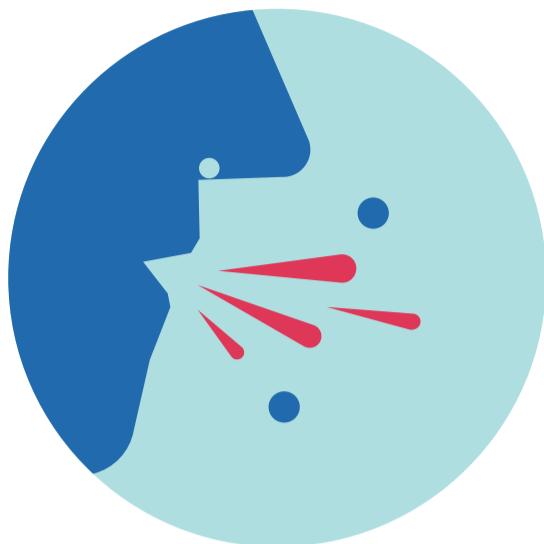


Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.

Caso outro morador da casa também inicie os sintomas, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias conforme orientação médica.

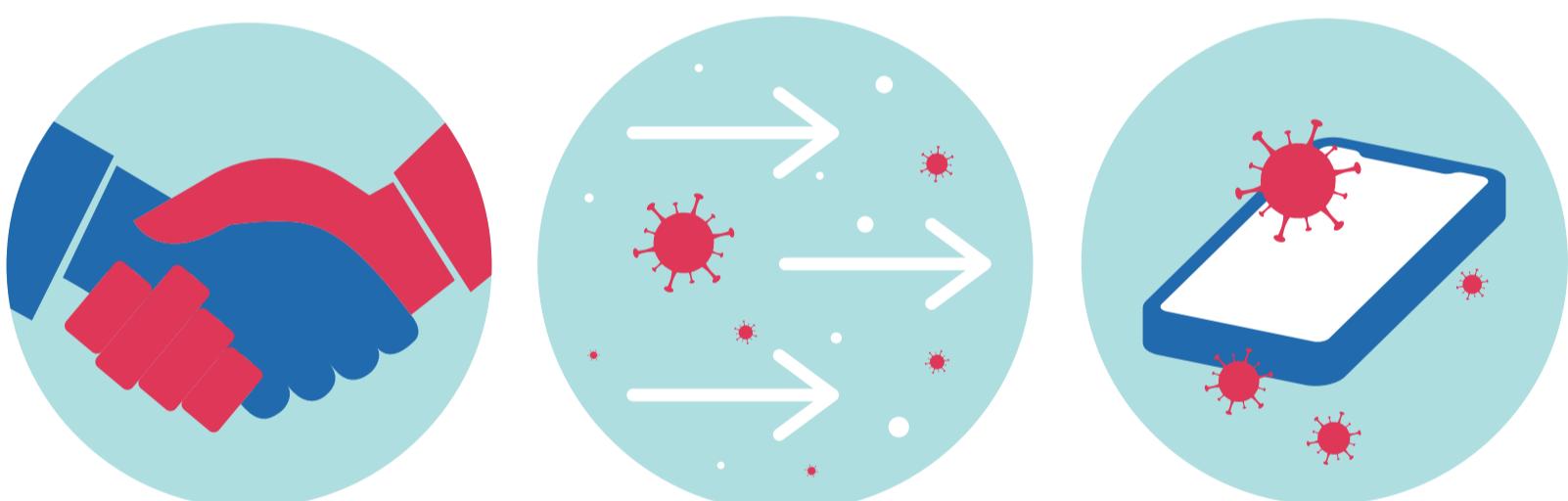


1. COMO O VÍRUS SE ESPALHA?



**ATRAVÉS DA RESPIRAÇÃO, FALA, TOSSE E ESPIRRO
ELE SE DEPOSITA NAS MAIS DIVERSAS SUPERFÍCIES QUE PODEREMOS TOCAR.**

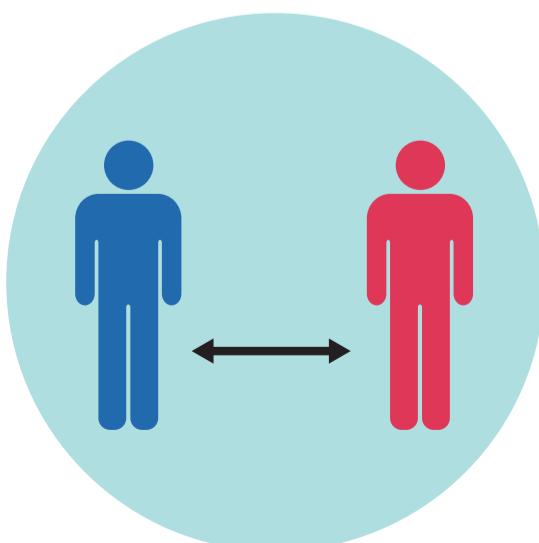
2. COMO ELE ENTRA NO CORPO HUMANO?



ATRAVÉS DOS OLHOS, NARIZ E BOCA. QUANDO:

- conversamos próximo de outra pessoa sem proteção (infectada);
- levamos as mãos sujas ao rosto;
- usamos objetos compartilhados.

POR ISSO:

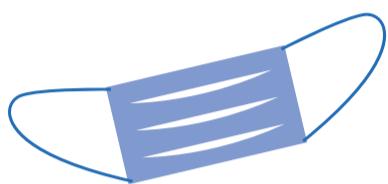


- mantenha distância segura;
- use máscara;
- lave as mãos.



CUIDADOS NA RUA

As partículas de aerossóis da respiração ficam suspensas no ar podendo entrar no trato respiratório de outro indivíduo se o distanciamento social não for mantido.



Além de manter a distância, todos devemos minimizar espalhar aerossóis usando máscara!



O aerossol se deposita nas superfícies, e por meio das mãos podemos levar o vírus aos olhos, nariz e boca.



Então, toda vez que tocamos superfícies e objetos em um ambiente coletivo, as mãos devem ser higienizadas.



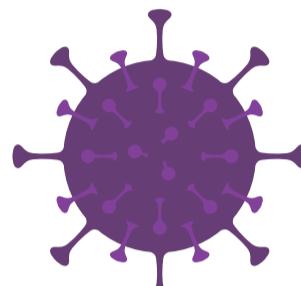
UFSM



1. VOCÊ ESTÁ OU ESTEVE COM DOIS OU MAIS DESSES SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

- coriza
- dor de garganta
- espirro
- tosse
- febre (37,8°C ou mais)
- falta de ar
- calafrios

- alteração de olfato ou paladar
- dor de cabeça
- dores no corpo
- cansaço extremo
- náusea
- diarreia



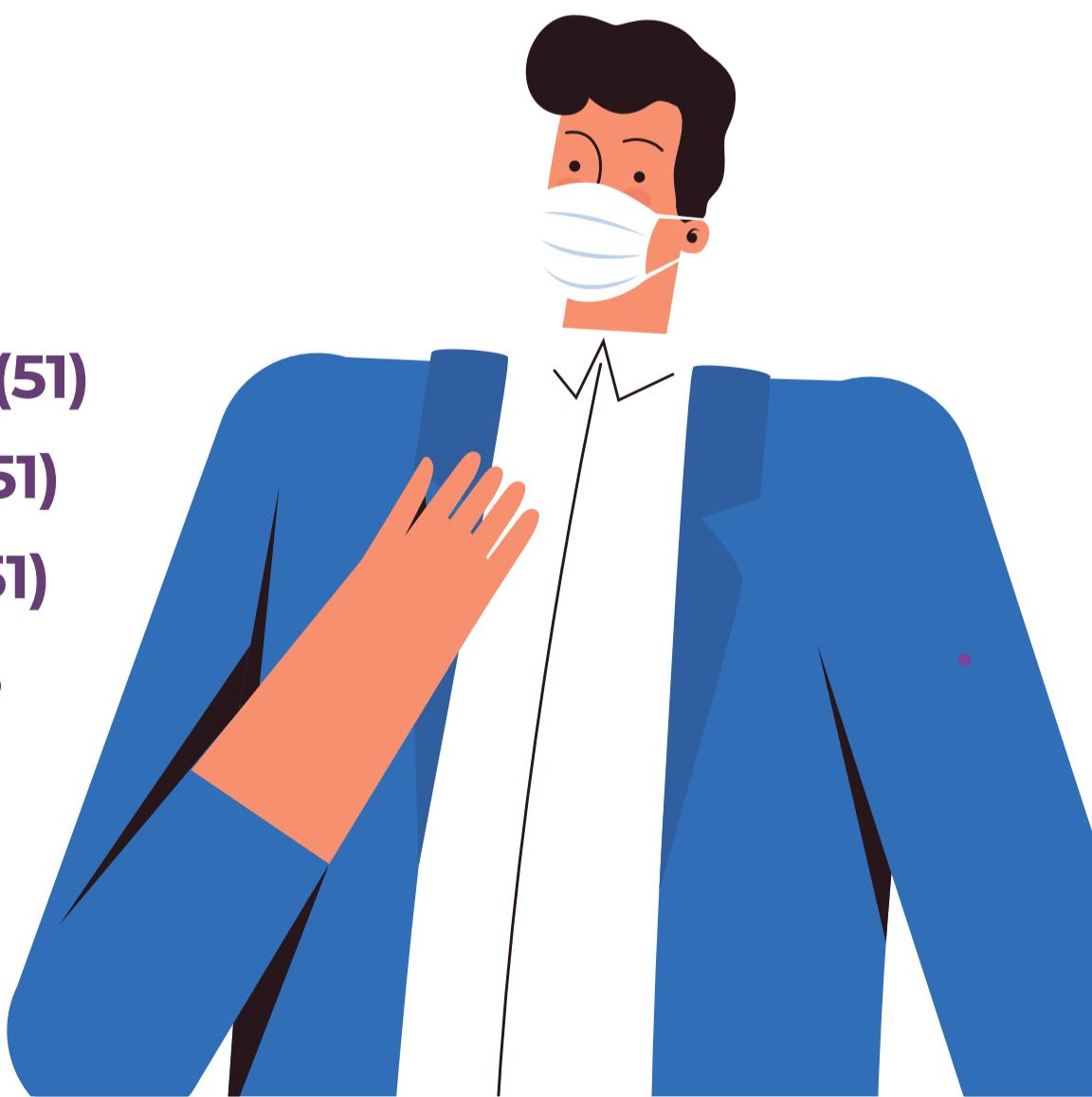
2. TEVE CONTATO PRÓXIMO COM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19 NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

sim não

PRÉDIOS DO CAMPUS

CACHOEIRA DO SUL

Se a resposta for sim para
qualquer uma delas, procure
ajuda através dos telefones do **(51)**
99905.8016, (51) 99549.7660, (51)
99653.6587, (51) 99648.4917, (51)
98037.0231 ou (51) 99896.9208





Para ingressar nos prédios da UFSM, os indivíduos deverão passar pelo protocolo de acesso, que poderá contar com:



1. Verificação do adequado uso da máscara social;



2. Leitura do cartaz de orientações;



3. Aferição da temperatura corporal;

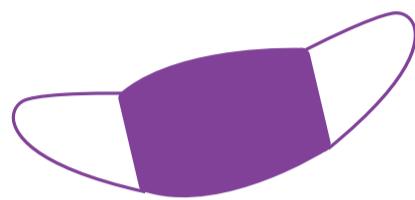


4. Higienização das mãos com álcool 70%.



UFSM

ANTES DE ENTRAR NO PRÉDIO:



Observe se a sua máscara está bem ajustada,
cobrindo completamente a boca e o nariz;



Leia atentamente o cartaz ao lado e não entre caso
o Disque Covid UFSM o aconselhe a procurar ajuda
médica ou fazer resguardo domiciliar;



Higienize as mãos com álcool 70%.



**DIRIJA-SE DIRETAMENTE
AO SEU LOCAL DE DESTINO
E TENHA UM BOM DIA!**



**NÃO JOGUE PAPEL HIGIÊNICO E
ABSORVENTES NO VASO SANITÁRIO!**



**FECHE A TAMPA PARA ACIONAR A
DESCARGA!**



UFSM