



# Medidas de prevenção, minimização ou eliminação de riscos nas atividades presenciais na UFOP

Esta cartilha foi desenvolvida pelo Comitê de Enfrentamento ao Coronavírus, buscando preservar a saúde dos servidores e estudantes durante e após a pandemia.

A Covid-19 ainda não possui vacina nem tratamento comprovadamente eficaz, por isso as medidas de prevenção são essenciais.

# INTRODUÇÃO

A Covid-19 é uma doença causada pelo novo coronavírus - SARS-CoV-2, com quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Indivíduos acima de 60 anos, portadores de algumas doenças crônicas como hipertensão arterial grave ou descontrolada, diabetes mellitus e imunossupressão fazem parte do grupo de risco de doença grave.

A doença se manifesta, na maioria das vezes como um quadro gripal com febre, tosse, coriza, dor de garganta, dor no corpo, dificuldade para respirar. É possível que a maioria dos infectados não apresente sintomas ou apresente quadros leves. Entretanto, é possível que esses indivíduos transmitam o vírus, o que torna o uso das máscaras de tecido uma ferramenta muito importante para a prevenção.

A transmissão da Covid-19 ocorre através de gotículas expelidas durante a fala, tosse ou espirros do indivíduo infectado. Ainda se estuda a possibilidade de transmissão por partículas menores e mais leves suspensas no ar por tempo prolongado. O contato indireto por meio das mãos, objetos ou superfícies contaminadas também pode transmitir a doença.

Após o contágio, o vírus pode ficar incubado por até 14 dias antes de se iniciarem os primeiros sintomas. Por isso, após o contato com um indivíduo ou familiar com sintomas é importante manter-se vigilante quanto ao aparecimento de sintomas. E, caso apresente sintomas, procure atendimento e não se esqueça de utilizar a máscara e manter a higiene das mãos.

# ORIENTAÇÕES GERAIS

Os servidores que apresentem sintomas gripais devem se afastar imediatamente do trabalho e comunicar as suas chefias. O atendimento a esses servidores deve seguir as recomendações de cada município. No campus Morro do Cruzeiro, os atendimentos no Centro de Saúde da UFOP serão mantidos de acordo com a escala em funcionamento.

## RECOMENDAÇÕES\*

- \* Higienize frequentemente as mãos com água e sabonete líquido ou álcool gel ou glicerinado a 70%
- \* Mantenha a etiqueta da tosse (se tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel).
- \* Utilize lenço descartável ou papel toalha para higiene nasal (descarte imediatamente após o uso e higienize as mãos).
- \* Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca.
- \* Use, de forma adequada, máscaras de tecido para circular no campus e nos postos de trabalho, mesmo se não apresentar sintomas.
- \* Nos ambientes de assistência à saúde e postos de trabalho expostos a riscos específicos, siga as normas de segurança já estabelecidas.
- \* Use recipientes individuais para o consumo de água, evi-

tando o contato direto da boca com as torneiras dos bebedouros.

- \* Permaneça o menor tempo possível em refeitórios e outros ambientes onde estejam pessoas sem máscara.
- \* Evite atividades que envolvam aglomerações em ambientes fechados.
- \* Cumprimente as outras pessoas sem apertos de mãos, abraços ou beijos.
- \* Não compartilhe objetos pessoais.
- \* Mantenha portas e janelas abertas para melhor circulação do ar natural e evite uso de ar condicionado.
- \* Solicite à segurança do trabalho avaliação do seu posto de trabalho quanto ao risco de exposição, caso julgue necessário.
- \* Utilize álcool 70% e papel toalha para higienização de superfícies e equipamentos, desde que resistentes ao produto.
- \* Procure imediatamente atendimento médico se tiver febre, tosse, dor de garganta ou dificuldade em respirar.
- \* Não há a indicação do uso de luvas, gorros e capotes para os funcionários e população em geral, a não ser os envolvidos no atendimento direto da área da saúde.
- \* Verifique a possibilidade de criar barreiras físicas nas recepções e setores que prestam atendimento ao público para evitar contato a menos de 1,0 metro de distância

(exemplo: cordão de isolamento em balcões, marcação de posição em filas com distanciamento correto).

- \* Siga todas as instruções da sua autoridade sanitária nacional ou local.
- \* Evite aglomerações no transporte público e higienize as mãos ao sair das lotações.

\*Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS) e Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/ OMS).

## **CUIDADOS COM AS MÁSCARAS**

- \* Utilize durante todo o tempo de permanência no campus.
- \* Evite tocar a parte externa da máscara.
- \* Retire somente durante as refeições, quando estiver fora de casa, evitando aglomeração em refeitórios.
- \* Higienize sempre as mãos após manipulação da máscara.
- \* Troque quando estiver úmida e armazene separadamente de outros objetos até a sua higienização.
- \* Higienize em casa com água e sabão ou com “água sanitária” e utilize ferro de passar após a secagem.

## **EMPRESAS TERCEIRIZADAS**

- \* O fornecimento de máscaras e demais Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) para os funcionários de ser-

viços terceirizados é de responsabilidade da empresa contratada, sendo que a UFOP deve fiscalizar a entrega e, quando necessário, o treinamento para uso. O colaborador poderá usar modelo de sua preferência (cirúrgicas descartáveis, com filtro, de tecido), quando autorizado pela empresa contratada, conforme orientações da OMS e Ministério da Saúde.

- \* A qualidade dos EPIs fornecidos é de responsabilidade da empresa contratada.
- \* Álcool 70% e outros saneantes para as mãos e superfícies podem ser fornecidos pela UFOP ou pela empresa, de acordo com o contrato assinado.
- \* Quando for o caso, a empresa deve oferecer o transporte responsável dos seus funcionários dentro das recomendações atuais que orientam evitar aglomeração em espaços fechados.

## RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

**MOTORISTAS:** use máscara de tecido durante toda a jornada de trabalho.

- \* Certifique que todos os passageiros estejam usando máscara.
- \* Mantenha as janelas abertas durante o trajeto.
- \* Higienize as mãos antes e depois de entrar no veículo.

- \* Higienize as mãos após tocar em papéis e encomendas.
- \* Após cada transporte, higienize o veículo e superfícies de contato com álcool 70%. Utilize, preferencialmente, materiais descartáveis para limpeza (papel toalha).

**SERVIÇO DE TRANSPORTE:** as atividades de deslocamento de pessoas e objetos só devem ser realizadas quando indispensáveis.

- \* A lotação de todos os veículos deve ser reduzida para 50% da capacidade.
- \* O transporte de indivíduos com sintomas respiratórios (tosse e espirros) deve ser evitado. Caso seja necessário, certificar que ele esteja usando máscara (preferencialmente máscara cirúrgica fornecida por serviços de saúde).
- \* Quando for realizado o transporte de indivíduos com sintomas respiratórios, deve ser feita a higienização completa do veículo (com especial atenção às janelas e maçanetas);
- \* Para transporte de amostras biológicas, seguir normas específicas.

**PORTEIROS:** use máscara de tecido durante toda a jornada de trabalho.

- \* Higienize as mãos após contato com canetas, chaves e outros objetos de uso compartilhado.

- \* Higienize telefones, teclados de computador e outros equipamentos compartilhados antes e após o uso.
- \* Limpe bancadas e superfícies com álcool 70% nas trocas de turnos, quando não for rotina de equipes de limpeza, desde que as superfícies sejam resistentes à ação do álcool.
- \* Mantenha o espaço de trabalho organizado.

**RECEPCIONISTAS:** use máscara de tecido durante toda a jornada de trabalho.

- \* Higienize as mãos após contato com canetas, chaves e outros objetos de uso compartilhado.
- \* Higienize telefones, teclados de computador e outros equipamentos compartilhados antes e após o uso.
- \* Limpe bancadas e superfícies com álcool 70% nas trocas de turnos, quando não for rotina de equipes de limpeza, desde que as superfícies sejam resistentes à ação do álcool.
- \* Mantenha o espaço de trabalho organizado.

**SERVIÇO DE LIMPEZA:** os funcionários devem usar EPIs habituais, além de máscara de tecido durante toda jornada de trabalho.

- \* A rotatividade dos profissionais nas áreas potencialmente contaminadas deve ser evitada. O trabalho poderá ser realizado em equipes, conforme a rotina habitual, desde



que seja evitada a exposição desnecessária dos profissionais a áreas potencialmente contaminadas.

- \* A frequência da limpeza de áreas de maior circulação, como corredores e banheiros, deve ser intensificada;
- \* A limpeza e desinfecção das superfícies das salas de aula e demais espaços (cadeiras, mesas, aparelhos, bebedouros e equipamentos) deve sempre ser realizada após o uso. Preconiza-se a limpeza das superfícies com detergente neutro seguida de desinfecção (álcool 70% ou hipoclorito de sódio).
- \* Para o Centro de Saúde e os laboratórios de análise de amostras biológicas com suspeita de Covid-19 devem ser seguidas orientações específicas.

**PROFISSIONAIS DA MANUTENÇÃO E JARDINAGEM:** use máscara de tecido durante toda a jornada de trabalho.

- \* Higienize as mãos após contato com canetas, chaves, telefones e outros equipamentos de uso compartilhado.
- \* Utilize os equipamentos de proteção individual já recomendados para a atividade.
- \* Não compartilhe seus EPIs.
- \* Limpe bancadas e superfícies com álcool 70% nas trocas de turnos, quando não for rotina da equipe de limpeza, desde que as superfícies sejam resistentes à ação do álcool.
- \* Mantenha o espaço de trabalho organizado.

**DEMAIS SERVIDORES:** use máscara de tecido durante toda a jornada de trabalho e evite compartilhar espaços e equipamentos.

As boas práticas de higiene ajudam a prevenir diversas doenças e devem ser mantidas por todos. As orientações específicas para a prevenção da transmissão do novo coronavírus se baseiam nas recomendações do Ministério da Educação e das autoridades sanitárias e serão mantidas durante o período de circulação do vírus.

O objetivo é preservar as vidas, visando conciliar as atividades presenciais necessárias da UFOP e a prevenção à disseminação do novo coronavírus.

## REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Educação. OFÍCIO-CIRCULAR Nº 2/2020/CGLNES/GAB/ SESU/ SESU-MEC, de 10 de março de 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. NOTA TÉCNICA GVIMS/GG-TES/ANVISA Nº 07/2020. Orientações para a prevenção da transmissão de Covid-19 dentro dos serviços de saúde, de 08 de maio de 2020

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Guidance for cleaning and disinfecting public spaces, workplaces, businesses, schools, and homes. Disponível em: <[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/pdf/Reopening\\_America\\_Guidance.pdf](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/pdf/Reopening_America_Guidance.pdf)>. Acesso em: 09 jun. 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Considerations for Institutes of Higher Education. Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/colleges-universities/>>. Acesso em: 09 jun. 2020.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde Centro de Operações de Emergência em Saúde. Nota Técnica COES MINAS COVID-19 Nº 44/2020 - 28/05/2020. Recomendações aos profissionais e serviços de saúde para contenção da transmissão do SARS-CoV-2, Minas Gerais, 28 mai. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Getting your workplace ready for COVID-19. Update 19 March 2020. Disponível: <[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/advice-for-workplace-clean-19-03-2020.pdf?sfvrsn=bd671114\\_6&download=true](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/advice-for-workplace-clean-19-03-2020.pdf?sfvrsn=bd671114_6&download=true)>. Acesso em: 09 jun. 2020.

---

Comitê de Enfrentamento ao Coronavírus  
da Universidade Federal de Ouro Preto

junho/2020

