

## PROTOCOLO DE PREVENÇÃO E REDUÇÃO DE RISCOS A COVID-2019

VERSÃO EDITADA EM 01/10/2020

### Recomendações gerais

Para prevenir e mitigar riscos associados à Covid-19, recomenda que a comunidade do *Campus* adote, sem restrições, os seguintes protocolos:

- higienização frequente das mãos com sabão ou álcool em gel (70%);
- distanciamento social de no mínimo 1,5 metros;
- limpeza frequente do ambiente;
- uso obrigatório dos equipamentos de proteção, como máscaras e protetores faciais;
- uso adequado dos espaços físicos que garanta o distanciamento social;
- auto-monitoramento das condições de saúde.

Recomenda-se também:

- o manuseio de documentos físicos deve atender, rigorosamente, as recomendações de higienização das mãos.
- troca da máscara caso fique úmida e evite tocar os olhos, boca e nariz, bem como o contato físico com terceiros.
- utilizar calçados fechados, manter barba aparada, no caso de cabelos compridos orienta-se que estejam amarrados ou presos, evitar o uso de adornos durante o expediente de trabalho.
- guardar a máscara limpa em sacos plásticos ou de papel fechados.
- portar sacos de papel ou de plástico para acondicionar máscaras sujas, antes de lavar ou descartar e orienta-se reutilizar a máscara de tecido até 30 (trinta) lavagens.
- uso de microcomputadores, copiadoras, telefones fixos, microfones etc entre outros devem ser higienizados antes e após o uso.

- o cuidado e higienização dos espaços de trabalho para prevenção ao COVID-19 é de responsabilidade do funcionário USP e empresas terceirizadas;
- os ambientes devem ser arejados, com janelas e portas abertas, priorizando a ventilação natural e restringindo o uso de ventiladores e de aparelhos de ar condicionado.
- evitar o compartilhamento de objetos, tais como: canetas, lápis, grampeadores, carimbos etc.

As recomendações aplicam-se a todos os setores da Universidade, incluindo docentes, pesquisadores, estudantes, servidores técnicos e administrativos e funcionários de empresas terceirizadas.

Havendo necessidade de ter prestadores de serviços externos, eles devem ser claramente informados sobre as medidas a serem seguidas, bem como a necessidade de se adequarem aos protocolos sanitários e de biossegurança do *Campus*.

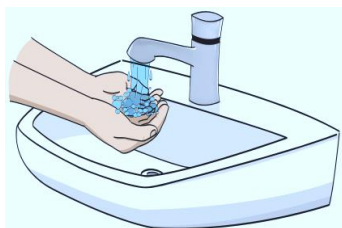
**Acesso ao Plano da PUSP-LQ:**

[www.pusplq.usp.br](http://www.pusplq.usp.br)

**Acesso ao Plano USP:**

<https://jornal.usp.br/wp-content/uploads/2020/08/PLANO-USP-PARA-O-RETORNO-GRADUAL-DAS-ATIVIDADES-PRESENCIAIS.pdf>

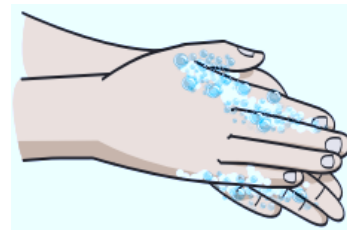
## COMO HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO/SABONETE LÍQUIDO.



1. molhe as mãos com água, evitando encostar na pia.



2. aplique quantidade suficiente de sabão/sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



3. ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda e vice-versa, entrelaçando os dedos.



5. entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais.



6. esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta e vice-versa, segurando os dedos com movimento de vai e vem.



7. esfregue o polegar direito, com auxílio da palma da mão esquerda e vice-versa, utilizando movimento circular.



8. fricção as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita fechada em concha e vice-versa, fazendo o mesmo movimento.



9. esfregue o punho esquerdo com auxílio da palma da mão direita e vice-versa, utilizando movimento circular.



10. enxague as mãos, retirando os resíduos de sabão/sabonete líquido. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. seque as mãos com papel-toalha, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

## COMO HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL 70 %.



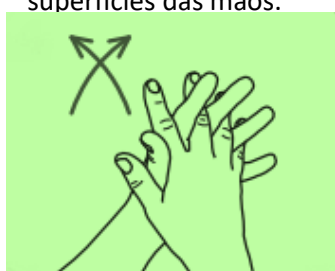
1. aplique quantidade suficiente de álcool em gel 70 % em uma das mãos em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



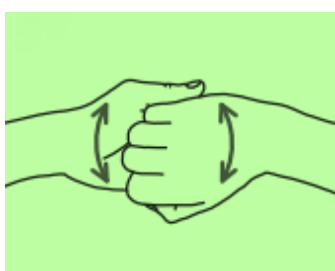
2. fricção as palmas entre si.



3. fricção a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4. entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais.



5. fricção o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa.



6. fricção o polegar esquerdo, com auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7. fricção as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



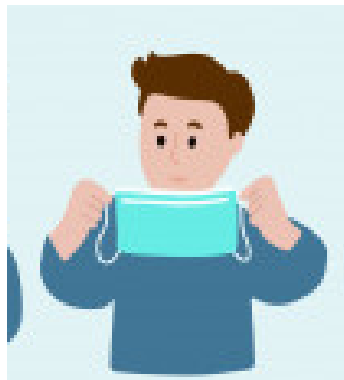
8. quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

**Fonte:** Adaptado de AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Higienize as mãos: salve vidas. 2020.

## COMO COLOCAR A MÁSCARA FACIAL DE USO NÃO PROFISSIONAL (TECIDO).



1. fazer a higienização das mãos, com água e sabão/sabonete líquido ou álcool em gel 70 %, cobrindo todas as superfícies das mãos.



2. não tocar na frente da máscara.



3. fixar os elásticos por trás das orelhas ou amarrar as tiras atrás da cabeça.



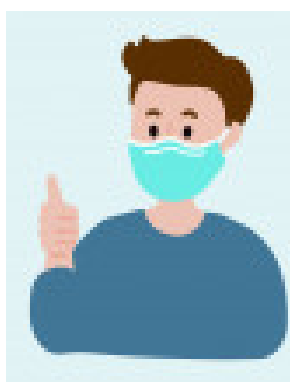
4. cobrir totalmente a boca, nariz e queixo.



5. manter conforto e espaço para respiração.



6. não tocar na frente da máscara durante o uso.



7. Ok! Você está protegido.

**Fonte:** Adaptado de FREEPIK. Como usar e remover a máscara passo a passo para evitar a propagação de bactérias, coronavírus. Vetor premium. 2020.

## COMO RETIRAR A MÁSCARA FACIAL DE USO NÃO PROFISSIONAL (TECIDO).



1. antes de retirar a máscara, higienizar as mãos com sabão/sabonete líquido ou álcool em gel 70%.



2. não tocar na frente da máscara.



3. dessamarrar as tiras atrás da cabeça ou tirar os elásticos por trás das orelhas.



4. antes de descartar a máscara, acondicionar em saco plástico.



5. descartar o saco plástico com a máscara suja, em local apropriado.



6. repetir o procedimento de higienização das mãos.

**Fonte:** Adaptado de FREEPIK. Como usar e remover a máscara passo a passo para evitar a propagação de bactérias, coronavírus. Vetor premium. 2020