



Guia de Convivência e Boas Práticas sobre a Covid-19:

— Servidores Docentes e —
Técnico-Administrativos
em Educação



Apresentação

Este guia de convivência e boas práticas foi elaborado com o objetivo de apresentar orientações para ações do cotidiano que devem ser adotadas para a retomada gradual e segura das atividades presenciais.

O compromisso com os cuidados individuais para evitar o contágio com o vírus trará mais segurança a todos e todas.

Encontre rapidamente as informações de que você precisa, acessando diretamente os tópicos a seguir:

- Como informar um caso suspeito ou confirmado de covid-19?
- Boas práticas em instalações sanitárias coletivas
- Medidas de segurança no transporte coletivo
- Atitudes ao chegar no ambiente de trabalho
- Área laboratorial
- Área operacional (fazenda água limpa, hvet, biotérios, segurança, oficinas)
- Biossegurança durante a alimentação
- Referências

FICHA TÉCNICA

Universidade de Brasília (UnB)
Decanato de Gestão de Pessoas (DGP)
Secretaria de Comunicação (Secom)

REITORA

Márcia Abrahão Moura

VICE-REITOR

Enrique Huelva Unternbäumen

DECANA DE GESTÃO DE PESSOAS

Maria do Socorro Mendes Gomes

SECRETÁRIO DE COMUNICAÇÃO

Paulo Alziro Schnor

TEXTOS

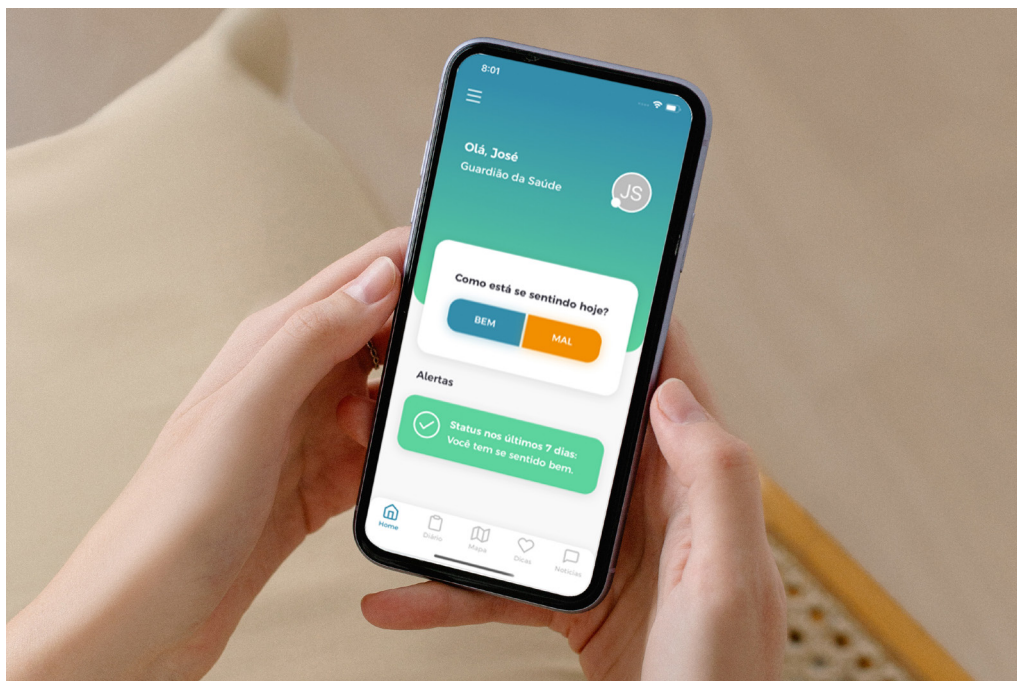
Sheila Perla Maria de Andrade

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Marcelo Jatobá

1 Como informar um caso suspeito ou confirmado de covid-19?

- Registre o seu estado de saúde no aplicativo Guardiões da Saúde (<http://coavs.unb.br/guardioes-da-saude>).
- Notifique o caso suspeito ou confirmado à Coordenação de Atenção e Vigilância em Saúde (CoAVS/Dasu/DAC/UnB) em formulário próprio disponível em <https://coavs.unb.br/notifica>.
- **Saiba mais:** [Fluxo de notificação de Casos](#)



2 Boas práticas em instalações sanitárias coletivas



- Observe o distanciamento social entre as pessoas.
- Utilize obrigatoriamente máscara de proteção.
- Verifique se os banheiros estão higienizados e com suprimentos suficientes para possibilitar a higiene pessoal. Se não estiverem, informe ao dirigente ou responsável pelo local.
- Verifique se os totens e dispensadores de álcool 70% estão abastecidos. Se não estiverem, solicite ao responsável pelo local que faça a reposição do álcool.

MEDIDAS DE SEGURANÇA NO TRANSPORTE COLETIVO

3 Antes do embarque

- Antes de sair de casa, verifique se está em posse de seus itens de biossegurança individual: máscaras de proteção extras para troca ao longo do dia, se necessário, e frasco de álcool 70%, preferencialmente em gel.
- Use máscaras de proteção, cobrindo adequadamente boca e nariz, pois funcionam como uma barreira para gotículas potencialmente infecciosas.



- Procure manter a distância de 1,5 metros das pessoas.
- Prefira efetuar pagamento com cartões magnéticos (como o Bilhete Único), já que o uso de dinheiro ajuda a propagar a transmissão.
- Havendo opção, escolha preferencialmente a rota ou o horário menos lotados. Dê preferência ao meio de transporte que tenha maior circulação de ar.

4 Durante a viagem

- Não coloque as mãos no rosto durante o trajeto, mantendo-as especialmente longe dos olhos, boca e nariz.
- Higienize as mãos com álcool 70%, preferencialmente em gel, durante a viagem se o trajeto for longo.
- Se tossir ou espirrar, cubra o rosto com o antebraço.
- Evite comer e conversar dentro do transporte.
- Se puder escolher seu lugar, fique longe de grupos de pessoas que estejam conversando e/ou comendo.



5 Após o embarque

- Higienize as mãos ao chegar ao destino, antes de fazer qualquer outra coisa.
- Limpe com álcool os objetos pessoais que tocou durante o trajeto, tais como chaves, carteira e celular.
- Ao retornar à sua residência, coloque as roupas imediatamente para lavar.

ATITUDES AO CHEGAR NO AMBIENTE DE TRABALHO

6 Cuidados gerais no local de trabalho

- Use máscara durante todo o expediente, se necessário acompanhada de *face shield*.



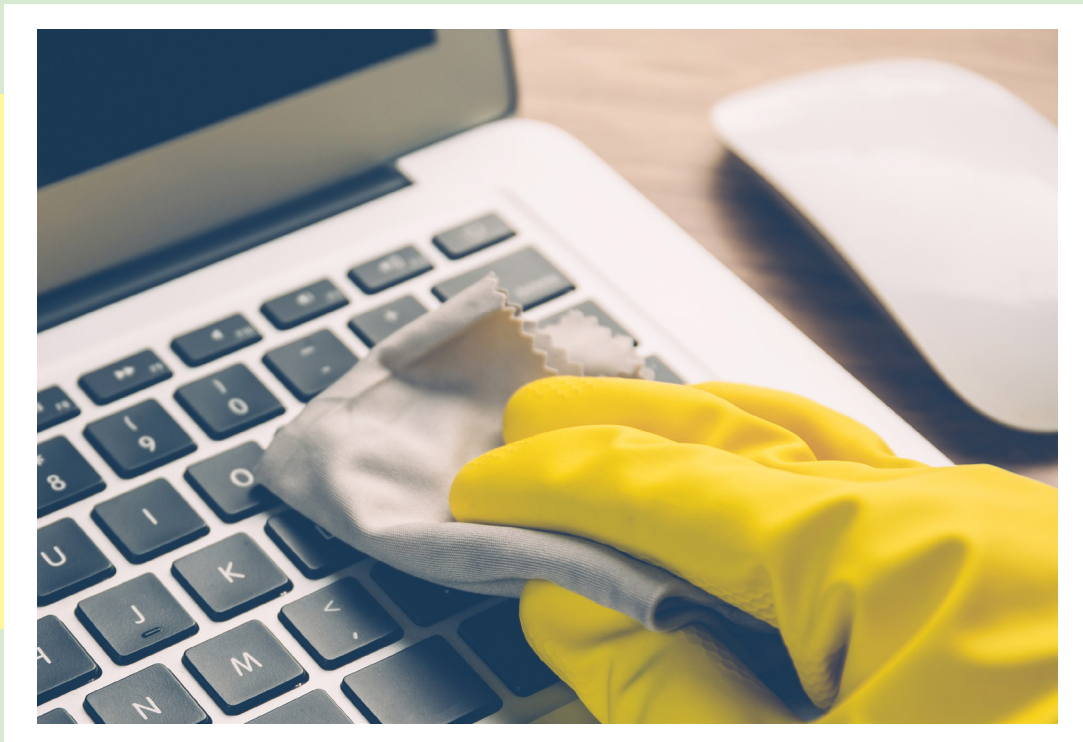
- Tenha sempre ao alcance um frasco de álcool 70%, preferencialmente em gel, para higienização das mãos.
- Limpe regularmente objetos e superfícies frequentemente tocados e que possam ser eventualmente compartilhados (canetas, telefones, impressoras).
- Mantenha a distância mínima de 1,5 metros dos colegas.
- Reduza o fluxo e controle o acesso de pessoas no ambiente de trabalho.
- Verifique se as barreiras físicas (anteparo ou placa acrílica de proteção) entre os servidores e o público atendido estão íntegras.
- Propicie a ventilação adequada do ambiente (abra janelas, persianas e portas).



- Priorize reuniões remotas e ajuste horários de trabalho de acordo com cada etapa de retomada da presencialidade.
- Não descarte máscaras ou outros materiais com risco de contaminação em lixeiras de itens de reciclagem. Recomenda-se o descarte em recipiente de papel ou envoltos em papel toalha/higiênico, junto com o lixo sanitário (banheiros), preferencialmente, em lixeiras com tampa de acionamento por pedal.

7 Cuidados gerais com equipamentos de uso coletivo

- Higienize, antes e depois do uso, os equipamentos que são compartilhados, como computador e telefone.
- Use caneta própria.



8 Cuidados individuais durante todo o expediente

- Use obrigatoriamente a máscara de proteção individual.
- Caso seja necessário retirar a máscara para alimentar-se, por exemplo, higienize as mãos antes de retirá-la e recolocá-la, sempre pegando pelos elásticos.
- Não retire a máscara para tossir e espirrar. Se isso ocorrer ela deverá ser trocada.

- Providencie a troca da máscara sempre que ela estiver úmida ou suja.
- Não compartilhe objetos e materiais de uso individual.
- Não encoste garrafas ou copos nas torneiras dos bebedouros.



- Respeite a demarcação de distanciamento no piso e entre as mesas.
- Não faça refeições na mesa de trabalho caso o local seja compartilhado por outros colegas.
- Não converse durante lanches e refeições.
- Higienize frequentemente as mãos com água e sabão, na impossibilidade, use álcool 70%, preferencialmente em gel.

9 Cuidados no atendimento ao público

- Evite qualquer tipo de contato físico.
- Mantenha a distância de 1,5 metros das pessoas.
- Exija que a pessoa atendida utilize máscara de proteção corretamente e permaneça com a máscara durante todo o atendimento.
- Disponibilize álcool 70%, preferencialmente em gel, para o público.



- Disponibilize informações visíveis ao público com as orientações das medidas para contenção da covid-19.
- Sinalize o espaço com pedestais, faixas ou correntes, demarcando a necessidade de distanciamento no atendimento.
- Adote estratégias para diminuir o tempo de espera do usuário, a fim de evitar a aglomeração de pessoas.

ÁREA LABORATORIAL

10

Compartilhamento de equipamentos

- Higienize equipamentos de uso comum antes e depois de manuseá-los. Siga as instruções do manual do equipamento e tome cuidado com o uso de álcool em superfícies aquecidas.
- Siga as recomendações contidas no [Plano de Contingência da Unidade acadêmica ou administrativa](#), no [Guia de Recomendações de Biossegurança, Prevenção e Controle da Covid-19 na UnB](#) e no [Guia Prático: Armazenamento de Álcool Etílico Hidratado 70°INPM](#).



11 Orientações de uso e ocupação em laboratórios

- Oriente os usuários a realizarem a higiene frequente das mãos. Para tanto, assegure-se de que os totens e dispensadores de álcool 70% estejam abastecidos e haja água e sabonete nas pias (quando for o caso).
- Evite tocar os olhos, nariz e boca com as mãos, sem higiene prévia.
- Cubra a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar ou utilize um lenço descartável, higienizando as mãos em seguida.
- Quando possível, propicie a ventilação natural, abrindo janelas e portas.
- Exija o uso de máscaras de forma adequada por todos os usuários durante todo o período em que estiverem no laboratório.
- Se a atividade envolver riscos químicos ou biológicos, utilize a máscara recomendada para cada tipo de atividade.



- Nos projetos desenvolvidos no Hospital Universitário de Brasília, os usuários devem conhecer as recomendações do serviço de controle de infecção local.
- Siga rigorosamente as recomendações de biossegurança e manejo de resíduos nas situações aplicáveis, treinando os usuários antes do início dos trabalhos.
- Oriente que os usuários com febre e/ou sintomas gripais a não comparecerem às atividades presenciais e buscarem assistência médica, se necessário. Para garantir a continuidade dos trabalhos, sugira que eles mantenham uma escala de retaguarda.
- Mantenha o espaço mínimo de 1,5 metros entre as estações de trabalho.
- Organize as atividades de forma a minimizar a aglomeração de pessoas em todo o ambiente e áreas de convivência ou espera.
- Utilize recursos tecnológicos, quando possível, para as atividades que puderem ser executadas a distância e para reuniões de equipe.
- Organize o funcionamento do laboratório de modo a evitar que os usuários se desloquem entre suas residências e a universidade fora dos horários de pico, para que haja menor risco de exposição no transporte público.
- Não converse, para diminuir o risco de infecção e contaminação.

ÁREA OPERACIONAL (Fazenda Água Limpa, HVET, Biotérios, Segurança, Oficinas)

12

Compartilhamento de equipamentos

- Higienize equipamentos de uso comum antes e depois de manuseá-los. Siga as instruções do manual do equipamento e tome cuidado com o uso de álcool em superfícies aquecidas.

- Siga as recomendações contidas no [Plano de Contingência da Unidade acadêmica ou administrativa](#), no [Guia de Recomendações de Biossegurança, Prevenção e Controle da Covid-19 na UnB](#) e no [Guia Prático: Armazenamento de Álcool Etílico Hidratado 70°INPM](#).



BIOSSEGURANÇA DURANTE A ALIMENTAÇÃO

13 Restaurante Universitário

- Siga as normas e rotinas de higienização das mãos.
- Use máscaras de proteção e demais equipamentos de proteção individual durante todo o tempo em que não estiver comendo. As máscaras deverão ser retiradas apenas para as refeições.
- Não converse durante as refeições.

- Observe as medidas de distanciamento de mesas e cadeiras, respeitando o espaçamento mínimo de 1,5 metros de distância entre usuários.
- Respeite as instruções de segurança contidas nos cartazes e em outras peças de comunicação dispostas no ambiente.
- Conheça as providências de biossegurança contidas no *Plano de Contingência do RU*.



14 Cantinas e lanchonetes

- Siga os procedimentos de higienização das mãos.
- Mantenha a distância de, no mínimo, 1,5 metros das outras pessoas.
- Verifique se o estabelecimento disponibiliza dispensadores com álcool 70% para os usuários.

- Somente retire a máscara na hora de se alimentar.
- Não converse, para diminuir o risco de infecção e contaminação.

15 Copas Setoriais

- Lave as mãos antes de utilizar a copa.
- Evite aglomeração, restringindo o número de usuários simultâneos na copa, de acordo com a etapa de retomada presencial, criando horários para a utilização das copas.
- Somente retire a máscara quando for se alimentar.
- Não converse durante as refeições.
- Observe as instruções de biossegurança contidas nos cartazes informativos.
- Lave todos os utensílios antes e depois de usá-los.
- Propicie um ambiente ventilado, mantendo janelas (se houver) e portas abertas durante todo o tempo de uso do espaço.

16 Serviço de *delivery* e vendedores ambulantes

- Utilize corretamente a máscara para receber o produto.
- Receba o produto fora dos ambientes de trabalho, em áreas comuns, preferencialmente, fora das edificações.
- Mantenha o distanciamento de 1,5 metros se houver fila.
- Opte pelo pagamento por aplicativo.
- Higienize as embalagens dos produtos com água e sabão ou álcool 70% antes de abrir os alimentos.

REFERÊNCIAS

- Referência biossegurança alimentar: https://www.saude.ms.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-Conduitas-vers%C3%A3o-2_-25.03.2020.pdf
- <http://repositoriocovid19.unb.br/>
- https://ru.unb.br/images/Artigos/COVID2020.2021/Plano_de_contingencia_DRU_DAC_2021_verso_5.pdf
- http://informa.unb.br/index.php?option=com_content&view=article&id=732:comunicado-da-reitoria-sobre-funcionamento-a-partir-de-29-3&catid=139&Itemid=102
- http://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/e66b75c862b4489ea01103c19cabed3c/Decreto_41913_19_03_2021.html
- <https://www.fsp.usp.br/site/noticias/mostra/24252>
- <https://www.aen.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=106282>
- <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/covid-19-orientacoes-sobre-o-uso-de-mascaras-de-protecao/>
- https://unb.br/images/Noticias/2020/Documentos/GuiaBiossegurancaUnB_2020.pdf