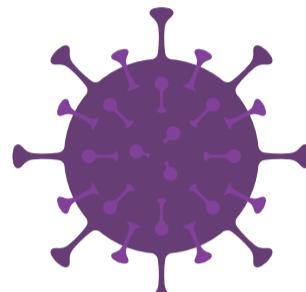




1. VOCÊ ESTÁ OU ESTEVE COM DOIS OU MAIS DESSES SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

- | | |
|---|---|
| <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 **Centro de Referência Municipal Coronavírus (55)3220 0390/ (55) 9 91289893 ou Saúde da Casa (55) 9 9188 0393.**

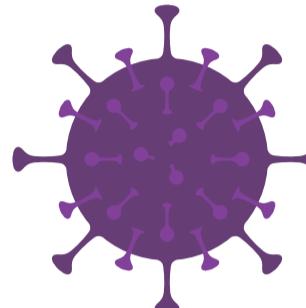




1. VOCÊ ESTÁ OU ESTEVE COM DOIS OU MAIS DESSES SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

- 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

PALMEIRA DAS MISSÕES

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



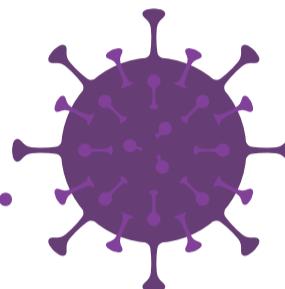
UFSM



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

- coriza
- dor de garganta
- espirro
- tosse
- febre ($37,8^{\circ}\text{C}$ 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 do telefone **(55) 3744 2830**.



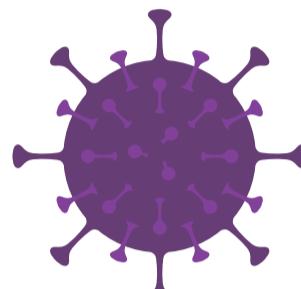
UFSM



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 qual-
quer uma delas, procure ajuda
através dos telefones do **Centro**

de Referência Municipal

**Coronavírus (55) 3220 0390/
(55)991289893.**

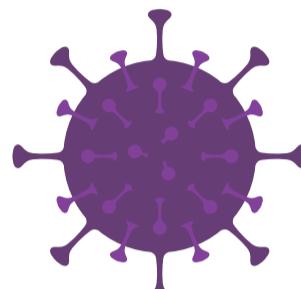




1. VOCÊ ESTÁ OU ESTEVE COM DOIS OU MAIS DESSES SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 14 DIAS?

- 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 da **Central Covid-19**

**(51) 3724 6060/ (51) 3724 2086/
(55) 99610 5477/ (55) 99676 4505/
(51) 99212 7886/ (51) 99316 4647/
(51) 99481 7196/ (51) 98930 3309.**



UFSM



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.**

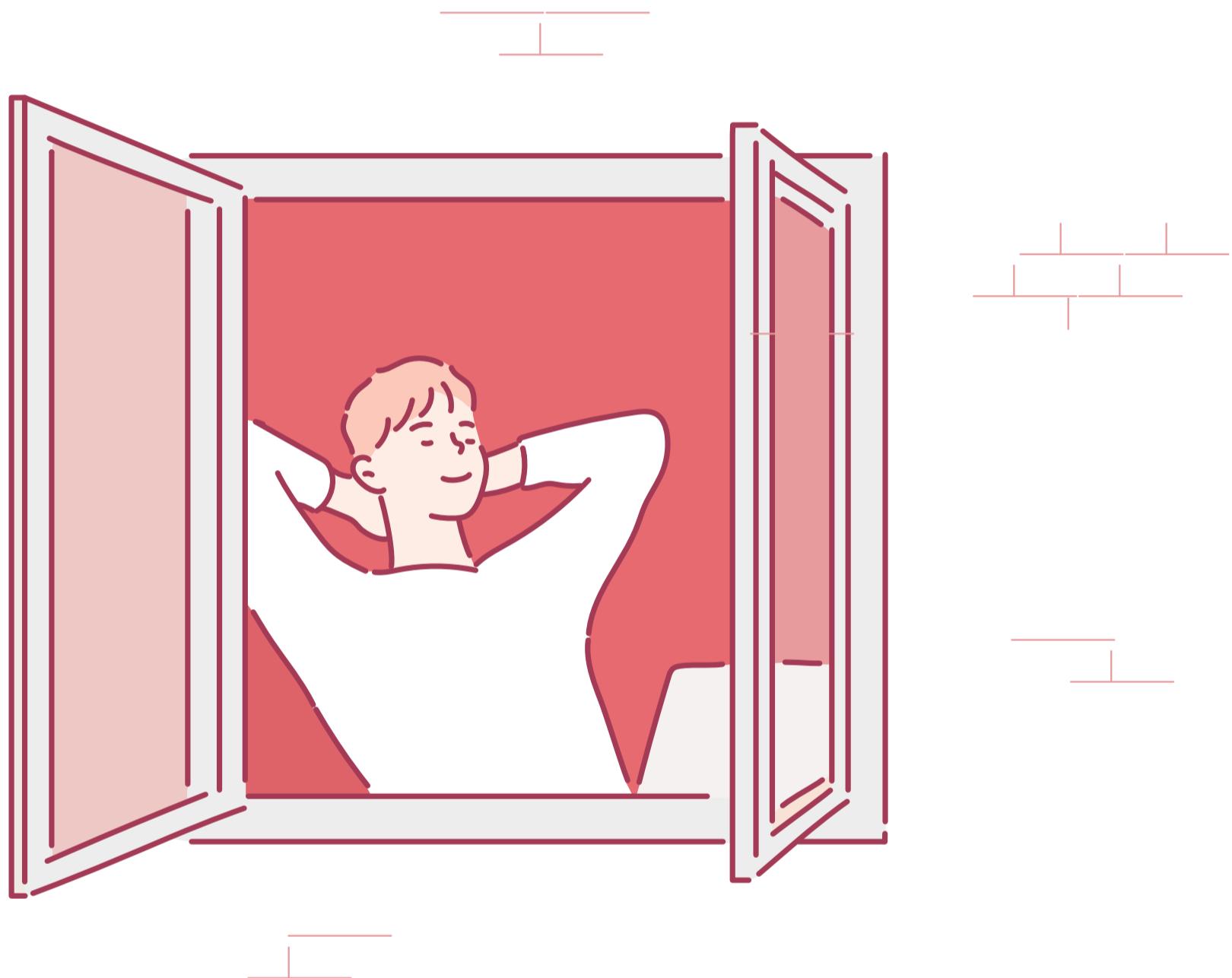
AREJE O AMBIENTE.



UFSM



AREJAR AMBIENTES



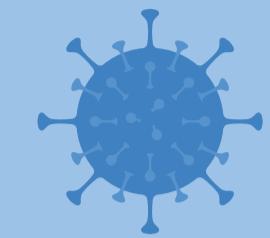
- **MANTENHA AS PORTAS E JANELAS ABERTAS PARA PROMOVER A CIRCULAÇÃO DO AR;**
- **EVITE O USO DE CONDICIONADORES DE AR.**



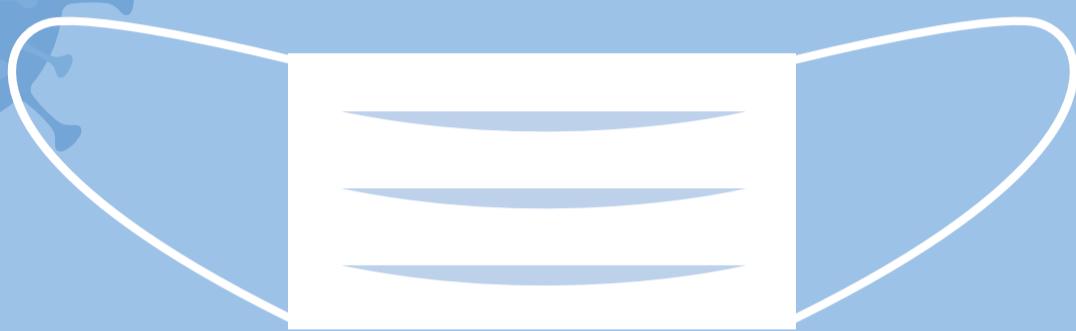
UFSM

PREVINA-SE DA COVID-19

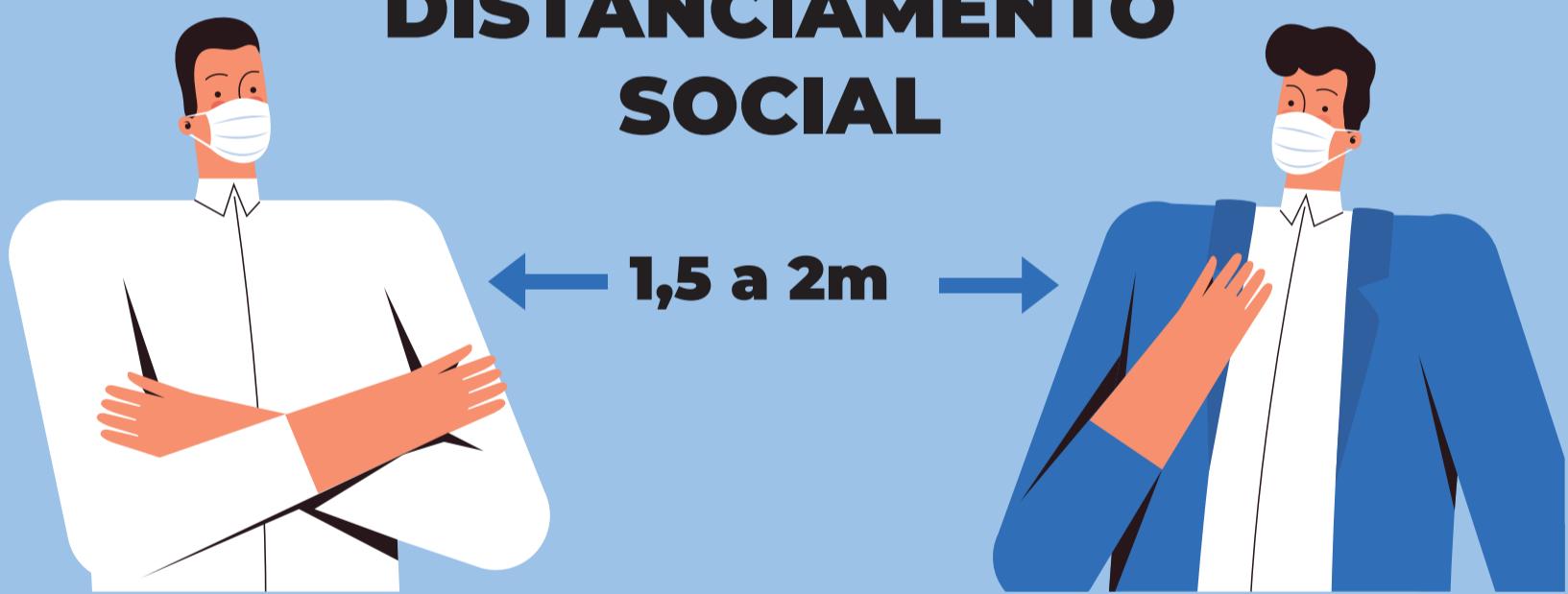
UFSM



**USE
MÁSCARA**



**MANTENHA O
DISTANCIAMENTO
SOCIAL**



**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

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:**



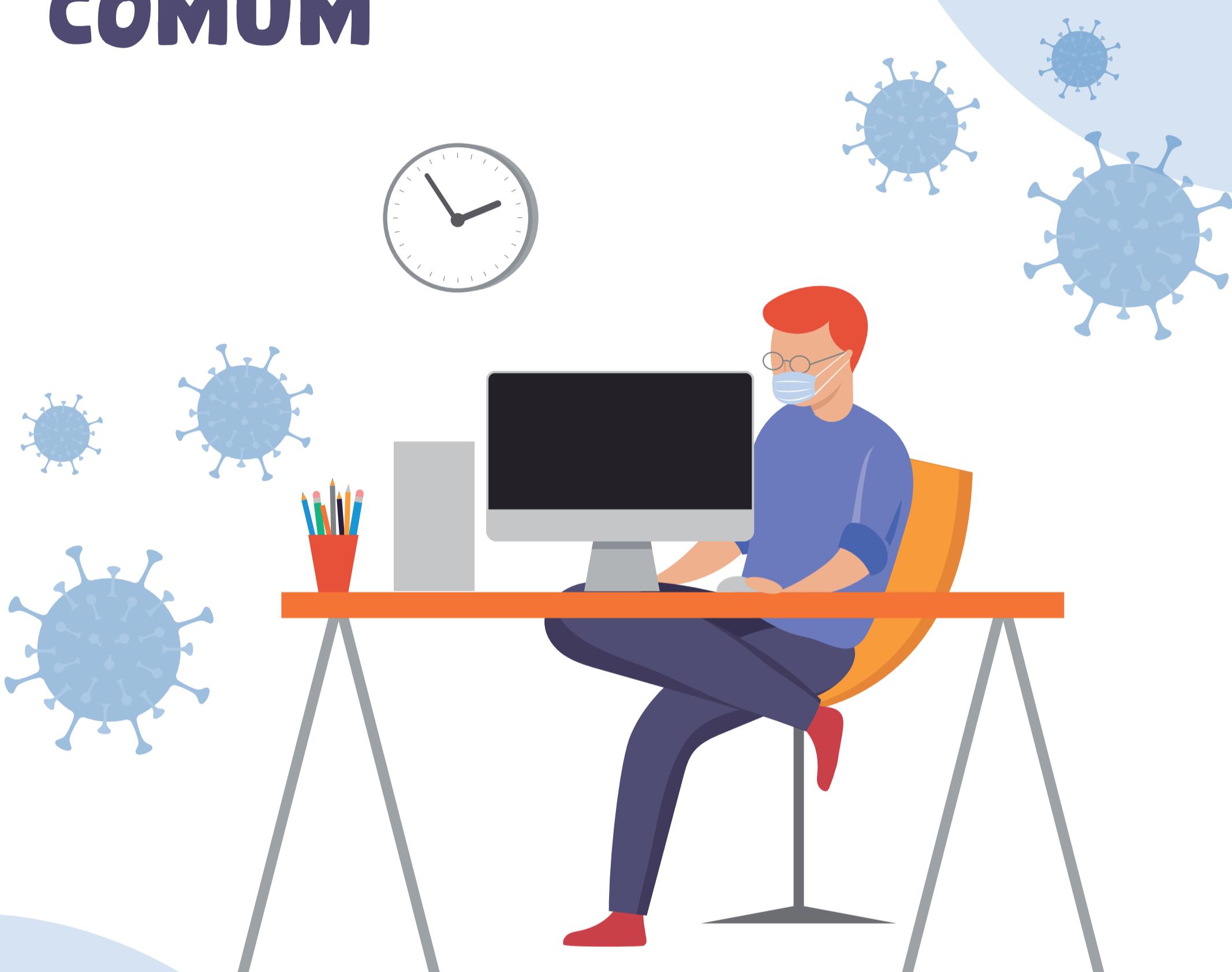
- USE MÁSCARA EM TODO O TRAJETO;
- NO PONTO DE ÔNIBUS, MANTENHA DISTÂNCIA DE 1,5 A 2M;
- HIGIENIZE AS MÃOS AO ENTRAR E SAIR DO VEÍCULO;
- SE POSSÍVEL, EVITE HORÁRIOS DE PICO;
- NÃO TOQUE NOS OLHOS ANTES DE HIGIENIZAR AS MÃOS;
- MANTENHA JANELAS ABERTAS;
- EVITE PAGAMENTO EM DINHEIRO.



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:



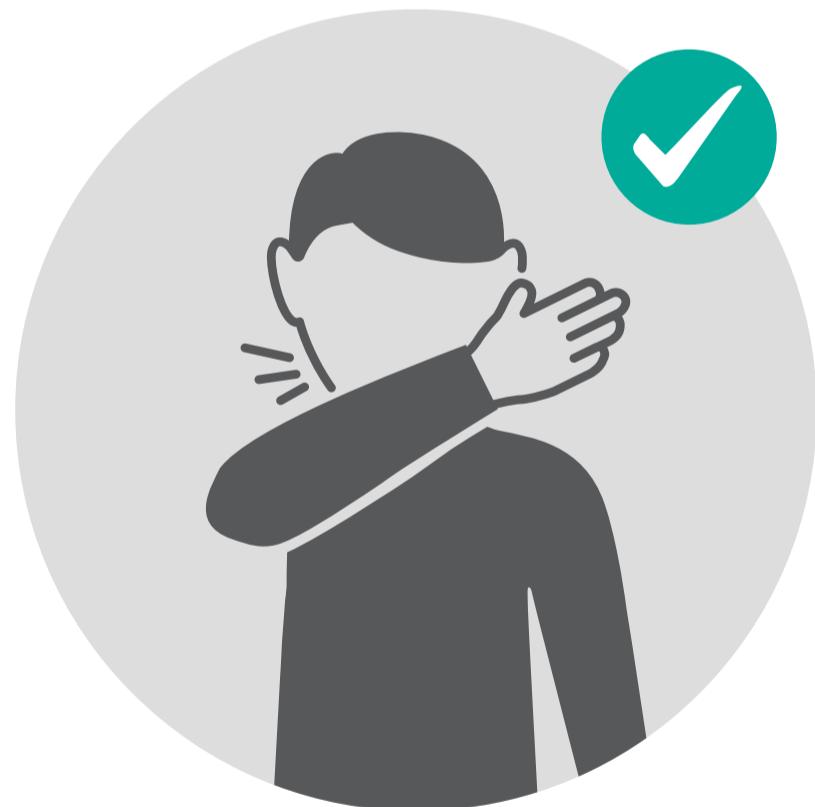
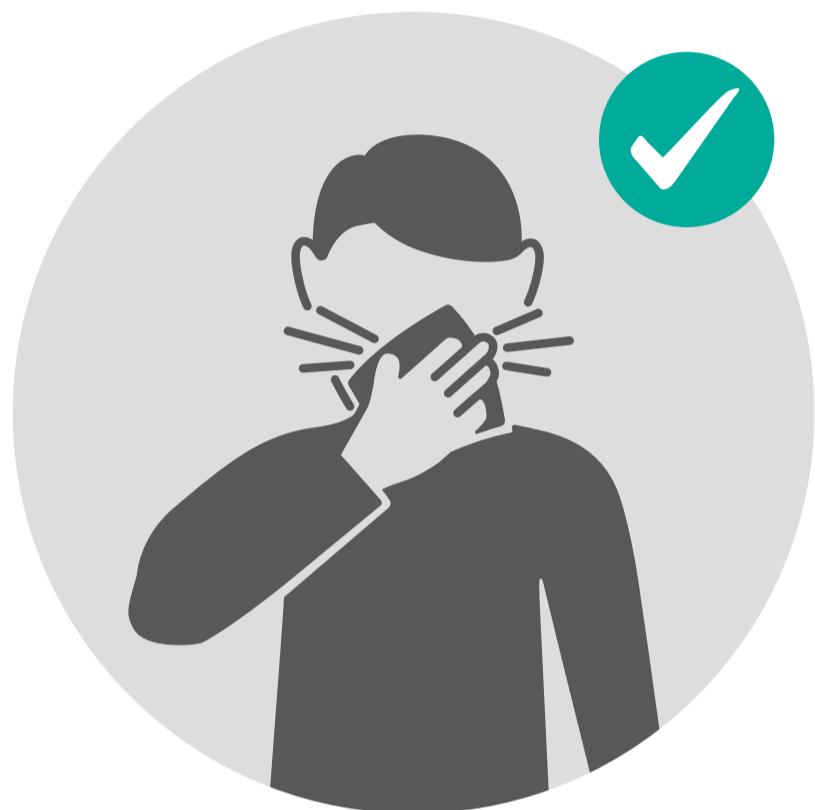
**CUMPRIMENTAR QUEM NÃO MORA COM
VOCÊ COM APERTO DE MÃOS, BEIJOS
OU ABRAÇOS.**



UFSM



ETIQUETA RESPIRATÓRIA



**AO TOSSIR OU EXPIRAR, 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

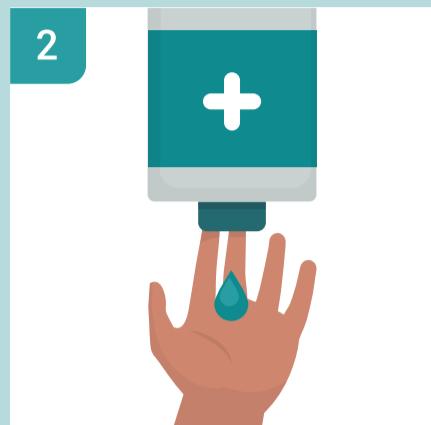


LAVAGEM DAS MÃOS

UFSM



MOLHE AS MÃOS



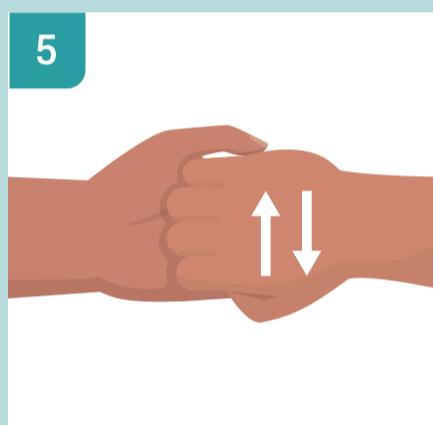
APLIQUE SABÃO



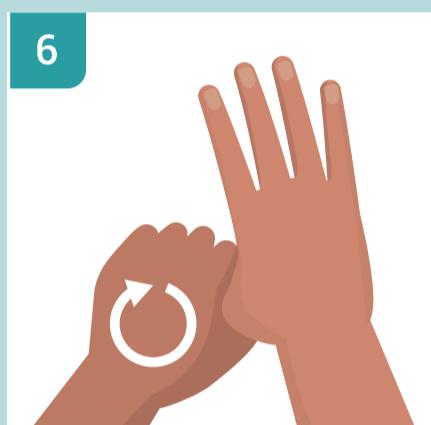
ENSABOE
PALMA COM PALMA



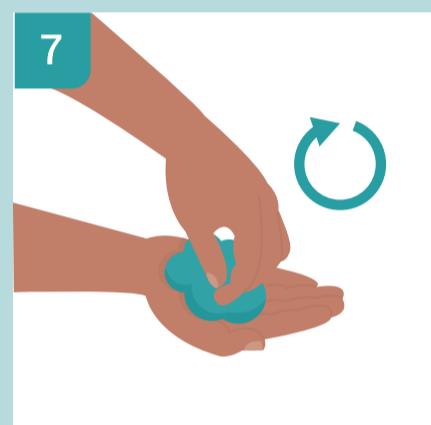
COSTAS DAS SUAS MÃOS



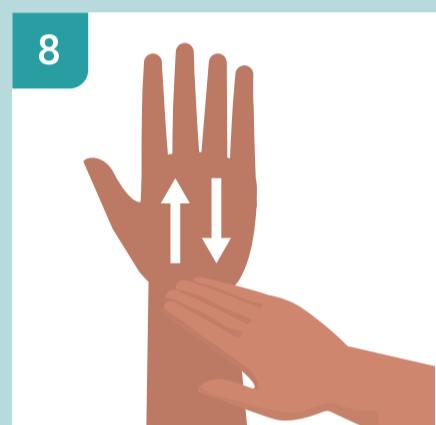
DEDOS



POLEGARES



UNHAS



PUNHO



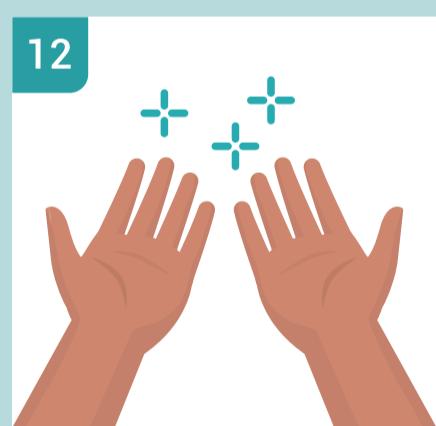
ENXAGUE AS MÃOS



SEQUE AS MÃOS



USE A TOALHA PARA
DESLIGAR A TORNEIRA



SUAS MÃOS ESTÃO LIMPAS

APLICAÇÃO DE ÁLCOOL EM GEL



1
APLIQUE O PRODUTO SOBRE
A PALMA DA SUA MÃO



2
ESFREGUE NAS MÃOS



3
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.**

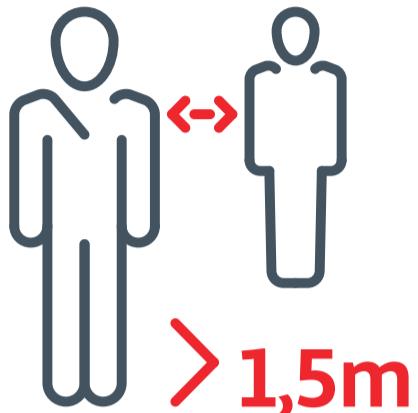
Evitar a prática onde há aglomeração, bem como em horários de maior fluxo.

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

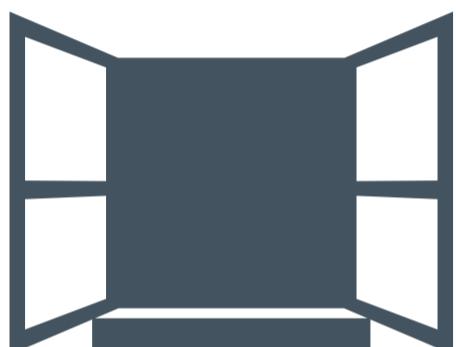




ORIENTAÇÕES PARA ISOLAMENTO DOMICILIAR:



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.

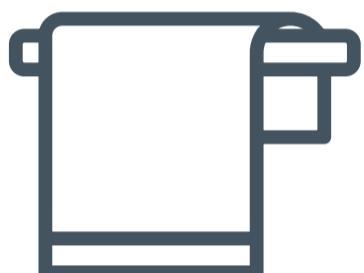


ORIENTAÇÕES PARA ISOLAMENTO DOMICILIAR:

ITENS QUE PRECISAM SER SEPARADOS:



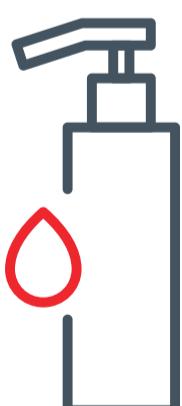
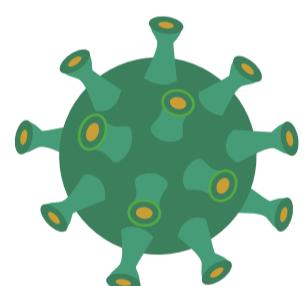
O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.



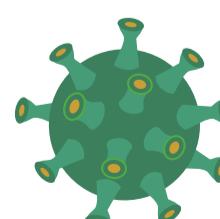
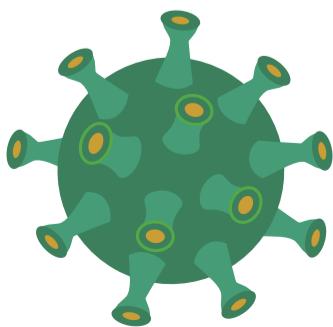
Toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente.



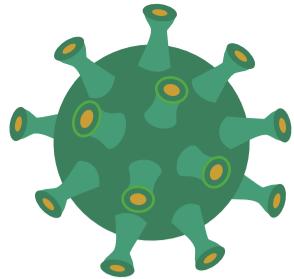
Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados.



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



UFSM



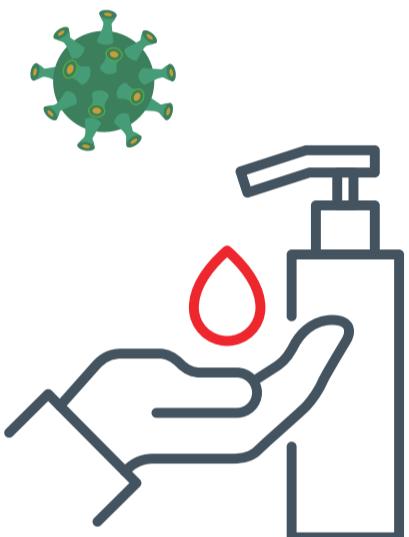
CONDUTA PARA PESSOAS CONTAMINADAS:



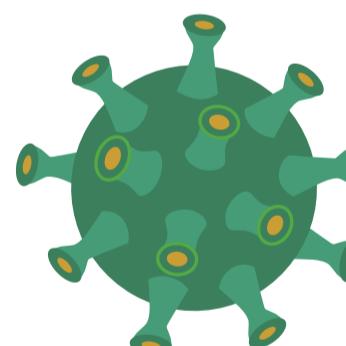
Utilize máscara o tempo todo.



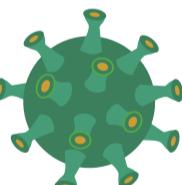
Se for preciso cozinhar, usa máscara de proteção, cobrindo a boca e nariz o tempo todo.



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:



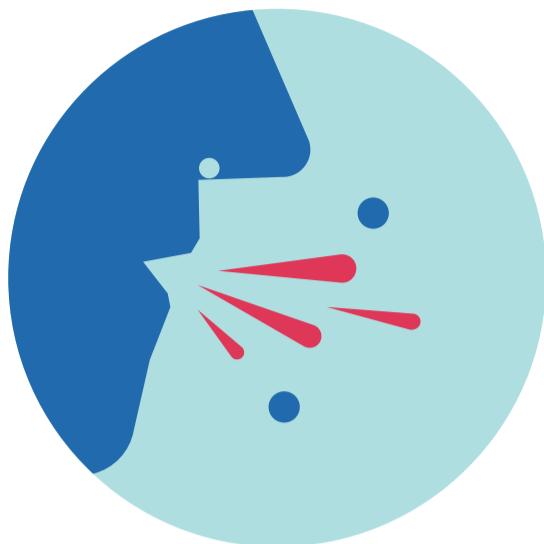
Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.



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

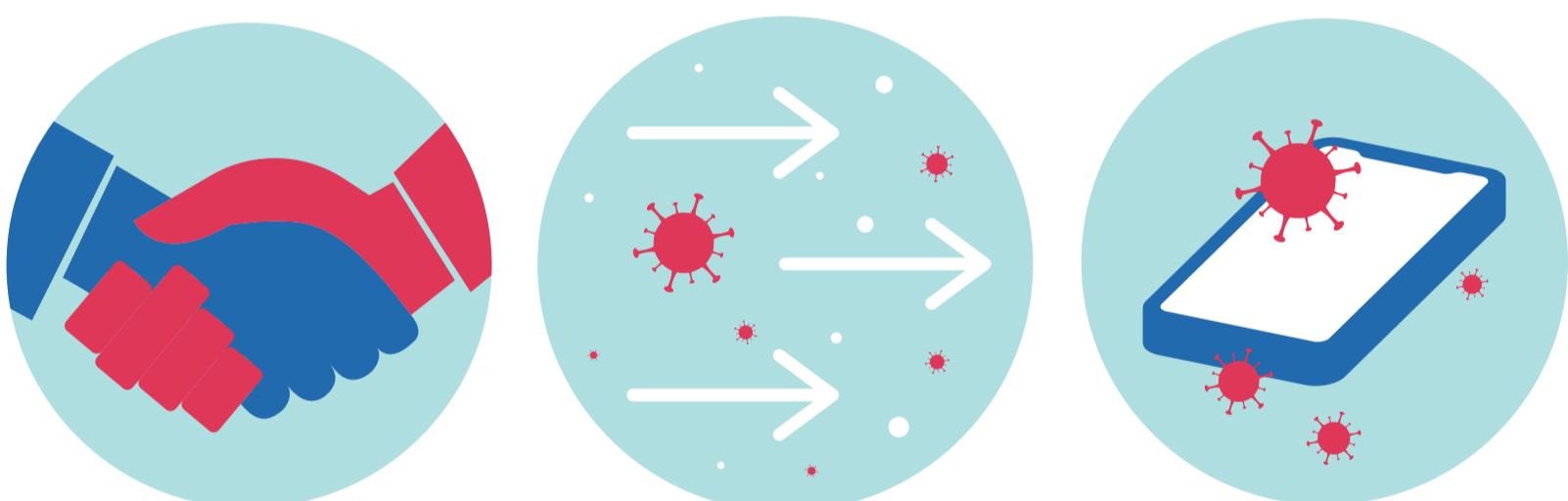


1. COMO O VÍRUS SE ESPALHA?



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

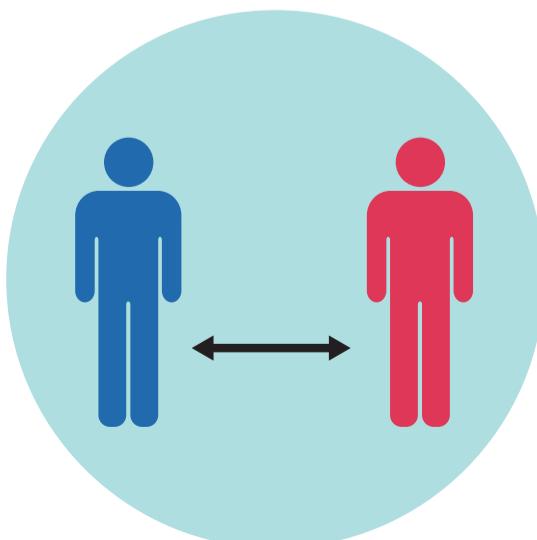
2. COMO ELE ENTRA NO CORPO HUMANO?



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

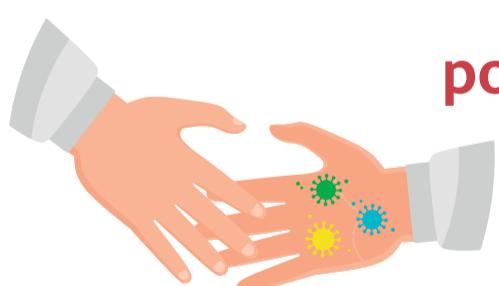
As partículas de aerossóis da respiração ficam suspensas no ar podendo entrar no trato respiratório de outro indivíduo se o distanciamento social não for mantido.



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

ANTES DE ENTRAR NO PRÉDIO:



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



Leia atentamente o cartaz de orientações ao lado e
não entre caso o Centro de Referência do seu
município 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!**



UFSM



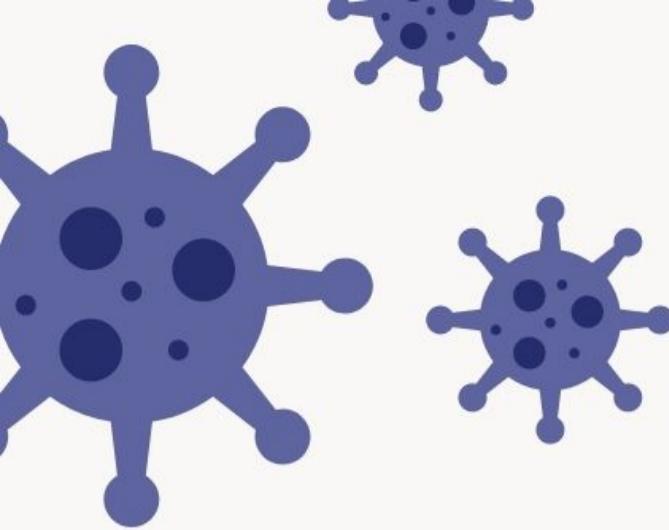
**NÃO JOGUE PAPEL HIGIÊNICO E
ABSORVENTES NO VASO SANITÁRIO!**



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



UFSM



TETO DE OCUPAÇÃO DA SALA

PESSOAS





ELEVADORES

- Mantenha a distância das pessoas na fila e dentro do elevador (1,5m);
- Respeite o teto de ocupação: _____ pessoas;
- Higienize suas mãos antes e depois de apertar os botões;
- Seja cordial, porém evite conversas ao fone ou com os demais ocupantes do elevador;
- Deixe o elevador para pessoas com dificuldades de deslocamento, prefira as escadas.

