

PROTOCOLOS RÁPIDOS DE ORIENTAÇÃO (PROs) - ÁREA DE SAÚDE

PRO 1: 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 aluno ou residente, 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), à secretaria de Graduação, Pós-Graduação do Colégio Técnico (aluno); ou à secretaria de departamento, com cópia para a COREME - Comissão de Residência Médica (residente).
- 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, 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 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 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, com água e sabão ou álcool gel.
- Mantenha distância de pelo menos 1 metro 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.
- 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 a UPA Abílio Pedro.
 - Piracicaba: CECOM de Campinas ou UPA 24h-Unidade Piracicamirim.
-

PRO 2: 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), à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno), ou à secretaria de departamento (residente), e envie seu atestado médico digitalizado, por e-mail, ao RH (servidor) ou à sua respectiva secretaria, com cópia para a COREME, no caso dos residentes. Se você foi atendido ou realizou teste para SARS-CoV-2 em um serviço de saúde externo à Unicamp, envie também o resultado.
- A evolução dos seus sintomas será monitorada periodicamente pela equipe de saúde do CECOM: Fique atento às ligações telefônicas. Independente disso, procure imediatamente um atendimento médico de urgência se apresentar sinais de alerta, como dificuldade de respirar, dor ou pressão persistente no peito.
- Retorne às suas atividades presenciais ao final do período 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).
- O término do seu isolamento poderá ser antecipado para o sétimo dia, desde que realize Teste Rápido de Antígeno (TRAg), com resultado negativo ou não detectado e esteja sem febre há pelo menos 24 horas sem o uso de medicamentos antitérmicos e também sem sintomas respiratórios (tosse, coriza, dor de garganta, falta de ar).
- **ATENÇÃO:** No caso de retorno antes que se completem os 10 dias após o início período de isolamento, adote as *medidas adicionais de prevenção*.*3
- Se após o período de 10 dias persistirem febre ou sintomas respiratórios, procure o CECOM ou outro *serviço de saúde**4 para reavaliação médica e prorrogação do seu afastamento, caso necessário.

Observação - O Teste Rápido de Antígeno (TRAg) ainda não está disponível para a comunidade universitária. Caso você o realize fora da Universidade, comunique à sua chefia imediata (servidor); à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno); ou à secretaria de departamento (residente), e envie o resultado do teste digitalizado por e-mail ao RH (servidor), ou à sua respectiva secretaria (aluno), com cópia para a COREME, no caso dos residentes.

***1 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.

***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 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, com água e sabão ou álcool gel. •Mantenha distância de pelo menos 1 metro 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. •Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, procure orientação médica.

***3 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 de forma 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, como também locais com aglomeração de pessoas.
- Não frequente locais onde a máscara não possa ser usada durante todo o tempo, como restaurantes e bares; e evite comer próximo a outras pessoas.
- Não viaje.

***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 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 que possui suspeita de covid-19. Caso isso ocorra, adote o PROTOCOLO 1 (PRO1) “TENHO SINTOMAS DE COVID-19”.
- Se você tomar conhecimento 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.
- É profissional de saúde que prestou assistência ao caso de covid-19 *sem utilizar equipamentos de proteção individual (EPI), conforme preconizado*, ou com EPI danificado. Consulte orientações quanto ao uso adequado de EPIs na página eletrônica <https://hc.unicamp.br/ccih/comissao-de-controle-de-infeccao-hospitalar-ccih/>.

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

Todo aquele que apresenta um quadro de Síndrome Gripal (SG): indivíduo 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 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, 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 subsequente. O uso de máscaras deve ser feito, no entanto, de maneira complementar a outras

medidas individuais e comunitárias, como a higienização das mãos e o 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; e para as demais atividades que exijam 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.

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, além do uso correto, com adaptação ao contorno do rosto a fim de impedir fuga aérea. Quando for necessário retirá-la, como 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, com água e sabão ou álcool 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. Adote um comportamento amigável sem contato físico. • 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. Considerando possíveis mudanças frente a essa orientação, consulte sempre pela página <https://www.cecom.unicamp.br/informacoes-vacinacao-contr-a-covid-19/>
-

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

- Se você é contactante domiciliar (reside no mesmo local) de alguém positivo para SARS-CoV-2, comunique imediatamente à sua chefia imediata (servidor) ou ao docente responsável (aluno, residente). Envie ao RH (servidor), à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno) ou à secretaria de departamento, com cópia para a COREME (residente), documento comprobatório da doença do caso confirmado.
- Se a pessoa positiva convive com você na Universidade, você será informado que é contactante através de sua chefia imediata (servidor), de seu docente responsável (aluno, residente) ou do CECOM (ambos).
- Permaneça em atividades presenciais, adotando de maneira rigorosa as *medidas sanitárias de prevenção à covid-19*^{*2} e fique atento ao surgimento de qualquer *senal ou sintoma relacionado à doença*^{*3}, especialmente durante os próximos 14 dias a contar da data de seu último contato com a pessoa confirmada para covid-19. Caso fique doente, procure um *serviço de saúde*^{*4} para consulta médica.
- Você será convocado para realizar coleta de RT-PCR para SARS-CoV-2, conforme seu local de atuação.
- Caso o teste resulte negativo, mantenha suas atividades habituais, reforçando o cumprimento rigoroso das medidas sanitárias de prevenção à covid-19.
- Caso o teste resulte positivo, você será afastado de suas atividades presenciais por *10 dias a contar da data da coleta do seu exame*. Retorne às suas atividades presenciais ao final do período 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). O término do seu isolamento poderá ser antecipado para o sétimo dia, desde que realize Teste Rápido de Antígeno (TRAg), com resultado negativo ou não detectado e esteja sem febre há pelo menos 24 horas sem o uso de medicamentos antitérmicos e também sem sintomas respiratórios (tosse, coriza, dor de garganta, falta de ar). **ATENÇÃO:** No caso de retorno antes que se completem os 10 dias do período de isolamento, adote as *medidas adicionais de prevenção*.^{*5}

Observação - O Teste Rápido de Antígeno (TRAg) ainda não está disponível para a comunidade universitária. Caso você o realize fora da Universidade, comunique à sua chefia imediata (servidor) ou ao docente responsável (aluno, residente), e envie o resultado do teste digitalizado por e-mail ao RH (servidor); à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno); ou à secretaria de departamento, com cópia para a COREME (residente).

***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 e/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, com um 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 profissional de saúde que prestou assistência ao caso de covid-19 sem utilizar equipamentos de proteção individual (EPI), conforme preconizado, ou com EPI danificado. Consulte orientações quanto ao uso adequado de EPIs na página eletrônica <https://hc.unicamp.br/ccih/comissao-de-controle-de-infeccao-hospitalar-ccih/>.

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

- **DISTANCIAMENTO FÍSICO** - Recomenda-se a manutenção de uma distância física 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 subsequente. O uso de máscaras deve ser feito, no entanto, de maneira complementar com outras medidas individuais e comunitárias, como a higienização das mãos e o 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; e para as demais atividades que exijam 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 em que não seja obrigatório o uso de máscaras do tipo respiradores.

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, além do uso correto, com adaptação ao contorno do rosto a fim de impedir fuga aérea. Quando for necessário retirá-la, como 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, com água e sabão ou álcool 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. Adote um comportamento amigável sem contato físico.
 - 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. Considerando possíveis mudanças frente a essa orientação, consulte sempre a página <https://www.cecom.unicamp.br/informacoes-vacinacao-contr-a-covid-19/>.

***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 SERVIÇOS DE SAÚDE DE REFERÊNCIA**

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

***5 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, como também locais com aglomeração de pessoas.
 - Não frequente locais onde a máscara não possa ser usada durante todo o tempo, como restaurantes e bares; e evite comer próximo a outras pessoas.
 - Não viaje.
-

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

- Afaste-se de suas atividades presenciais com *medidas de isolamento domiciliar**¹ pelo período de *10 dias a contar da data de coleta do seu teste*.
- Comunique imediatamente à sua chefia imediata e ao RH (servidor); ao docente responsável e à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno); ou ao docente responsável, à secretaria de departamento e à COREME (residente), e envie para eles (RH, secretaria ou COREME) em formato digitalizado o resultado do seu teste, caso tenha sido realizado em um serviço de saúde externo à Unicamp. A partir daí, siga as orientações que serão fornecidas pelo CECOM e pela sua Unidade.
- Você será monitorado periodicamente quanto ao surgimento de sintomas pela equipe de saúde do CECOM: Fique atento às ligações telefônicas. Independente disso, procure imediatamente um atendimento médico de urgência se apresentar sinais de alerta, como dificuldade de respirar e dor ou pressão persistente no peito.
- Retorne às suas atividades presenciais ao final do período 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).
- O término do seu isolamento poderá ser antecipado para o sétimo dia, desde que realize Teste Rápido de Antígeno (TRAg), com resultado negativo ou não detectado e esteja sem febre há pelo menos 24 horas sem o uso de medicamentos antitérmicos e também sem sintomas respiratórios (tosse, coriza, dor de garganta, falta de ar).
- **ATENÇÃO:** No caso de retorno antes que se completem os 10 dias do período de isolamento, adote as *medidas adicionais de prevenção*.^{*2}

Observação. - O Teste Rápido de Antígeno (TRAg) ainda não está disponível para a comunidade universitária. Caso você o realize fora da Universidade, comunique à sua chefia imediata ou à secretaria de Graduação, Pós-Graduação ou Colégio Técnico (aluno), e envie o resultado do teste digitalizado por e-mail ao RH ou à sua respectiva secretaria, com cópia para a COREME (no caso dos residentes).

***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 1 metro 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. •Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, procure

*2 **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, como também locais com aglomeração de pessoas.
 - Não frequente locais onde a máscara não possa ser usada durante todo o tempo, como restaurantes e bares; e evite comer próximo a outras pessoas.
 - Não viaje.
-

PRO 6: TENHO TESTE NÃO DETECTADO MAS CONTINUO COM SINTOMAS RESPIRATÓRIOS

- 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 se faça necessário.

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

- **DISTANCIAMENTO FÍSICO** - Recomenda-se a manutenção de uma distância física mínima 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 subsequente. O uso de máscaras deve ser feito, no entanto, de maneira complementar com outras medidas individuais e comunitárias, como a higienização das mãos e o 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; e 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.

Embora não seja uma recomendação institucional, a Universidade poderá fornecer, **MÁSCARAS CIRÚRGICAS (TRÊS CAMADAS)**: recomendado para todos os membros da comunidade em que não seja obrigatório o uso de máscaras do tipo respiradores.

MÁSCARA DE TECIDO: não é recomendado o uso desse tipo de máscara a permanência nos campi da Universidade.

ATENÇÃO! A eficácia de qualquer tipo de máscara depende do seu uso contínuo, isto é, durante todo o tempo de convivência comunitária, além do uso correto, com adaptação ao contorno do rosto a fim de impedir fuga aérea. Quando for necessário retirá-la, como ao se alimentar, o faça 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, com água e sabão ou álcool 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. Adote um comportamento amigável sem contato físico. • 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**

4. Campinas: CECOM do Campus Barão Geraldo
5. Limeira: CECOM de Campinas, Hospital Humanitária, Santa Casa de Limeira, Pronto Atendimento do Jardim Aeroporto e do Parque Hipólito ou a UPA Abílio Pedro.
6. 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.