



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

Estudantes

# 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 do 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?](#)
- [Preciso realizar isolamento, como devo proceder em relação às minhas atividades acadêmicas?](#)
- [Boas práticas em espaços de uso coletivo](#)
- [Boas práticas nos Centros Acadêmicos](#)
- [Orientações para o uso correto da máscara](#)
- [Boas práticas em instalações sanitárias coletivas](#)
- [Medidas de segurança no transporte coletivo](#)
- [Cuidados no atendimento ao público](#)
- [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**

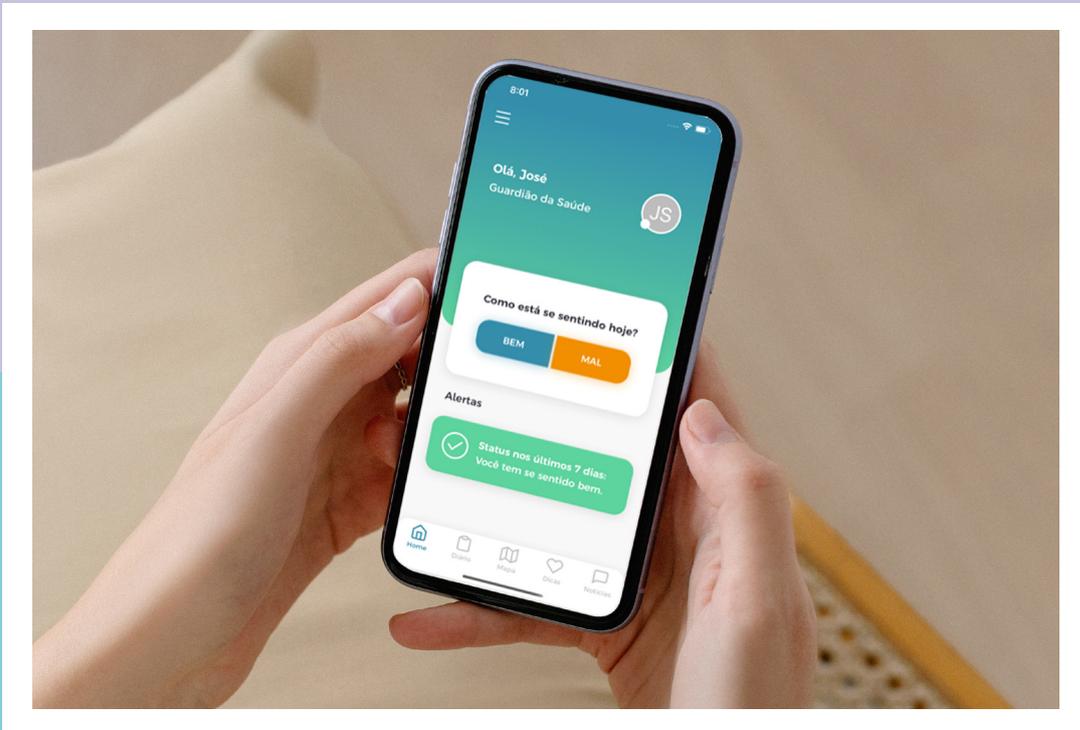
Sheila Perla Maria de Andrade

## **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 Preciso realizar isolamento, como devo proceder em relação às minhas atividades acadêmicas?

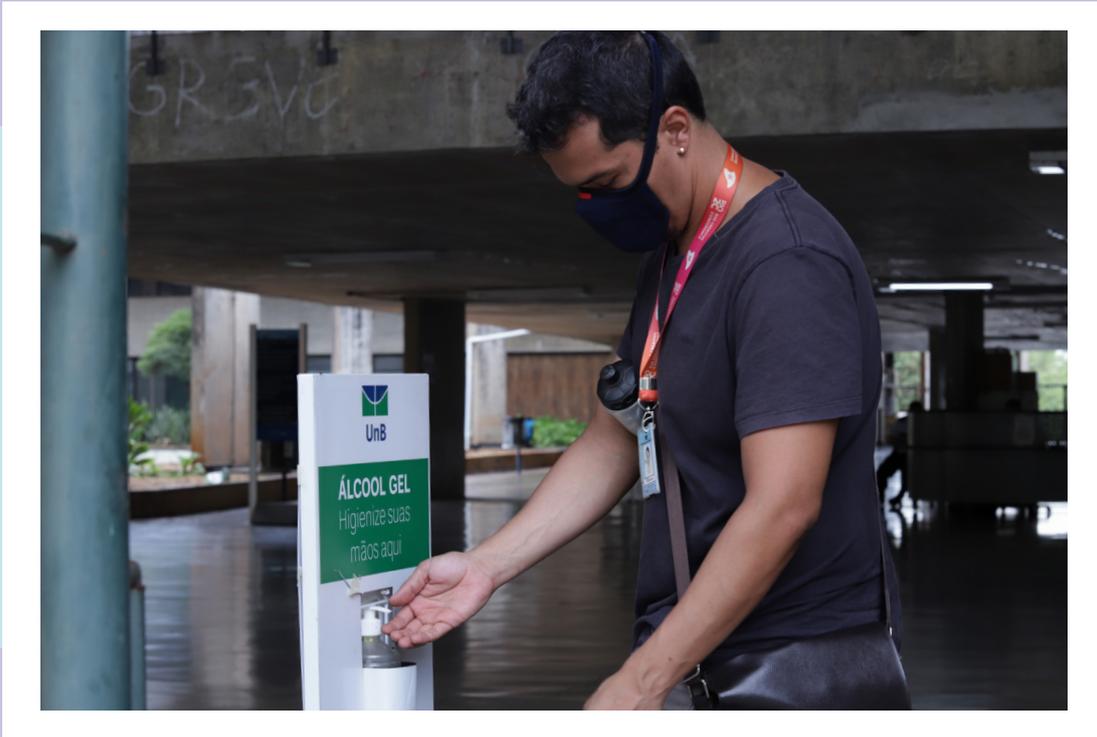
- Caso não possa acompanhar atividades acadêmicas, sejam estas presenciais ou não, em decorrência de infecção ou suspeita de infecção, faça contato com seu professor ou coordenador, para ser orientado quanto aos procedimentos, pois estes variam conforme a disciplina e o período de afastamento.

## 3 Boas práticas em espaços de uso coletivo

- Utilize máscaras de proteção de acordo com as orientações das autoridades de saúde.



- Evite aglomerações em espaços de uso comum, inclusive, centros acadêmicos.
- Higienize as mãos após contato com superfícies, como maçanetas, corrimãos, elevadores, telefones, entre outros.



- Mantenha distância segura de pelo menos 1,5 metros de outras pessoas.
- Evite o contato das mãos com os olhos, nariz e boca sem higienização prévia com água e sabão ou álcool 70%, preferencialmente em gel.
- Se tossir ou espirrar, cubra o rosto com o antebraço. Caso tenha utilizado lenço de papel, descarte-o adequadamente. Higienize as mãos em seguida.
- Troque sua máscara sempre que ficar úmida, higienizando as mãos antes e após o procedimento.
- Tenha sempre em mãos um kit individual contendo máscaras sobressalentes, recipientes de papel para guardar as máscaras usadas e frasco de álcool 70%, preferencialmente em gel.
- 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.

- Evite cumprimentos, tais como apertos de mãos, abraços e qualquer tipo de aproximação com o rosto.
- Obedeça a sinalização para deslocamento dentro das edificações, mesmo que seu trajeto fique mais longo.
- Conheça os [Planos de Contingência](#) dos espaços de uso coletivo, como Restaurante Universitário, Centro Olímpico, Biblioteca Central, entre outros.



- Caso apresente sintomas semelhantes ao da gripe como febre, tosse, coriza, dor de garganta, aliadas a demais sinais clínicos respiratórios ou não, procurar auxílio médico.

## 4 Boas práticas nos Centros Acadêmicos

- Identifique onde se encontra o dispensador de álcool 70% mais próximo de seu Centro Acadêmico.
- Caso encontre um dispensador de álcool 70% vazio, comunique a um funcionário da limpeza.

- Evite aglomeração e restrinja o número de usuários de forma a manter o distanciamento de 1,5 metros entre pessoas.
- Conheça o [Plano de Contingência](#) da sua faculdade ou instituto. Ele está disponível no site de sua unidade.
- Utilize adequadamente a máscara. Não a retire para conversar.
- Não se alimente no espaço do Centro Acadêmico.
- Não fume no Centro Acadêmico e/ou outros espaços físicos da Universidade.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal.
- Obedeça aos cartazes informativos referentes à biossegurança.

## 5 Orientações para o uso correto da máscara

- Higienize as mãos antes de colocar e antes de retirar a máscara (sempre tocar no rosto com as mãos limpas).



- Coloque a máscara cuidadosamente para cobrir a boca e o nariz e ajuste com segurança para minimizar os espaços entre a face e a máscara.
- Enquanto estiver em uso, evite tocar na parte da frente da máscara.
- Remova a máscara sempre pelas alças laterais.
- Substitua a máscara por uma limpa e seca assim que tornar-se úmida ou suja.

## 6 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 dispensadores de álcool 70% estão abastecidos. Se não estiverem, solicite ao responsável pelo local que faça a reposição do álcool.
- Não coloque objetos pessoais sobre pias e bancadas.
- Observe as sinalizações de biossegurança nos locais.

## MEDIDAS DE SEGURANÇA NO TRANSPORTE COLETIVO

# 7

### 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.
- Havendo opção, escolha preferencialmente a rota ou horário menos lotados. Dê preferência ao meio de transporte que tenha maior circulação de ar.
- Dê preferência por pagamento com cartões magnéticos (como o Bilhete Único), já que o uso de dinheiro ajuda a propagar a transmissão.

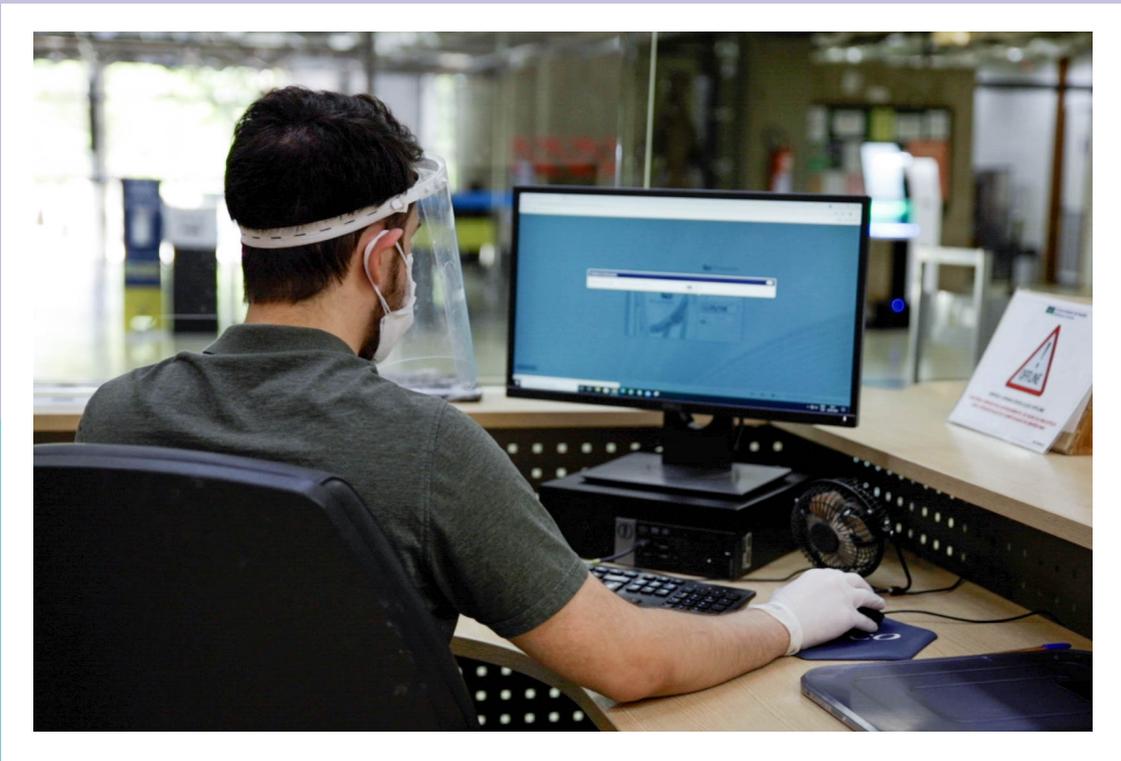
# 8 Durante a viagem

- 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.



# 9 Cuidados no atendimento ao público

- 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.



# BIOSSEGURANÇA DURANTE A ALIMENTAÇÃO

## 10 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 outras peças de comunicação dispostas no ambiente.
- Conheça as providências de biossegurança contidas no *Plano de Contingência do RU*.



# 11

## 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.

# 12

## Serviço de delivery e vendedores ambulantes

- Utilize corretamente a máscara para receber o produto.
- Receba o produto 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](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](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://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](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](https://unb.br/images/Noticias/2020/Documentos/GuiaBiossegurancaUnB_2020.pdf)