MORADIA

orientações para o convívio seguro

pandemia Covid-19

UNICAMP

MORADIA ESTUDANTIL

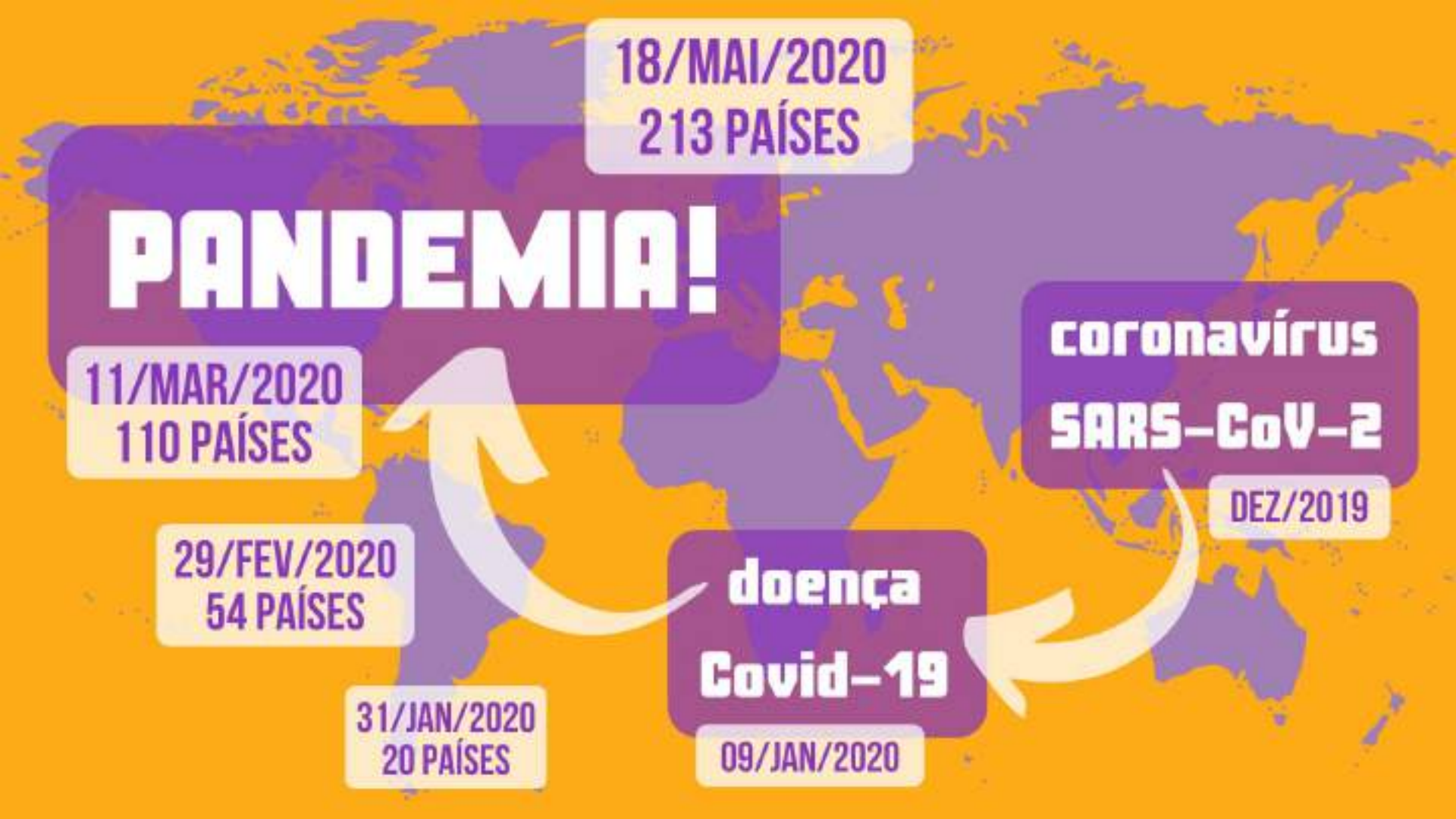
SAE serviço de apoio ao estudante

DIRETORIA EXECUTIVA direitos humanos Universidade Estadual de Campinas

cecom

FLUXUS LABORATÓRIO

UNICAMP SOLIDÁRIA COM AS PESSOAS, COM O PLANETA


18/MAI/2020
213 PAÍSES
PANDEMIA!
11/MAR/2020
110 PAÍSES
29/FEV/2020
54 PAÍSES
31/JAN/2020
20 PAÍSES
doença
Covid-19
09/JAN/2020
coronavírus
SARS-CoV-2
DEZ/2019

Créditos da Imagem: Google Earth Studio, Maxar Technologies, 21/06/2020

FORMAS DE CONTÁGIO | COVID-19

contato direto

TRANSMISSÃO AEROSSOL

partículas virais infectantes emitidas por fala, espirro ou tosse pairam no ar

contato indireto

LEVAR MÃO INFECTADA ÀS MUCOSAS (BOCA, NARIZ, OLHOS)

disseminação pelo toque em superfícies contaminadas com partículas virais infectantes por precipitação

O TEMPO DE INCUBAÇÃO DO VÍRUS A PARTIR DO PRIMEIRO CONTÁGIO É ENTRE 2 E 14 DIAS

SE APRESENTAR SINTOMAS

PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA

SINTOMAS INICIAIS MAIS COMUNS

febre

cansaço

tosse seca

OUTROS SINTOMAS INICIAIS

dor de cabeça e no corpo

dor de garganta

congestão nasal e coriza

OUTROS SINTOMAS INICIAIS

conjuntivite

perda de olfato ou paladar

diarreia

erupções cutâneas

SINTOMAS DE ALERTA PARA GRAVIDADE

falta de ar

dor ou pressão no peito

perda de fala

ONDE BUSCAR AJUDA??

Consulta online 24h

SCAN ME

https://www.fcm.unicamp.br/fcm/relacoes-publicas/saladeimprensa/ alunos-de-medicina-e-enfermagem-da-unicamp-tiram-duvidas-por-telefone-sobre-coronavirus

SINTOMAS ALERTA GRAVIDADE

Atendimento UER-HC 24 horas

R. Carlos Chagas, 18-362 - Cidade Universitária, Campinas, SP

SINTOMAS INICIAIS

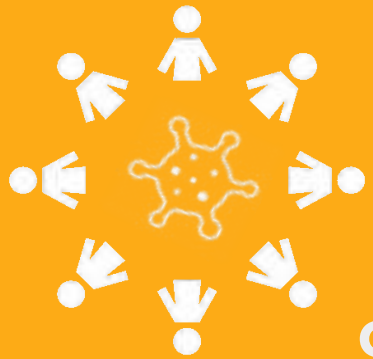
Atendimento CECOM das 7:00 às 17:30 horas

3521-9130 ou 3521-9021 ou 3521-9029

#use_máscara #traga_documentos

PROCEDIMENTOS PARA UM COTIDIANO SEGURO

COOPERAÇÃO SOCIAL



o que podemos fazer uns pelos outros?

cuidar de si, dos outros e do lugar de viver

união e responsabilidade coletiva

MÁSCARA

Obrigatória em locais públicos ou de uso coletivo

SUBSTITUIR A CADA 2 HORAS DE USO

MANTENHA DISTÂNCIA SEGURA

EM REPOUSO
2 METROS

CAMINHANDO
4 METROS

HIGIENIZAR AS MÃOS

álcool gel 70%

ou

água e sabão

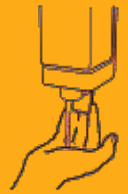
HIGIENE DAS MÃOS

COM ÁGUA E SABÃO

0

MOLHE AS MÃOS COM ÁGUA

1



APLIQUE NA PALMA DA MÃO QUANTIDADE SUFICIENTE DE SABONETE PARA COBRIR TODAS AS SUPERFÍCIES DAS MÃOS

2

FRICCIONE AS PALMAS DAS MÃOS ENTRE SI

3

FRICCIONE A PALMA DIREITA CONTRA O DORSO DA MÃO ESQUERDA, ENTRELAÇANDO OS DEDOS, E VICE-VERSA

4

FRICCIONE AS PALMAS ENTRE SI COM OS DEDOS ENTRELAÇADOS

5

FRICCIONE O DORSO DOS DEDOS DE UMA MÃO NA PALMA DA MÃO OPOSTA

6

FRICCIONE EM MOVIMENTO CIRCULAR O POLEGAR ESQUERDO COM AUXÍLIO DA PALMA DA MÃO DIREITA E VICE-VERSA

7

FRICCIONE EM MOVIMENTO CIRCULAR AS POLPAS DIGITAIS E UNHAS DA MÃO DIREITA CONTRA A PALMA ESQUERDA E VICE-VERSA

8

ENXÁGUE BEM AS MÃOS COM ÁGUA

9

SEQUE AS MÃOS COM PAPEL TOALHA DESCARTÁVEL, SE POSSÍVEL

10

NO CASO DE TORNEIRA COM FECHAMENTO MANUAL, USE A TOALHA PARA FECHAR

11

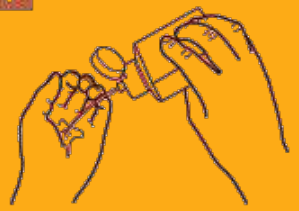
AGORA, SUAS MÃOS ESTÃO SEGURAS

DURAÇÃO DO PROCEDIMENTO: 40 A 60 SEGUNDOS

HIGIENE DAS MÃOS

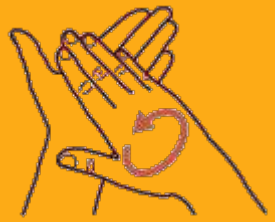
COM GEL ACOÓLICO ANTISSÉPTICO

1



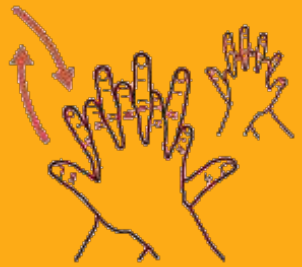
APLIQUE UMA QUANTIDADE SUFICIENTE DE ÁLCOOL GEL 70% NUMA DAS MÃOS EM CONCHA

2



FRICCIONE AS PALMAS DAS MÃOS ENTRE SI

3



FRICCIONE A PALMA DIREITA CONTRA O DORSO DA MÃO ESQUERDA, ENTRELAÇANDO OS DEDOS, E VICE-VERSA

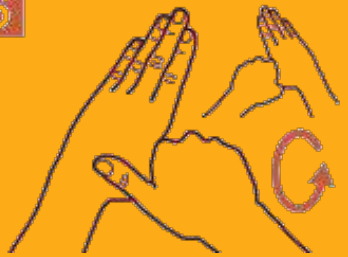
4

FRICCIONE AS PALMAS ENTRE SI COM OS DEDOS ENTRELAÇADOS

5

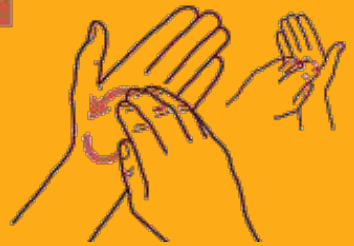
FRICCIONE O DORSO DOS DEDOS DE UMA MÃO NA PALMA DA MÃO OPOSTA

6



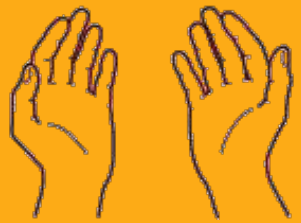
FRICCIONE EM MOVIMENTO CIRCULAR O POLEGAR ESQUERDO COM AUXÍLIO DA PALMA DA MÃO DIREITA E VICE-VERSA

7



FRICCIONE EM MOVIMENTO CIRCULAR AS POLPAS DIGITAIS E UNHAS DA MÃO DIREITA CONTRA A PALMA ESQUERDA E VICE-VERSA

8



QUANDO ESTIVEREM SECAS, SUAS MÃOS ESTARÃO SEGURAS

DURAÇÃO DO PROCEDIMENTO: 20 A 30 SEGUNDOS

Fonte: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) et al. Hand hygiene technical reference manual: to be used by health-care workers, trainers and observers of hand hygiene practices. Geneva: WHO; 2009.

HIGIENIZAR CHÃO E SOLA DE CALÇADOS

RECEITA 1

4 colheres de sopa
de água sanitária
em 1 litro de água

ou borrifar
álcool 70%

#utilizar_luvas

HIGIENIZAR SUPERFÍCIES

RECEITA 2

(spray)

2 colheres de sopa de água sanitária

1 litro de água

ou borrifar álcool 70%

Borrifar em objetos, móveis e pontos de toque frequentes

Deixar secar naturalmente

Não torcer nem reaproveitar os panos antes de lavar com água e sabão

RECEBER ENTREGAS

1
Evitar contato físico com o entregador

2
Verificar se a embalagem está bem vedada

3
Preferir pagar com cartão ou por meios virtuais

4
Higienizar as embalagens dos produtos antes de consumir (isopor, caixa de papel, garrafas de plástico e vidro, latas, etc.)

5
Higienizar as mãos

6
Transferir os alimentos para um recipiente limpo

7
Descartar a embalagem original

HIGIENIZAR COMPRAS

embalagens plásticas maleáveis,
caixas de papel e papelão,
Tetra Pak©, isopor, sacolas de
compras retornáveis ou descartáveis

passar pano com álcool 70%
ou borrifar com
solução de água sanitária
RECEITA 2

HIGIENIZAR COMPRAS

lavar com água e sabão e enxaguar em seguida

LATAS

FRUTAS

VIDROS

LEGUMES

HIGIENIZAR COMPRAS

colocar legumes, folhas e frutas de molho na solução de água sanitária

15 MIN

RECEITA 3

Enxaguar em água corrente após a imersão

1 colher de sopa de água sanitária

1 litro de água

ÁREA DE PROTEÇÃO

Espaço delimitado junto à porta de entrada para evitar a contaminação domiciliar

CRIANDO UMA ÁREA DE PROTEÇÃO

- ✓ Delimite o espaço com fita adesiva ou similar sobre o piso
- ✓ Mantenha junto à porta de entrada um pano de chão para higienizar solas de calçados; se usualmente houver um tapete, colocar o pano em cima dele;
- ✓ O pano deve ser borrifado com a RECEITA 1 antes de cada uso;
- ✓ Organize o local para os calçados separando os de uso apenas residencial daqueles usados na rua;
- ✓ Tenha uma superfície de apoio (cadeira, mesa, balcão ou prateleira) para higienização dos objetos e sacolas na entrada;

CRIANDO UMA ÁREA DE PROTEÇÃO

- ✓ Coloque um mancebo, penduradores ou pregos para pendurar bolsas e mochilas, chapéus e viseiras, chaves, puxa-saco com sacos ou sacolas descartáveis, etc;
- ✓ Mantenha bem próximo ao limite da área uma cadeira ou similar para facilitar a troca de calçados;
- ✓ Providencie um frasco com válvula spray contendo álcool 70% ou solução de água sanitária (receita 2), papel toalha ou pano para desinfecção de objetos pequenos;
- ✓ Providencie uma lixeira forrada com saco plástico para descarte. Se possível, com tampa acoplada a pedal.

CHEGANDO EM CASA

entrar na área de proteção

- ✓ Trocar o calçado que usou na rua por um de uso exclusivo no domicílio
- ✓ Pendurar bolsa, mochila, chapéu, viseira, chaves, guarda-chuva e sacolas
- ✓ Acomodar compras e objetos na área de desinfecção

CHEGANDO EM CASA

ir imediatamente para o banheiro

- ✓ Lavar as mãos
- ✓ Tirar primeiro a roupa, sem sacudi-la, depois a máscara; colocar tudo em saco plástico para lavar
- ✓ Logo que possível, retirar óculos e acessórios, lavá-los com sabão em água corrente
- ✓ Tomar banho
  Se saiu sem proteger o cabelo, lave-o

ROUPA SUJA
BEM FECHADA
NA SACOLA

CHEGANDO EM CASA

retornar à área de proteção

- ✓ Borrifar bolsa, mochila, sacola de compras e tudo que usou na rua com a solução de água sanitária da receita 2

levar compras alimentícias para a cozinha para a desinfecção

DICAS PARA SAIR

Evitar usar acessórios corporais

Usar cabelo coberto por chapéu, touca ou lenço se não for lavá-lo no retorno à casa

Embrulhar celular em plástico filme na saída e descartá-lo assim que retornar à casa

FOCOS DE CONTÁGIO NO DOMICÍLIO

pontos de toque frequentes
campainha, maçaneta, interruptor, puxadores

objetos de uso pessoal
máscara, celular, carteira, cinto, adornos corporais, chaves

objetos de uso compartilhado
molho de chaves, cadeado

superfícies em geral
mesas, cadeiras, chão, sofá

ISOLAMENTO DOMICILIAR

QUEM DEVE SE ISOLAR?

Recomendado

Todos com sintomas respiratórios

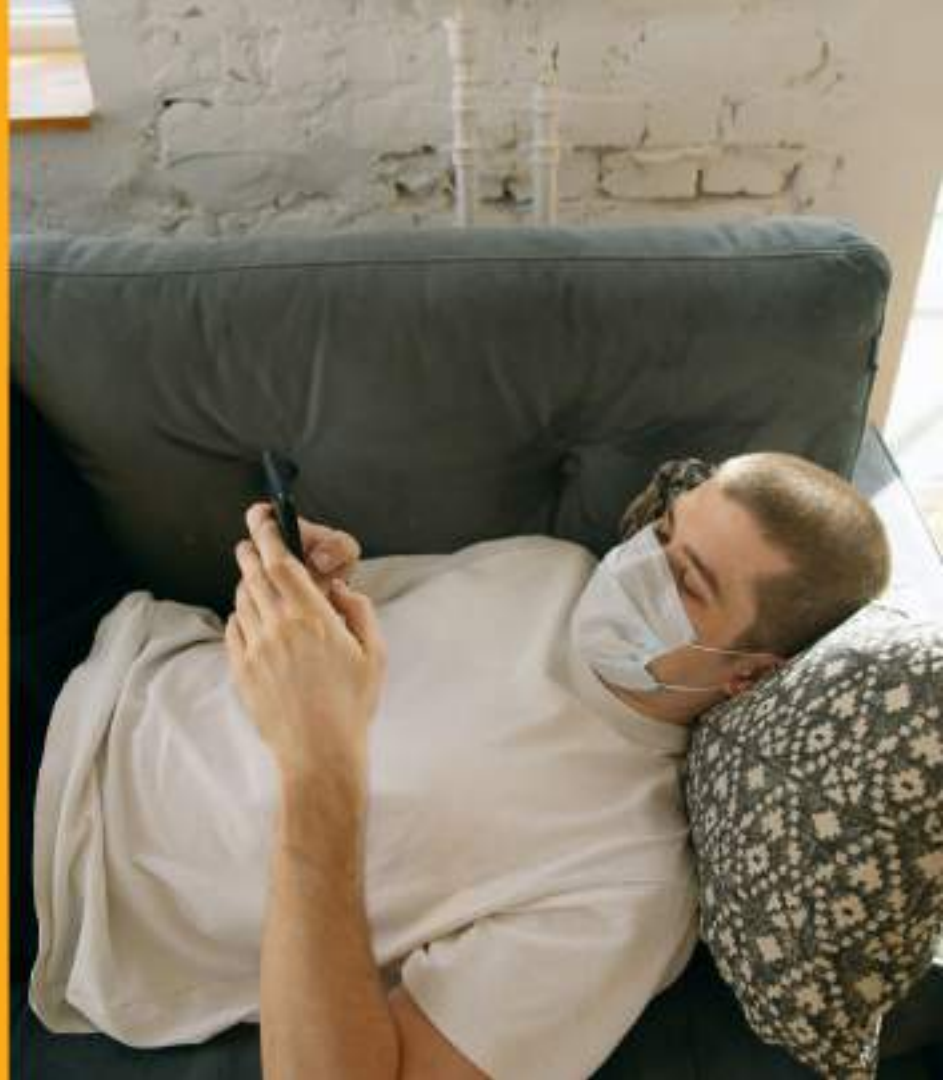
Obrigatório

Todos com diagnóstico confirmado de Covid-19

Para se isolar, faça uma consulta

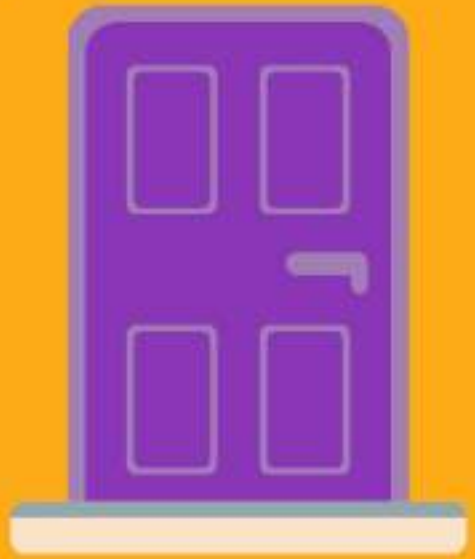
USO DA MÁSCARA

Recomendado no domicílio se em companhia de pessoas com suspeita ou diagnóstico confirmado



PROCEDIMENTOS PARA O QUARTO

- ✓ Mantenha-se no quarto, inclusive para as refeições, com a porta fechada.
- ✓ Use um calçado para usar no quarto e outro para circular pela casa.
- ✓ Ao sair, feche a porta.



PROCEDIMENTOS PARA O QUARTO

Abrir a janela

para entrada de luz solar

e para ventilação natural,

inclusive à noite.

PROCEDIMENTOS PARA O BANHEIRO

- ✓ Lixeira com tampa acionada por pedal, forrada com saco plástico
- ✓ Após cada uso por alguém com diagnóstico positivo, outra pessoa deve borrifar todo o ambiente com a solução de água sanitária da RECEITA 2
- ✓ Limpar diariamente o banheiro com a RECEITA 1
- ✓ Sempre vestir máscara para realizar a limpeza
- ✓ Higienizar as mãos ao finalizar

PROCEDIMENTOS PARA O BANHEIRO

- ✓ Não compartilhar papel higiênico, toalhas, creme dental e sabonete
- ✓ Preferir sabonete líquido ao invés de sabonete em barra
- ✓ Acionar a descarga sempre com a tampa do vaso sanitário fechada

Créditos da Imagem: CONTINENCE FOUNDATION OF AUSTRALIA VICTORIAN BRANCH. Easy English Guide to Toilet Training for Boys, Melbourne: Victorian Continence Resource Centre, 2011.

CUIDADOS COM ROUPA DE CAMA E BANHO

- ✓ Troque no máximo a cada 5 dias
- ✓ Armazene em um saco de plástico grosso por 24 horas antes de lavar
- ✓ Lave separadamente, se possível

CUIDADOS COM RESÍDUOS

- ✓ Disponha lenços de papel, sobras de alimentos, embalagens de alimentos, algodão, cotonetes, etc. em saco plástico
- ✓ Substitua os sacos do quarto e do banheiro diariamente
- ✓ Coloque ambos os sacos dentro de outro saco e feche bem
- ✓ Identifique como contaminado e com a data do dia
- ✓ Leve para o local de quarentena

CUIDADOS COM RESÍDUOS

Resíduos de pessoas com diagnóstico positivo não devem se misturar com resíduos de outros moradores

fechar o saco de descarte com 2/3 de sua capacidade máxima

QUARENTENA DE RESÍDUOS

ÁREA DE QUARENTENA

Créditos da Imagem: Google Earth Studio, Maxar Technologies, 21/06/2020

EQUIPE TÉCNICA

Cidade Universitária Zeferino Vaz, 01/06/2020

ORIENTAÇÃO E SUPERVISÃO

Profa. Dra. Emilia Wanda Rutkowski

REDAÇÃO E DESIGN GRÁFICO

M.e Beatriz Martins Arruda

Eng. Juliana Mendes Ferreira Fukuda

Tecn. Rebecca Lorenzetti Bezerra

COLABORAÇÃO

Profa. Dra. Josianne Francia Cerasoli

Méd. Patricia Asfora Falabella Leme

B.el Beatriz Scarlett Braga