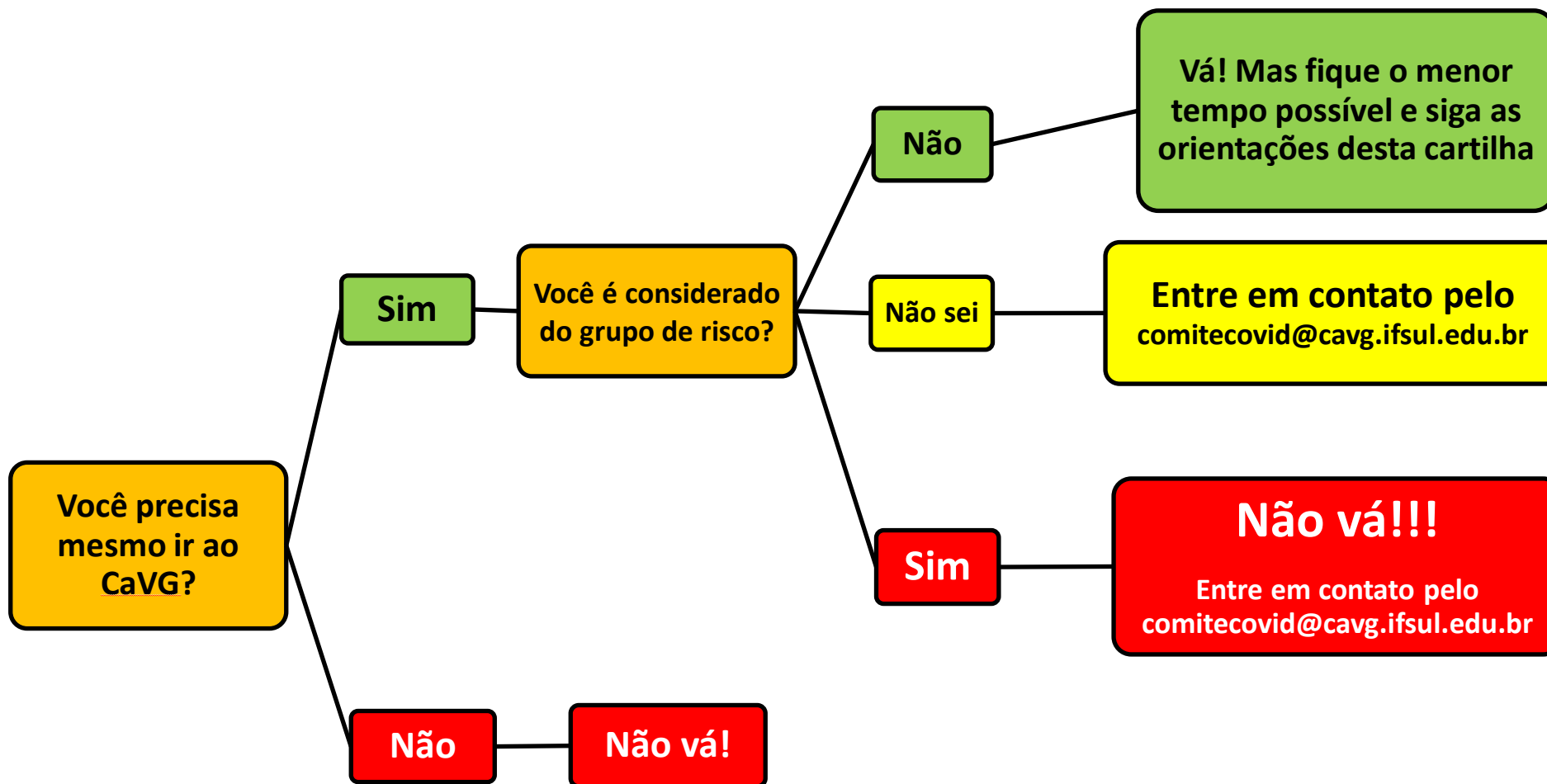




**Ministério da Educação**  
**Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica**  
**Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense**  
**Câmpus Pelotas-Visconde da Graça**  
**Comitê Local de Contingenciamento**

## **Cartilha de cuidados contra a COVID-19**

**Pelotas, agosto de 2020**



**São consideradas condições de risco:** Idade igual ou superior a 60 anos, cardiopatias graves ou descompensados, pneumopatias graves ou descompensados, imunodepressão, doenças renais crônicas em estágio avançado, diabetes mellitus, doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica e gestação de alto risco (disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/09/be-covid-08-final-2.pdf>)

## Sintomas da COVID – 19

- Tosse
- Febre (temperatura corporal superior a 37,5°C)
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato (anosmia)
- Alteração do paladar (ageusia)
- Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- Cansaço (astenia)
- Diminuição do apetite (hiporexia)
- Dispneia (falta de ar)

Fonte: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca> (acesso em: 12/08/2020)

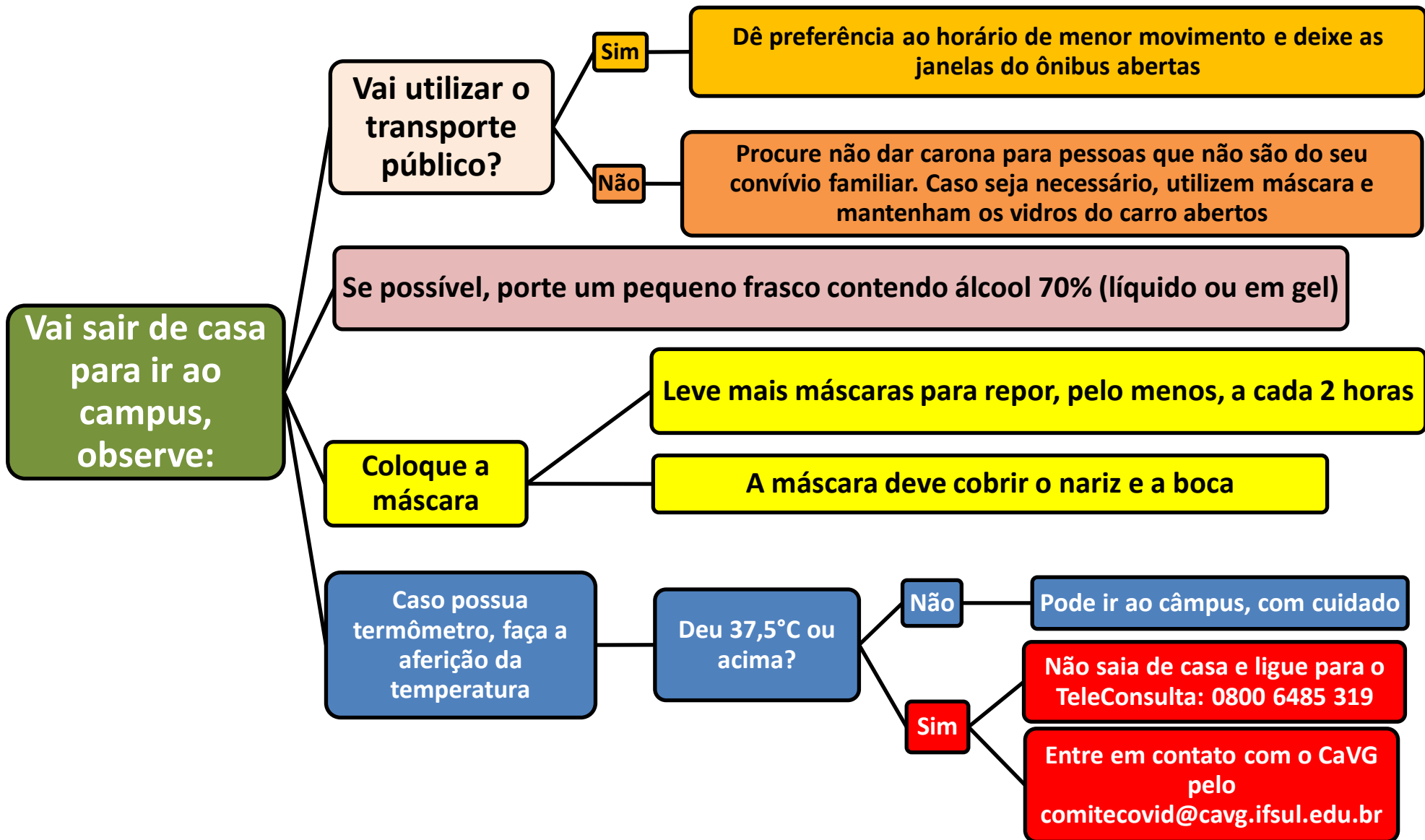
**Em caso de qualquer suspeita de estar contaminado (a), em virtude de apresentar sintomas ou de ter entrado em contato com alguém diagnosticado ou com sintomas, NÃO VÁ ao CaVG.**

**Notifique o campus pelo [comitecovid@cavg.ifsul.edu.br](mailto:comitecovid@cavg.ifsul.edu.br)**

**Procure atendimento como descrito abaixo.**

A prefeitura Municipal de Pelotas orienta o atendimento da seguinte maneira:

1. **Central de TeleConsulta** - atende pelo telefone 0800 6485 319 para atendimento pré-clínico e psicológico. O atendimento pré-clínico funciona de segunda a segunda, das 8h às 18h. O atendimento psicológico funciona de segunda a sexta, das 8h às 18h.
2. **Dra. Vida** - A assistente virtual faz a triagem de pacientes com sintomas gripais. A Dra. Vida funciona 24 horas, todos os dias da semana. Para acessar, basta clicar em <https://teleguiado.net.br:4443/chat?id=19c1491707c>
3. **Unidades Básicas de Saúde** - Adultos e crianças com sintomas gripais leves devem procurar as Unidades Básicas de Saúde. O atendimento para pessoas com sintomas gripais é no turno da manhã. Acesse os endereços em: [http://www.pelotas.com.br/storage/servicos/coronavirus/PLANILHA%20UBSs%20\(2\).pdf](http://www.pelotas.com.br/storage/servicos/coronavirus/PLANILHA%20UBSs%20(2).pdf)
4. **Centro Covid** - Crianças com até 12 anos de idade incompletos, que apresentem sintomas gripais mais graves, devem procurar o Centro Covid - Avenida Bento Gonçalves, 4590, e funciona 24 horas.
5. **UPA Areal** - Adultos e crianças a partir de 12 anos completos, que apresentem sintomas gripais graves, devem procurar a UPA Areal - Avenida Ferreira Viana, 2231, e funciona 24 horas.



## 1. Orientações gerais para ingressar ao Câmpus Pelotas – Visconde da Graça (CaVG)

- Observar atentamente e obedecer todos aos apontamentos constantes nesta cartilha e às informações contidas em cartazes afixados no câmpus, bem como, respeitar todas as sinalizações presentes no mesmo;
- Respeitar as condições sanitárias indicadas pelas autoridades estaduais e municipais para a circulação pelos diferentes espaços públicos.
- Utilizar máscaras, conforme orientação da autoridade sanitária, de forma a cobrir a boca e o nariz;
- Trazer máscaras em número suficiente para o período de sua estadia no câmpus, considerando a troca de máscara a cada 2 horas;
- Portar uma sacola ou envelope para acondicionar as máscaras usadas ao longo do período;
- Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção, em casos de tosse ou espirro;
- Manter distanciamento mínimo de 1,5 m de outras pessoas e evitar contato (apertos de mãos, abraços, beijos etc);
- Manter a higiene das mãos lavando-as com água e sabão ou aplicando álcool em gel, podendo ser substituído por álcool líquido 70%;
- Manter cabelos longos preferencialmente amarrados;
- Caso opte por ter barba, considere mantê-la o mais curta possível;
- Manter as unhas sempre curtas;
- Evitar utilizar anéis, relógio de pulso, colares ou pulseiras;
- Trazer seu kit de chimarrão para não haver compartilhamento de cuia ou bomba;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos, canecas, talheres, pratos, escovas de cabelo, maquiagens, materiais de escritório, livros etc;
- Manter portas e janelas abertas para garantir a ventilação dos ambientes;
- Servidores e funcionários de serviços terceirizados que atendam pessoas de forma presencial devem utilizar protetor facial (*face shield*), em adição à máscara;
- Escalonar turnos de trabalho em todas as atividades que obrigatoriamente precisam ser executadas no câmpus (atividades administrativas, de manutenção ou de pesquisa); caso seja necessário trabalhar em duplas ou grupos maiores, obedecer sempre o distanciamento mínimo de 1,5 m entre as pessoas, mantendo os ambientes abertos e arejados;
- Manter na bancada apenas o material indispensável para o trabalho, deixando o restante guardado em gavetas ou armários.