

PROTOS RÁPIDOS DE ORIENTAÇÃO (PROs)

PRO1: TENHO SINTOMAS DE COVID-19*1

- Afaste-se imediatamente de suas atividades presenciais na Universidade e adote *medidas de isolamento domiciliar**2
- Se for servidor, informe imediatamente à sua chefia imediata; se for aluno, informe ao docente responsável.
- Preencha o aplicativo *EducaSaude**3
- Procure um *serviço de saúde**4 para atendimento e testagem diagnóstica.
- Caso receba atestado médico, envie-o digitalizado, por e-mail, ao RH da sua Unidade (servidor) ou à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno).
- Aguarde o resultado do teste em isolamento domiciliar. Resultados de testes feitos no CECOM serão comunicados por e-mail tão logo sejam liberados pelo laboratório.

***1 CASO SUSPEITO DE COVID-19**

Todo indivíduo com quadro de Síndrome Gripal (SG), isto é, com quadro respiratório agudo caracterizado por *pelo menos dois (2)* dos seguintes sinais e sintomas: febre, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou gustativos.

***2 MEDIDAS DE ISOLAMENTO DOMICILIAR**

Para fins de contagem, considere o dia 0 (zero) como o seu primeiro dia de sintomas. Portanto, o dia 1 é o primeiro dia completo após o desenvolvimento dos sintomas, e assim sucessivamente.

CUIDADOS PARA O PACIENTE •Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel. •Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, de pessoas sem sintomas. •Utilize máscara cirúrgica na maior parte do tempo. Se estiver sem a máscara, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ao tossir ou espirrar, e depois limpe imediatamente as mãos. •Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos. •No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar. Mantenha a porta fechada durante todo o isolamento e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%. •Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão, e limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool. •Se for imprescindível sair do quarto, use máscara de proteção, cobrindo boca, nariz e queixo o tempo todo.

CUIDADOS PARA AS PESSOAS QUE VIVEM NO MESMO DOMICÍLIO DO PACIENTE

•Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel. •Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, do paciente. •Use máscara cirúrgica quando estiver no mesmo ambiente que o paciente. •Mantenha as janelas do domicílio abertas o maior tempo possível. •O lixo produzido pelo paciente deve ser separado e descartado. •Caso outro morador da casa inicie com sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento por 10 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, procure orientação médica.

***3 APLICATIVO EDUCASAÚDE**

<https://www.unicamp.br/unicamp/cartilha-covid-19/aplicativo-para-vigilancia-em-saude-da-unicamp-educasaude>

***4 SERVIÇOS DE SAÚDE DE REFERÊNCIA**

- Campinas: CECOM do Campus Barão Geraldo
 - Limeira: CECOM de Campinas, Hospital Humanitária, Santa Casa de Limeira, Pronto Atendimento do Jardim Aeroporto e do Parque Hipólito ou UPA Abílio Pedro.
 - Piracicaba: CECOM de Campinas ou UPA 24h-Unidade Piracicamirim.
-

PRO2: TENHO SINTOMAS DE COVID-19*¹ E TESTE PARA SARS-COV-2 COM RESULTADO POSITIVO

- Mantenha-se afastado de suas atividades presenciais na Universidade com *medidas de isolamento domiciliar**² pelo período de 10 dias a contar do primeiro dia com sintomas.
- Comunique imediatamente à sua chefia imediata (servidor) ou ao docente responsável (aluno), e envie ao RH (servidor) ou à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno) seu atestado médico digitalizado, por e-mail. Se você foi atendido ou realizou teste para SARS-CoV-2 em um serviço de saúde externo à Unicamp, envie também seu resultado.
- Envie o quanto antes ao e-mail do CECOM (nvececom@unicamp.br) uma lista contendo nome completo, matrícula, e-mail de acesso frequente e telefone (pessoal) dos seus *contatos próximos**³ que fazem parte da comunidade da Unicamp, para que possam ser convocados para coleta de RT-PCR para covid-19. Informe também ao RH ou ao Comitê de Crise da sua Unidade.
- A evolução dos seus sintomas será monitorada periodicamente pela equipe de saúde do CECOM. Fique atento às ligações telefônicas. Procure imediatamente um atendimento médico de urgência se apresentar sinais de alerta, como dificuldade de respirar, dor ou pressão persistente no peito.
- Seu isolamento poderá ser interrompido, com retorno às atividades presenciais, no sétimo dia de isolamento, desde que esteja sem febre há pelo menos 24 horas sem o uso de medicamentos antitérmicos e sem sintomas respiratórios (tosse, coriza, dor de garganta, falta de ar). Nesse caso, *não existe indicação para realizar uma nova testagem para SARS-CoV-2*.
- ATENÇÃO: Até que se completem os 10 dias do período de isolamento, adote as *medidas adicionais de prevenção*.*⁴
- Se após o período de 10 dias persistirem febre ou sintomas respiratórios, procure um *serviço de saúde**⁵ para reavaliação médica e prorrogação do seu afastamento, caso necessário.

***1 CASO SUSPEITO DE COVID-19**

Todo indivíduo que com quadro de Síndrome Gripal (SG), isto é, quadro respiratório agudo, caracterizado por *pelo menos dois (2)* dos seguintes sinais e sintomas: febre, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos.

***2 MEDIDAS DE ISOLAMENTO DOMICILIAR**

Para fins de contagem, considere o dia 0 (zero) como o seu primeiro dia de sintomas. Portanto, o dia 1 é o primeiro dia completo após o desenvolvimento dos sintomas, e assim sucessivamente.

CUIDADOS PARA O PACIENTE •Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel. •Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, de pessoas sem sintomas. •Utilize máscara cirúrgica na maior parte do tempo. Se estiver sem a máscara, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ao tossir ou espirrar, e depois limpe imediatamente as mãos. •Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos. •No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para

circulação do ar. Mantenha a porta fechada durante todo o isolamento e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%. •Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão, e limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool. •Se for imprescindível sair do quarto, use máscara de proteção, cobrindo boca, nariz e queixo o tempo todo.

CUIDADOS PARA AS PESSOAS QUE VIVEM NO MESMO DOMICÍLIO DO PACIENTE

•Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel.
•Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, do paciente. •Use máscara cirúrgica quando estiver no mesmo ambiente que o paciente. •Mantenha as janelas do domicílio abertas o maior tempo possível. •O lixo produzido pelo paciente precisa ser separado e descartado.
•Caso outro morador da casa inicie com sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento por 10 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, procure orientação médica.

*3 **DEFINIÇÃO DE CONTATO**

É qualquer pessoa que esteve em contato próximo a um caso confirmado de covid-19 durante o seu período de transmissibilidade, ou seja, entre 48 horas antes até os dez dias após a data de início dos sinais ou sintomas (caso confirmado em sintomático) ou após a data da coleta do exame (caso confirmado em assintomático), em uma ou mais das seguintes situações:

- Esteve a menos de um metro de distância, por um período mínimo de 15 minutos, de paciente com caso confirmado, sem que ambos tenham utilizado máscara facial ou o tenham feito de forma incorreta.
- Teve um contato físico direto (aperto de mãos ou abraço, por exemplo) com paciente com um paciente com caso confirmado.
- É contato domiciliar ou residente na mesma casa de um caso confirmado.

*4 **MEDIDAS ADICIONAIS DE PREVENÇÃO**

São medidas que devem ser adotadas por pessoas com teste positivo para covid-19, no caso de seu período de isolamento ser inferior a 10 dias, até que se complete esse prazo:

- Continue usando máscara bem ajustada ao rosto, preferencialmente cirúrgica ou PFF2/N95.
- Evite contato com pessoas imunocomprometidas ou que apresentem fatores de risco para agravamento da covid-19; evite também locais com aglomeração de pessoas.
- Não frequente locais onde a máscara não possa ser usada durante todo o tempo, como restaurantes e bares; evite comer próximo a outras pessoas.
- Não viaje.

*5 **SERVIÇOS DE SAÚDE DE REFERÊNCIA**

- Campinas: CECOM do Campus Barão Geraldo
- Limeira: CECOM de Campinas, Hospital Humanitária, Santa Casa de Limeira, Pronto Atendimento do Jardim Aeroporto e do Parque Hipólito ou a UPA Abílio Pedro.

→ Piracicaba: CECOM de Campinas ou UPA 24h-Unidade Piracicamirim

PRO 3: TIVE CONTATO COM ALGUÉM COM SUSPEITA DE COVID-19

- Se você teve *contato próximo**¹ com alguma pessoa com *suspeita de covid-19**², mantenha suas atividades presenciais respeitando de maneira rigorosa todas as *medidas sanitárias de prevenção à covid-19**³.
- Fique atento ao surgimento de qualquer sinal ou sintoma relacionado à doença, especialmente durante os próximos 14 dias, a contar da data de seu contato com a pessoa com suspeita de covid-19. Caso fique doente, adote o PROTOCOLO 1 (PRO1) “TENHO SINTOMAS DE COVID-19”.
- Se você tomar conhecimento de que o resultado do teste para SAR-CoV-2 do seu contato próximo foi positivo, adote o PROTOCOLO 4 (PRO4) “TIVE CONTATO COM ALGUÉM COM CASO CONFIRMADO DE COVID-19”.

***1 DEFINIÇÃO DE CONTATO**

É qualquer pessoa que esteve em contato próximo a um caso confirmado de covid-19 durante o seu período de transmissibilidade, ou seja, entre 48 horas antes até os dez dias após a data de início dos sinais ou sintomas (caso confirmado em sintomático) ou após a data da coleta do exame (caso confirmado em assintomático), em uma ou mais das seguintes situações:

- Esteve a menos de um metro de distância, por um período mínimo de 15 minutos, de um paciente com caso confirmado, *sem que ambos tenham utilizado máscara facial*, ou o tenham feito de forma incorreta.
- Teve um contato físico direto (aperto de mãos ou abraço, por exemplo) com um paciente com caso confirmado.
- É contato domiciliar ou residente na mesma casa de um caso confirmado.

***2 CASO SUSPEITO DE COVID-19**

Todo indivíduo com quadro de Síndrome Gripal (SG), isto é, quadro respiratório agudo, caracterizado por *pelo menos dois (2)* dos seguintes sinais ou sintomas: febre, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos.

***3 MEDIDAS SANITÁRIAS DE PREVENÇÃO À COVID-19**

- **DISTANCIAMENTO FÍSICO** - Recomenda-se a manutenção de uma distância física mínima de 1 metro de outras pessoas; evitar aglomerações, tanto ao ar livre quanto em ambientes fechados.
- **USO DE MÁSCARA** - As máscaras devem ser usadas por pessoas saudáveis, para sua proteção, e por pessoas infectadas, para prevenir transmissão. O uso de máscaras deve ser feito, no entanto, de maneira complementar a outras medidas individuais e comunitárias, como higienização das mãos e distanciamento social.
MÁSCARAS DO TIPO RESPIRADORES (padrão N95, PFF2 ou PFF3, ou equivalente) - Recomendado para trabalhadores de saúde, em locais de assistência a pacientes com covid-19 e durante procedimentos geradores de aerossol; recomendado também para as demais atividades que exigem o uso de máscaras como EPIs.

Durante o período da pandemia, estará garantido o fornecimento de máscaras padrão N95 e PFF2 para os membros da comunidade que se sintam mais seguros com esta opção, mesmo que não haja recomendação institucional.

MÁSCARAS CIRÚRGICAS (TRÊS CAMADAS): Recomendado para todos os membros da comunidade para quem não seja obrigatório o uso de máscaras do tipo respiradores como EPI.

MÁSCARA DE TECIDO: Esse tipo de máscara não é recomendado.

ATENÇÃO! A eficácia de qualquer tipo de máscara depende do seu uso contínuo, isto é, durante todo o tempo de convivência comunitária. Ela depende também do uso correto, com adaptação ao contorno do rosto, a fim de impedir fuga aérea. Quando for necessário retirá-la (por exemplo, ao se alimentar), faça-o durante o menor tempo possível, e respeite o distanciamento preconizado.

- **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS** - É uma medida muito efetiva na redução da disseminação de doenças de transmissão respiratória, como covid-19, resfriado comum, gripe e pneumonia. Higienize suas mãos com frequência, utilizando água e sabão ou álcool em gel.
 - **ETIQUETA RESPIRATÓRIA** - Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Se tocar, sempre higienize as mãos, como já indicado. • Mantenha uma distância mínima de cerca de um (1) metro de qualquer pessoa tossindo ou espirrando. • Evite abraços, beijos e apertos de mãos. • Higienize com frequência o aparelho celular. Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos. • Evite aglomerações, principalmente em espaços fechados, e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
 - **VACINAÇÃO** - esteja sempre com seu esquema vacinal atualizado contra a covid-19, isto é, tome todas as doses de vacina dentro dos prazos indicados. Para eventuais atualizações das orientações sobre vacinação, consulte a página <https://www.cecom.unicamp.br/informacoes-vacinacao-contr-a-covid-19/>
-

PRO 4: TIVE CONTATO*¹ COM ALGUÉM COM COVID-19 CONFIRMADA

- Afaste-se imediatamente de suas atividades presenciais na Universidade e adote *medidas de quarentena domiciliar**² por 7 dias. Informe à sua chefia imediata (servidor) ou ao docente responsável (aluno), que irão definir o formato das atividades remotas, nos casos em que elas se aplicam.
- Se você é contactante domiciliar (reside no mesmo local) de alguém que teve teste positivo para SARS-CoV-2, envie ao RH (servidor) ou à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno) documento comprobatório do caso confirmado. Não haverá a necessidade de encaminhamento do resultado dos testes realizados pelo CECOM.
- Preencha o aplicativo *EducaSaude**³.
- Fique atento ao surgimento de qualquer *senal ou sintoma relacionado à doença**⁴, especialmente durante os próximos 14 dias a contar da data de seu último contato com a pessoa confirmada para covid-19. Caso isso ocorra, adote o PROTOCOLO 1 (PRO1) “TENHO SINTOMAS DE COVID-19”.
- Ao receber a convocação por e-mail, compareça ao CECOM no dia agendado para a coleta de RT-PCR para SARS-CoV-2.
- Você poderá retornar às suas atividades presenciais na Universidade a partir do 7º dia de seu último *contato de risco**¹ com pessoa com caso confirmado de covid-19, caso o resultado de seu teste de RT-PCR para SARS-CoV-2 dê resultado negativo ou “não detectado”, ou caso você não tenha desenvolvido sinais ou sintomas de covid-19. Caso o teste seja positivo, você receberá do CECOM orientações e atestado médico de 7 dias a contar da data da coleta do seu exame.

***¹ DEFINIÇÃO DE CONTATO**

É qualquer pessoa que esteve em contato próximo a um caso confirmado de covid-19 durante o seu período de transmissibilidade, ou seja, entre 48 horas antes até os dez dias após a data de início dos sinais ou sintomas (caso confirmado em sintomático) ou após a data da coleta do exame (caso confirmado em assintomático), em uma ou mais das seguintes situações:

- Esteve a menos de um metro de distância, por um período mínimo de 15 minutos, de um paciente com caso confirmado, sem que ambos tenham utilizado máscara facial, ou o tenham feito de forma incorreta.
- Teve um contato físico direto (aperto de mãos ou abraço, por exemplo) com um paciente com caso confirmado.
- É contato domiciliar ou residente na mesma casa de um caso confirmado.

***² MEDIDAS DE QUARENTENA DOMICILIAR**

Para fins de contagem, considere o dia 0 (zero) como o dia do seu último contato com o caso positivo. Portanto, o dia 1 é o primeiro dia completo após seu último contato, e assim sucessivamente.

- Mantenha distanciamento físico de pelo menos um metro dos demais moradores da residência, e use máscara quando estiverem no mesmo ambiente.
- Verifique sua temperatura no mínimo duas vezes ao dia.
- Esteja atento à manifestação de sinais e sintomas de covid-19.
- Evite contato com pessoas de grupos com maior risco.
- Não compartilhe objetos pessoais.
- Desinfete os ambientes.

*3 APLICATIVO EDUCASAÚDE

<https://www.unicamp.br/unicamp/cartilha-covid-19/aplicativo-para-vigilancia-em-saude-da-unicamp-educasaude>

*4 **CASO SUSPEITO DE COVID-19** - todo indivíduo com quadro de Síndrome Gripal (SG), isto é, quadro respiratório agudo, caracterizado por *pelo menos dois (2)* dos seguintes sinais ou sintomas: febre, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos.

PRO 5: TENHO TESTE PARA SARS-COV-2 DETECTADO, MAS NÃO TENHO SINTOMAS DE COVID-19

- Mantenha-se afastado de suas atividades presenciais com *medidas de isolamento domiciliar*^{*1} pelo *período de 7 dias a contar da data de coleta do seu teste*.
- Comunique imediatamente à sua chefia imediata, ao RH (servidor) ou à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno), e envie a eles, em formato digitalizado, o resultado do seu teste, caso o teste tenha sido realizado em um serviço de saúde externo à Unicamp. A partir daí, siga as orientações que serão fornecidas pelo CECOM e por sua Unidade.
- Você será monitorado periodicamente quanto aos sintomas pela equipe de saúde do CECOM: Fique atento às ligações telefônicas. Procure imediatamente um atendimento médico de urgência se apresentar sinais de alerta, como dificuldade de respirar, dor ou pressão persistente no peito.
- Ao término de seu prazo de isolamento, retorne às atividades presenciais, desde que não tenham aparecido sinais ou sintomas suspeitos de covid-19. Nesse caso, *não existe indicação para realizar uma nova testagem para SARS-CoV-2*.
- **ATENÇÃO:** Adote as *medidas adicionais de prevenção*^{*4} até que se completem 10 dias do início de seu período de isolamento.
- Caso surjam sinais ou sintomas da doença durante seu período de isolamento, procure um dos serviços de saúde de referência^{*5} para avaliação médica.

***1 MEDIDAS DE ISOLAMENTO DOMICILIAR**

Para fins de contagem, considere o dia 0 (zero) como o dia da coleta do seu teste. Portanto, o dia 1 é o primeiro dia completo após a coleta da amostra de teste, e assim sucessivamente.

CUIDADOS PARA O PACIENTE

- Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel.
- Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, de pessoas sem sintomas.
- Utilize máscara cirúrgica a maior parte do tempo. Se estiver sem a máscara, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ao tossir ou espirrar, e depois limpe imediatamente as mãos.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar. Mantenha a porta fechada durante todo o isolamento e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão, e limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool.
- Se for imprescindível sair do quarto, use máscara de proteção, cobrindo boca, nariz e queixo o tempo todo.

CUIDADOS PARA AS PESSOAS QUE VIVEM NO MESMO DOMICÍLIO DO PACIENTE

- Realize com frequência a higiene das mãos, utilizando água e sabão ou álcool gel.
- Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros, do paciente.
- Use máscara cirúrgica quando estiver no mesmo ambiente que o paciente.
- Mantenha as janelas do domicílio abertas o maior tempo possível.
- O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.
- Caso outro familiar da casa inicie com sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento por 10 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, procure orientação médica.

***2 DEFINIÇÃO DE CONTATO**

É qualquer pessoa que esteve em contato próximo a um caso confirmado de covid-19 durante o seu período de transmissibilidade, ou seja, entre 48 horas antes até os dez dias após a data de início dos sinais ou sintomas (caso confirmado em sintomático) ou após a data da coleta do exame (caso confirmado em assintomático), em uma ou mais das seguintes situações:

- Esteve a menos de um metro de distância, por um período mínimo de 15 minutos, de um paciente com caso confirmado, sem que ambos tenham utilizado máscara facial, ou o tenham feito de forma incorreta.
- Teve contato físico direto (aperto de mãos ou abraço, por exemplo) com um paciente com caso confirmado de covid-19.
- É contato domiciliar ou residente na mesma casa de um caso confirmado.

***3 CASO SUSPEITO DE COVID-19**

Todo indivíduo com quadro de Síndrome Gripal (SG), isto é, quadro respiratório agudo, caracterizado por *pelo menos dois (2)* dos seguintes sinais e sintomas: febre, calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos.

***4 MEDIDAS ADICIONAIS DE PREVENÇÃO**

São medidas que devem ser adotadas por pessoas com teste positivo para covid-19, no caso de seu período de isolamento ser inferior a 10 dias, até que se complete esse prazo:

- Continue usando máscara bem ajustada ao rosto, preferencialmente cirúrgica ou PFF2/N95.
- Evite contato com pessoas imunocomprometidas ou que apresentem fatores de risco para agravamento da covid-19. Evite também locais com aglomeração de pessoas.
- Não frequente locais onde a máscara não possa ser usada durante todo o tempo, como restaurantes e bares; evite comer próximo a outras pessoas.
- Não viaje.

***5 SERVIÇOS DE SAÚDE DE REFERÊNCIA**

- Campinas: CECOM do Campus Barão Geraldo
 - Limeira: CECOM de Campinas, Hospital Humanitária, Santa Casa de Limeira, Pronto Atendimento do Jardim Aeroporto e do Parque Hipólito ou a UPA Abílio Pedro.
 - Piracicaba: CECOM de Campinas ou UPA 24h-Unidade Piracicamirim.
-

PRO 6: TENHO TESTE COM RESULTADO “NÃO DETECTADO”, MAS CONTINUO COM SINTOMAS DE COVID-19

- Se você já passou por consulta médica, permaneça afastado de suas atividades presenciais pelo período indicado em seu atestado médico.
- Retorne às suas atividades presenciais ao final do prazo de afastamento, desde que esteja sem febre há pelo menos 24 horas sem o uso de medicamentos antitérmicos, e sem sintomas respiratórios (tosse, coriza, dor de garganta, falta de ar). Continue respeitando de maneira rigorosa todas as *medidas sanitárias de prevenção à covid-19*.^{*1}
- Se após o período de 10 dias persistirem febre ou sintomas respiratórios, procure um *serviço de saúde*^{*2} para reavaliação médica e prorrogação do seu afastamento, caso necessário.

MEDIDAS SANITÁRIAS DE PREVENÇÃO À COVID-19^{*1}

- **DISTANCIAMENTO FÍSICO** - Recomenda-se a manutenção de uma distância mínima de 1 metro de outras pessoas, assim como evitar aglomerações, tanto ao ar livre quanto em ambientes fechados.
- **USO DE MÁSCARA** - As máscaras devem ser usadas por pessoas saudáveis, para sua proteção, e por pessoas infectadas, para prevenir transmissão. O uso de máscaras deve ser feito, no entanto, de maneira complementar a outras medidas individuais e comunitárias, como higienização das mãos e distanciamento social.
MÁSCARAS DO TIPO RESPIRADORES (padrão N95, PFF2 ou PFF3, ou equivalente) - recomendado para trabalhadores de saúde, em locais de assistência a pacientes com covid-19 e durante procedimentos geradores de aerossol; recomendado também para as demais atividades que exigem o uso de máscaras como EPIs.
Durante o período da pandemia, estará garantido o fornecimento de máscaras padrão N95 e PFF2 para os membros da comunidade que se sintam mais seguros com esta opção, mesmo que não haja recomendação institucional.
MÁSCARAS CIRÚRGICAS (TRÊS CAMADAS): recomendado para todos os membros da comunidade para quem não seja obrigatório o uso de máscaras do tipo respiradores com EPI.
MÁSCARA DE TECIDO: não é recomendado o uso desse tipo de máscara.
ATENÇÃO! A eficácia de qualquer tipo de máscara depende do seu uso contínuo, isto é, durante todo o tempo de convivência comunitária; depende também do uso correto, com adaptação ao contorno do rosto a fim de impedir fuga aérea. Quando for necessário retirá-la (por exemplo, ao se alimentar), faça-o pelo mínimo de tempo possível, e respeite o distanciamento preconizado.
- **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS** - É uma medida muito efetiva na redução da disseminação de doenças de transmissão respiratória, como a Covid-19, resfriado comum, gripe e pneumonia. Higienize suas mãos com frequência, utilizando água e sabão ou álcool em gel.

- ETIQUETA RESPIRATÓRIA - Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Se tocar, sempre higienize as mãos como já indicado. • Mantenha uma distância mínima de cerca de 1 (um) metro de qualquer pessoa tossindo ou espirrando. • Evite abraços, beijos e apertos de mãos. • Higienize com frequência o aparelho celular. Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos. • Evite aglomerações, principalmente em espaços fechados, e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

***2 SERVIÇOS DE SAÚDE DE REFERÊNCIA**

- Campinas: CECOM do Campus Barão Geraldo
- Limeira: CECOM de Campinas, Hospital Humanitária, Santa Casa de Limeira, Pronto Atendimento do Jardim Aeroporto e do Parque Hipólito ou a UPA Abílio Pedro.
- Piracicaba: CECOM de Campinas ou UPA 24h-Unidade Piracicamirim.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Guia de Vigilância Epidemiológica - Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela Doença pelo Coronavírus 2019. Brasília, v.4 12/01/2022.
2. Campinas. GVIMS/GGTES/ANVISA. Nota Técnica Nº 05/2022, de 04 de fevereiro de 2022. Diretrizes para acompanhamento e afastamento dos trabalhadores nas organizações privadas de Campinas, para tomada de decisão frente aos casos de trabalhadores com sintomas ou confirmados de covid-19 no contexto epidemiológico atual.
3. FIOCRUZ. Nota Técnica Nº1/2022, de 11/02/2022. Variante ômicron e o retorno às atividades escolares presenciais.