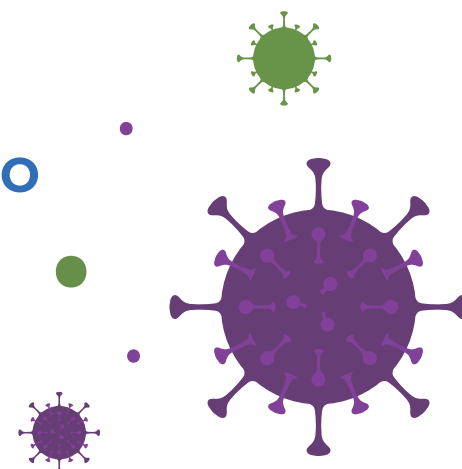




# 1. VOCÊ ESTÁ OU ESTEVE COM DOIS OU MAIS DESSES SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

- |   |   |
|---|---|
| <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              |   |

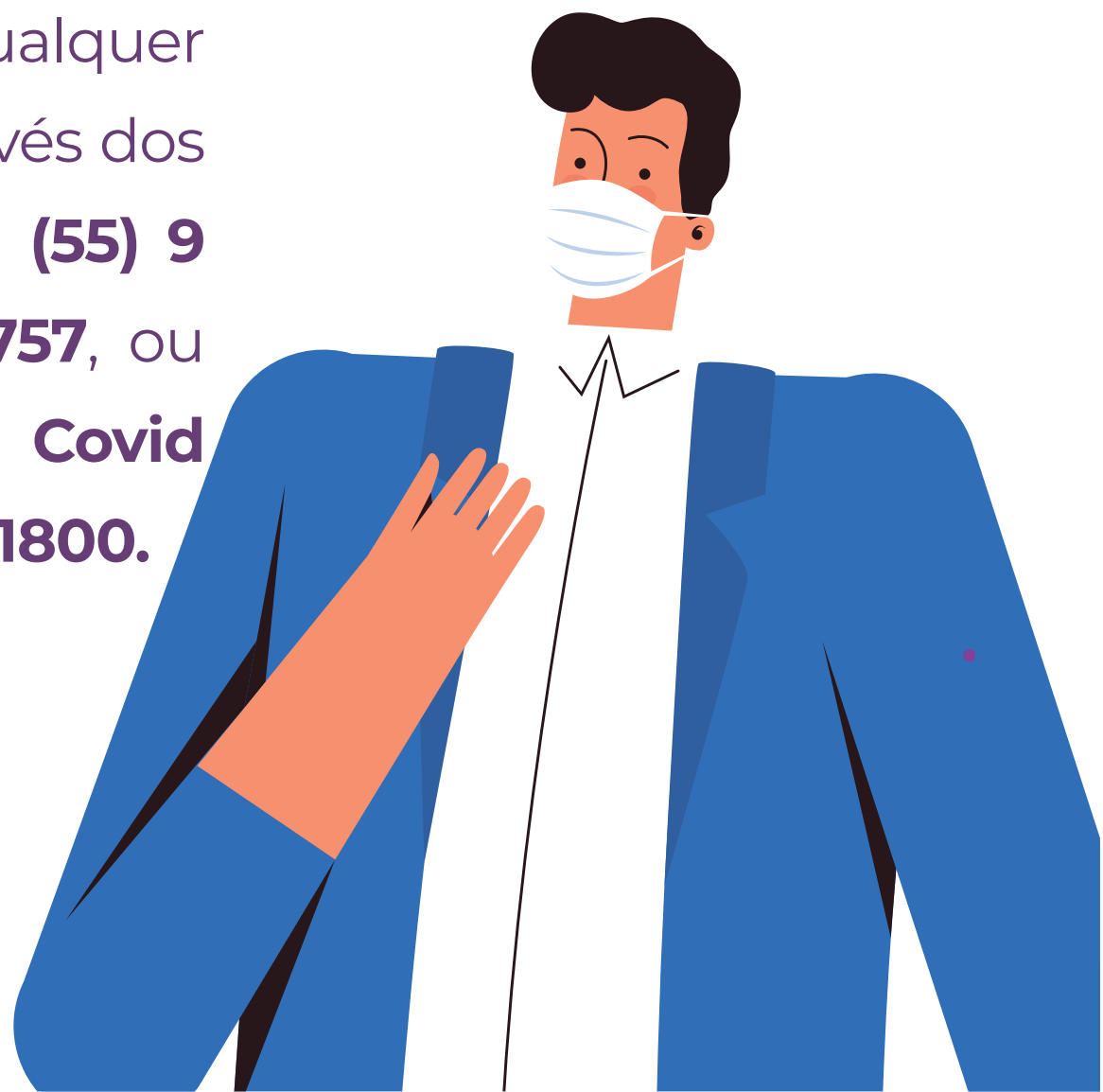


## 2. TEVE CONTATO PRÓXIMO COM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19 NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

☐ sim ☐ não

### MORADOR DA CEU CAMPUS SEDE:

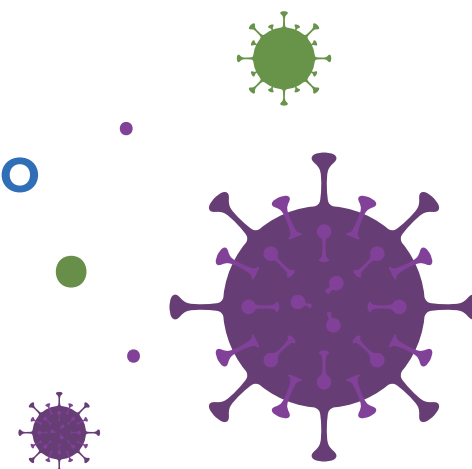
Se a resposta for sim para qualquer uma delas, procure ajuda através dos telefones do **Saúde da Casa (55) 9 9188 0393** ou **(55) 9 9147 2757**, ou ainda através do “**Disque Covid UFSM**” **(55) 3220-8500** e **3213-1800**.





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

- |   |   |
|---|---|
| <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

**PRÉDIOS DO CAMPUS**

**PALMEIRA DAS MISSÕES**

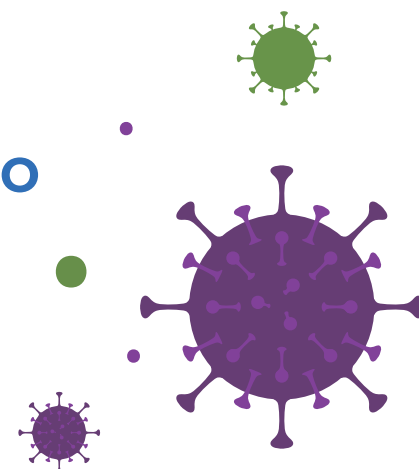
Se a resposta for sim para qualquer uma delas, procure ajuda através da Central de atendimento **COVID-19 (55) 98403 8542 ou (55) 99694702.**





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

- |   |   |
|---|---|
| <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              |   |



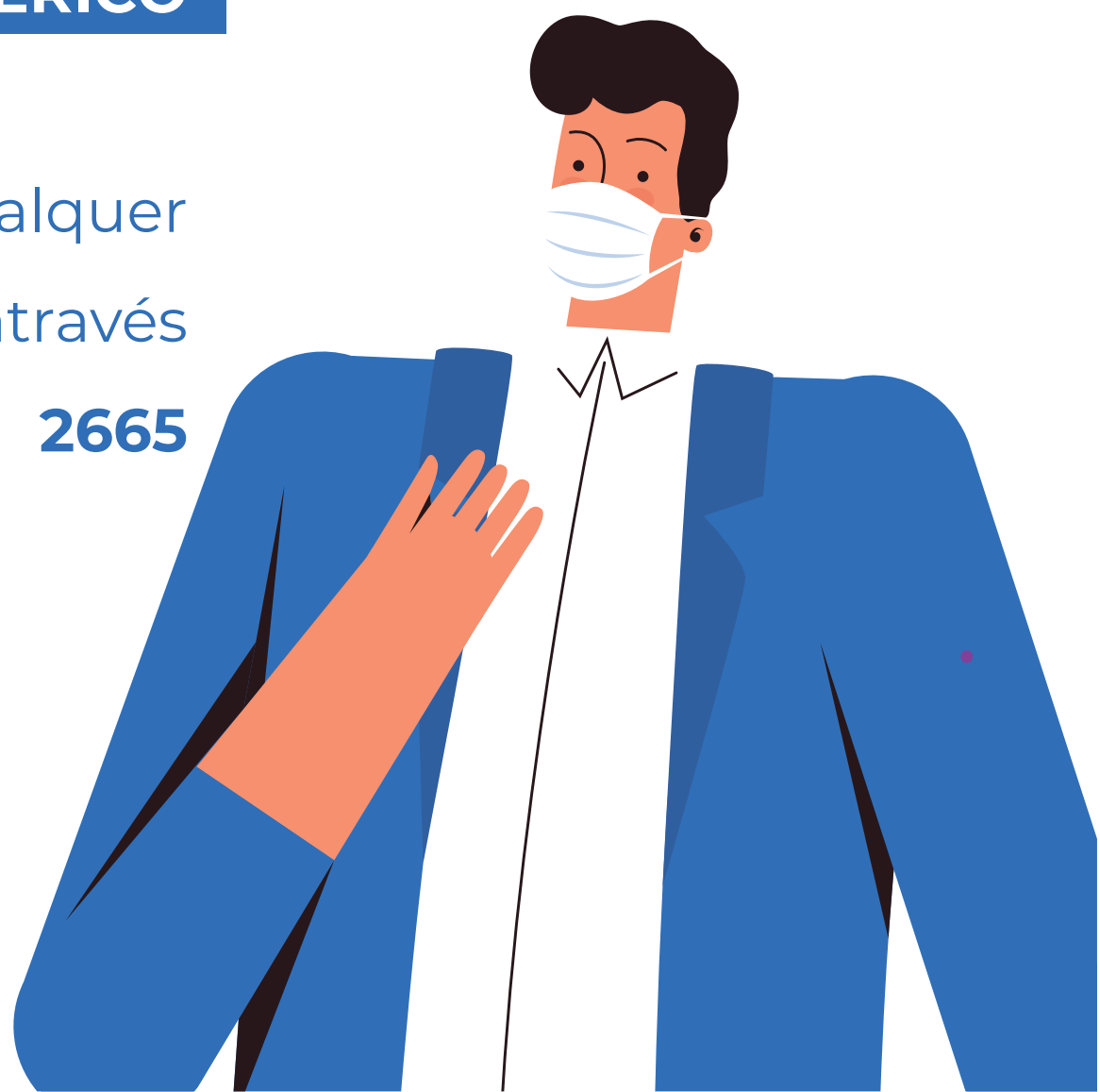
## 2. TEVE CONTATO PRÓXIMO COM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19 NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

☐ sim ☐ não

**PRÉDIOS DO CAMPUS FREDERICO**

**WESTPHALEN**

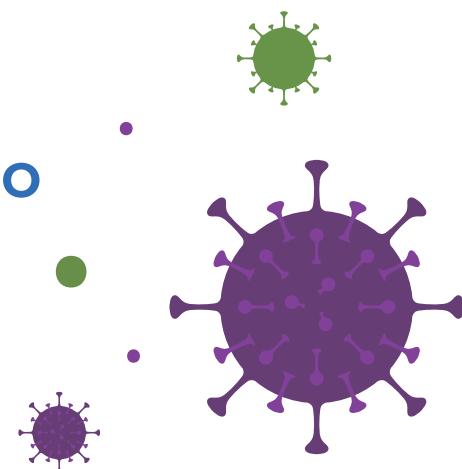
Se a resposta for sim para qualquer uma delas, procure ajuda através dos telefones **(55) 3744 2665** discentes.





# 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

### 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

UFSM



- 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.**

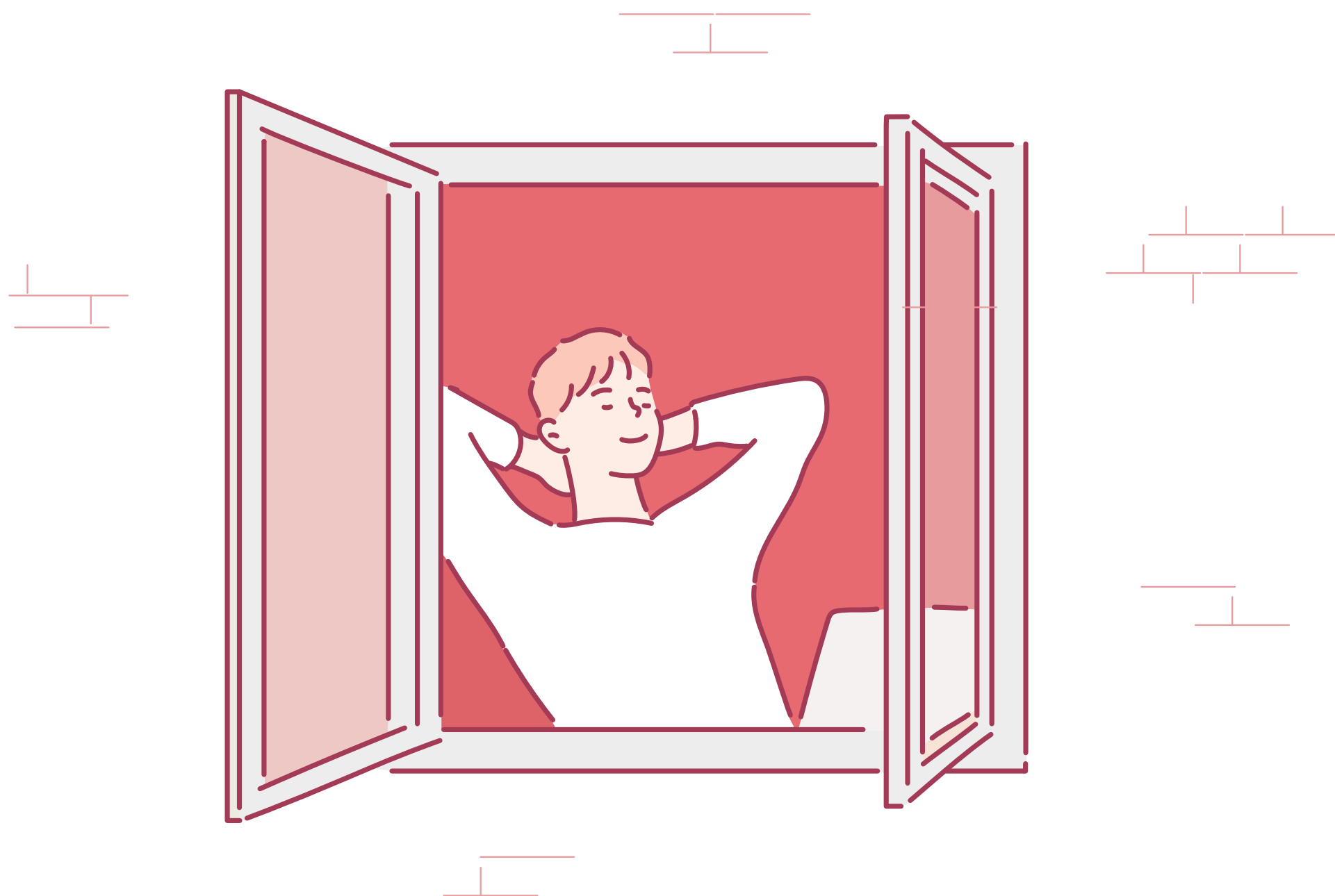
**AO CHEGAR NO APARTAMENTO, TROQUE DE ROUPA E CALÇADO, NÃO USE OS QUE FORAM UTILIZADOS NA RUA.**

**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.**

# CUIDADOS BÁSICOS PARA PREVENIR A COVID-19

UFSM



**USE  
MÁSCARA**



**MANTENHA O  
DISTANCIAMENTO  
FÍSICO**



← 1,5 a 2m →



**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

UFSM



## 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 a 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 SEGURO.

NÃO SERÃO DISPONIBILIZADOS COPOS.



UFSM

# CUIDADOS NO TRANSPORTE COLETIVO

UFSM



**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.**

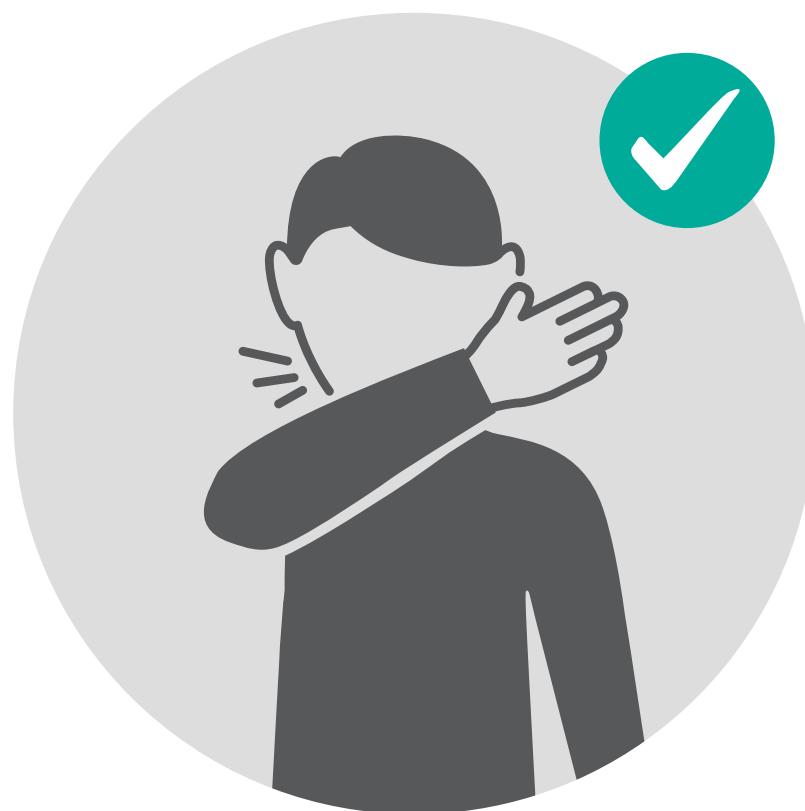
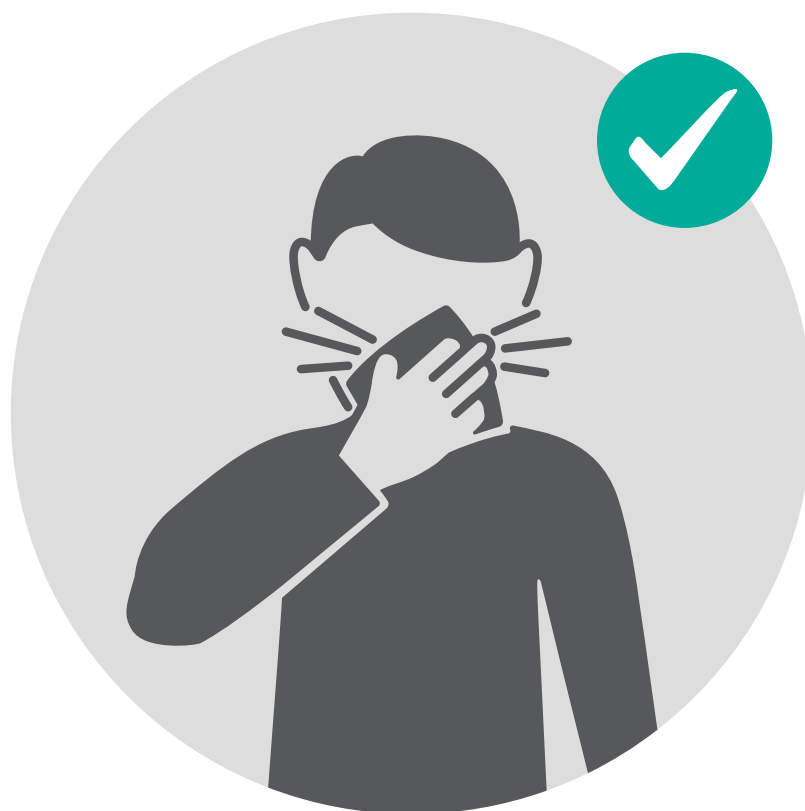


UFSM





# ETIQUETA RESPIRATÓRIA



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

**HIGIENIZE AS MÃOS APÓS!**



# EVITE:



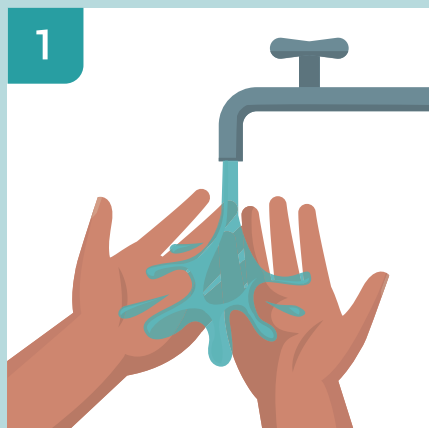
**TOCAR OLHOS, NARIZ E BOCA  
COM AS MÃOS NÃO LAVADAS.**



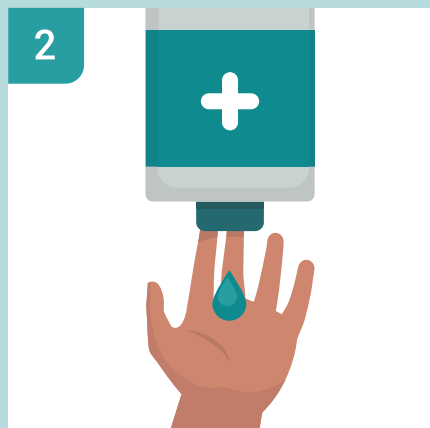
UFSM

# LAVAGEM DAS MÃOS

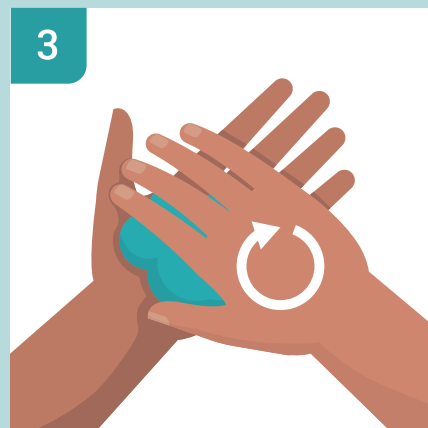
UFSM



**MOLHE AS MÃOS**



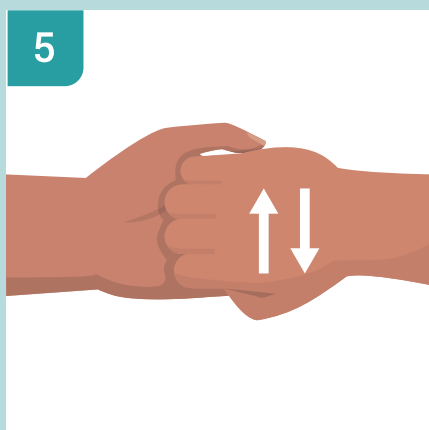
**APLIQUE SABÃO**



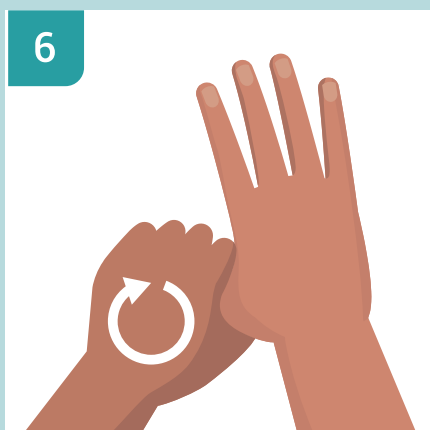
**ENSABOE  
PALMA COM PALMA**



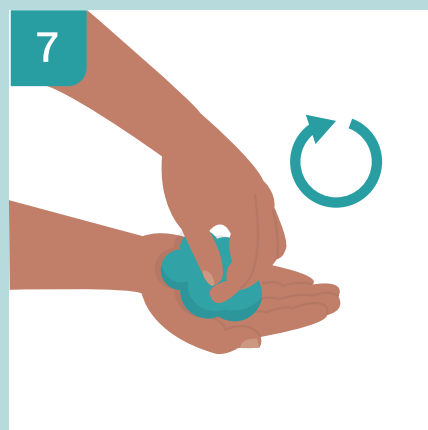
**COSTAS DAS SUAS MÃOS**



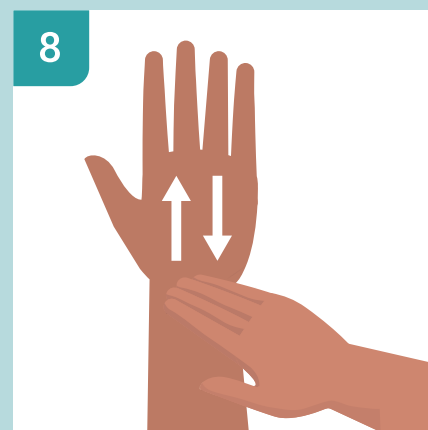
**DEDOS**



**POLEGARES**



**UNHAS**



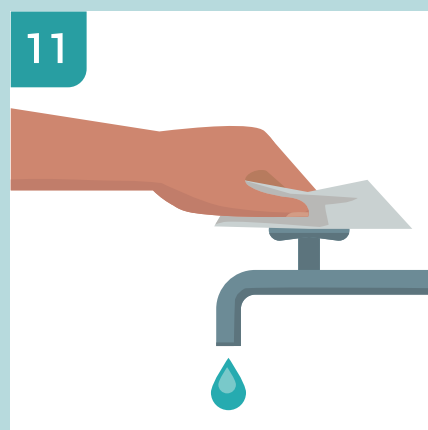
**PUNHO**



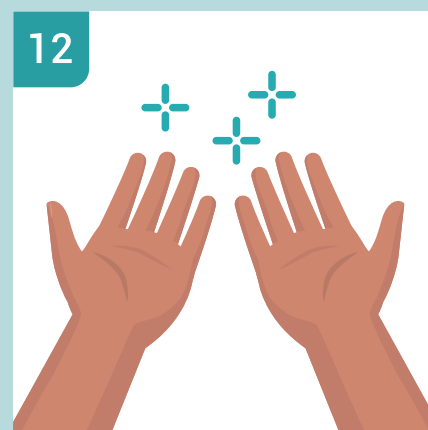
**ENXAGUE AS MÃOS**



**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  
(20 SEGUNDOS)**



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.

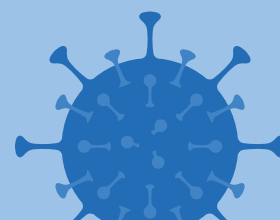


## LEMBRE-SE DE:

- 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

UFSM



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.**

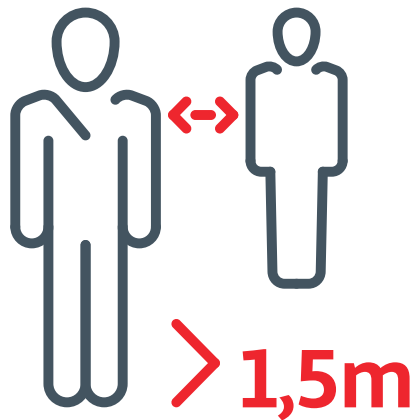
**Evitar a prática onde há aglomeração, bem como em horários de maior fluxo.**

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

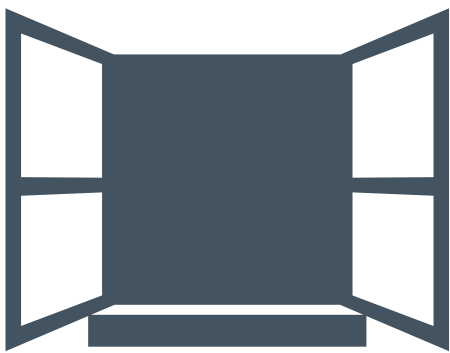


UFSM

# 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!

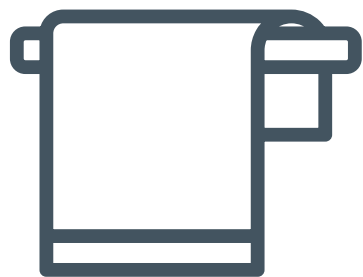
Em casas com apenas um quarto, os demais moradores devem dormir na sala, longe do paciente infectado.

**ORIENTAÇÕES PARA ISOLAMENTO DOMICILIAR:**

# ITENS QUE PRECISAM SER SEPARADOS:



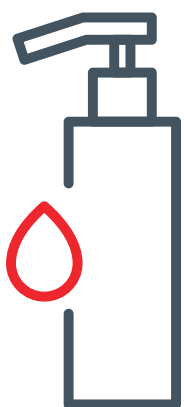
O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.



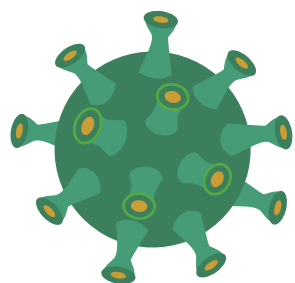
Toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente.



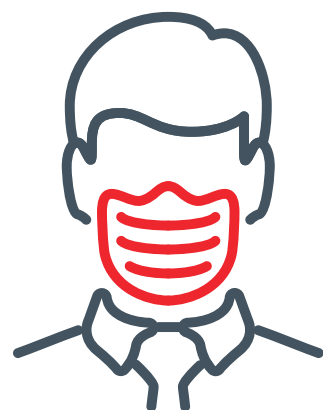
Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados.



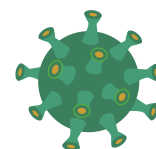
Os móveis da casa precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.



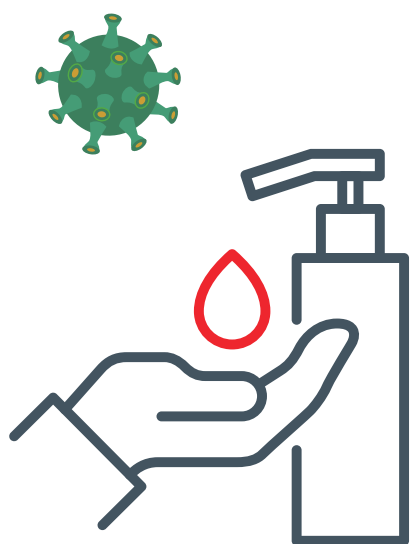
# CONDUTA PARA PESSOAS CONTAMINADAS:



Utilize máscara o tempo todo.

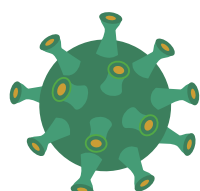
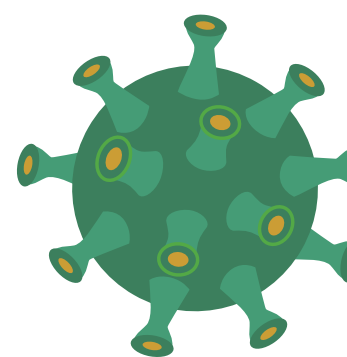


Se for preciso cozinhar, usa máscara de proteção, cobrindo a boca e nariz o tempo todo.



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.

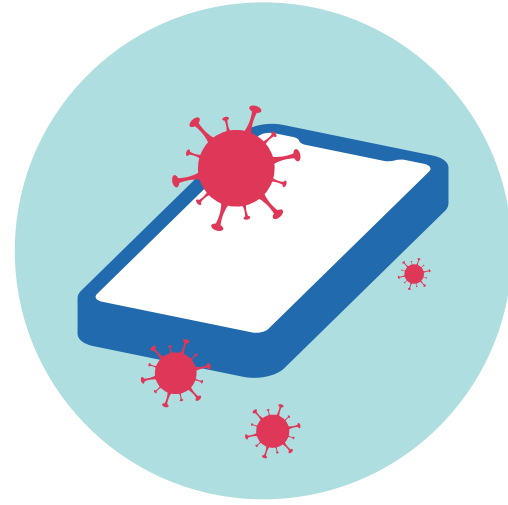
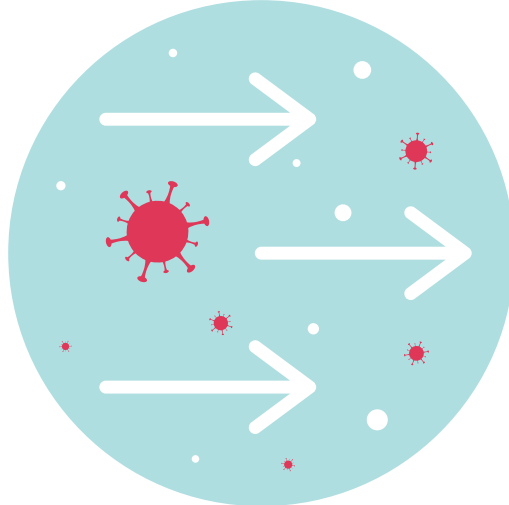
# 1. COMO O VÍRUS SE ESPALHA?

UFSM



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

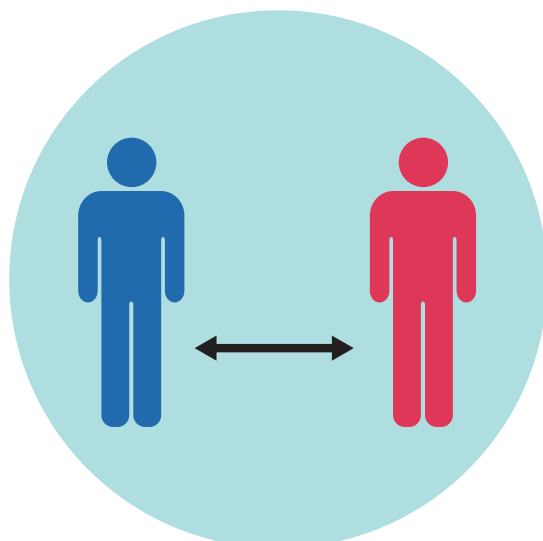
## 2. COMO ELE ENTRA NO CORPO HUMANO?



**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.



UFSM

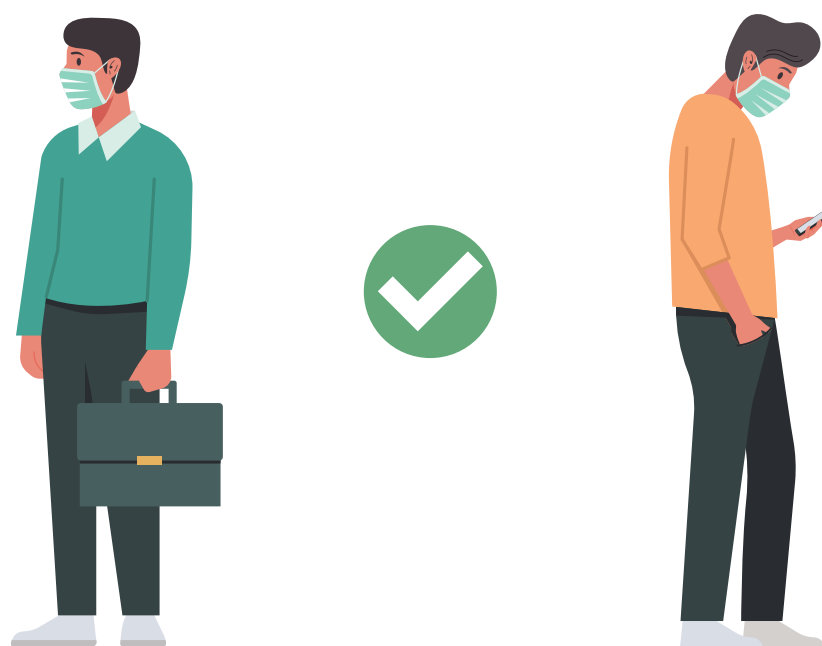


# CUIDADOS NA RUA

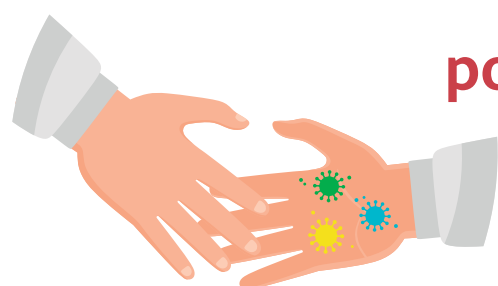
As partículas de aerossóis da respiração ficam suspensas no ar podendo entrar no trato respiratório de outro indivíduo se o distanciamento social não for mantido.



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.

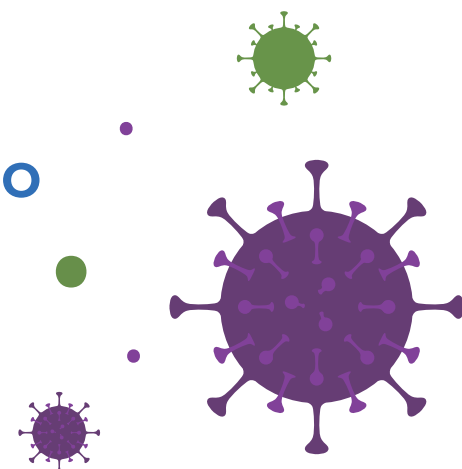






# 1. VOCÊ ESTÁ OU ESTEVE COM DOIS OU MAIS DESSES SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

- |   |   |
|---|---|
| <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              |   |



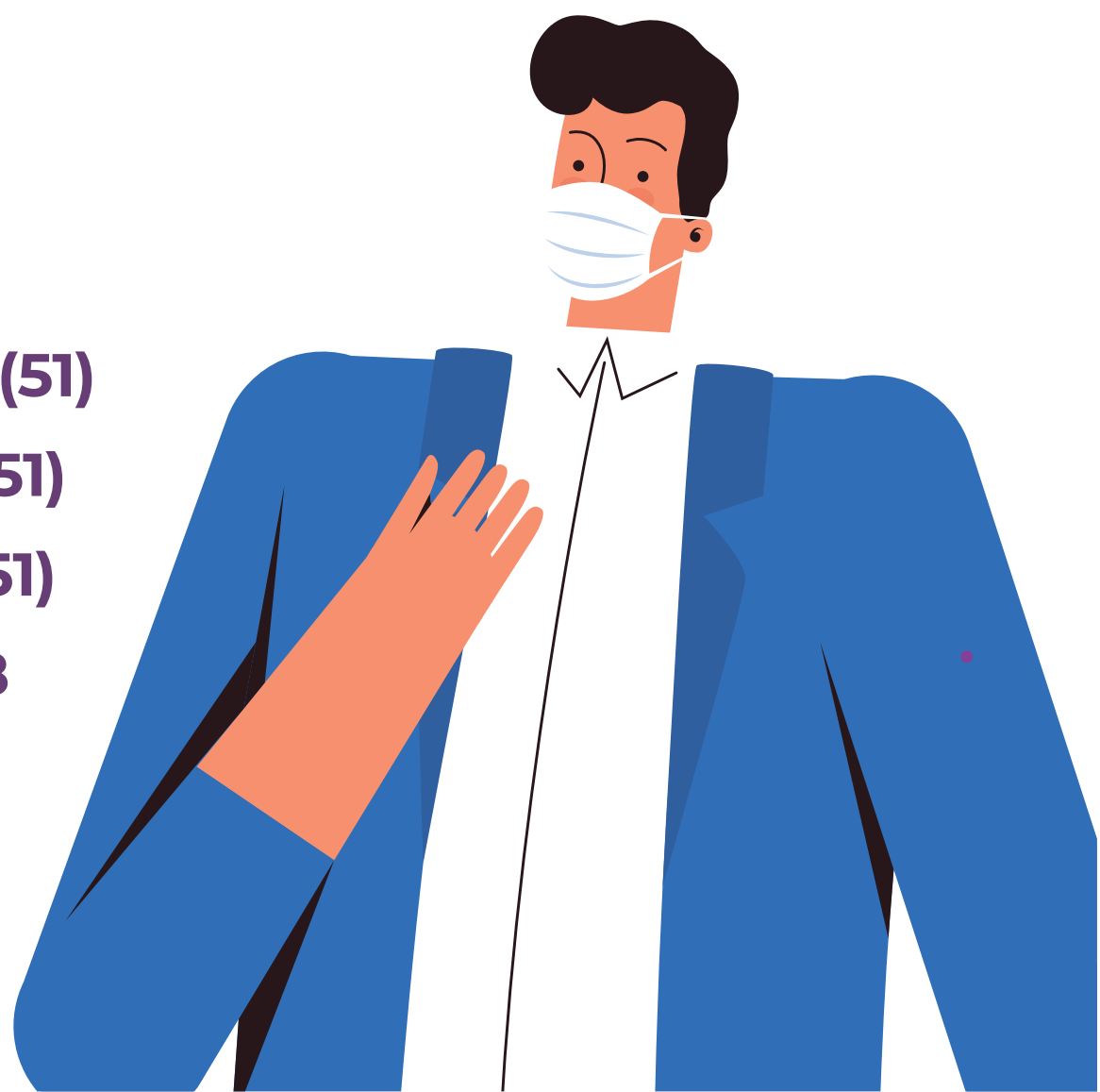
## 2. TEVE CONTATO PRÓXIMO COM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19 NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

☐ sim ☐ não

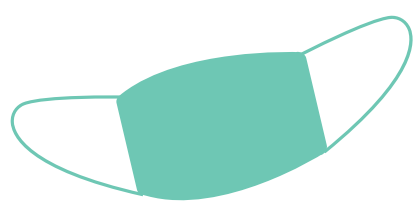
**PRÉDIOS DO CAMPUS**

**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!**