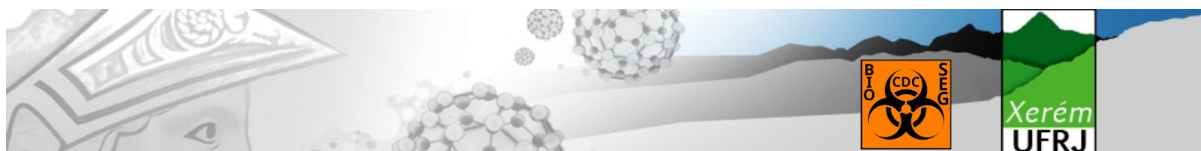


UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Cartilha de Biossegurança do Campus UFRJ Duque de Caxias, para a prevenção da COVID-19

GT-COVID19 do Campus de Duque de Caxias

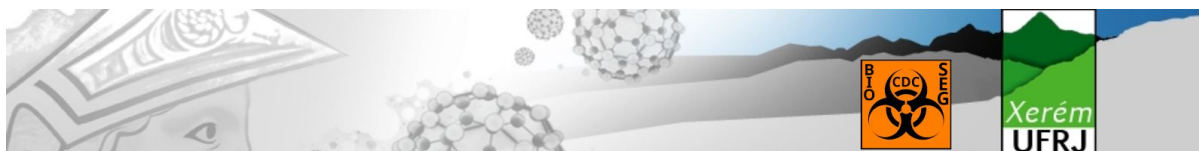
Comissão de Biossegurança do Campus de Duque de Caxias
biosseguranca@xerem.ufrj.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Índice

Introdução	3
Responsabilidades	5
Definições	6
Definições de trabalho essencial	6
Definições de grupo de risco	6
Definição de sintomas	7
Sintomas mais comuns	7
Sintomas menos comuns	7
Sintomas graves	7
Orientações padrão	9
Sistema de Rastreamento Espaço Temporal - SIS REST	11
Medidas de proteção e prevenção à COVID-19	11
Medidas Coletivas	11
Medidas Individuais	13
Medidas para Ambientes específicos (coletivas e individuais)	14
Áreas comuns (estacionamentos, vias de acesso interno, biblioteca, etc.)	14
Áreas de alimentação	15
Salas de Aula e Auditórios	15
Setores administrativos	16
Laboratórios	17
NUMPEX-BIO	17
Cartilha NUMPEX-BIO	19
NUMPEX-COMP	20
Laboratórios Didáticos em Santa Cruz da Serra	20
LIG	21
Transporte Coletivo - Recomendações para os passageiros:	22
Transporte individual (carro de passeio) - Recomendações para os ocupantes:	23
Ao retornar pra casa (recomendações do MEC):	24
Cronograma	24
Capacitação das Equipes, Logística e Insumos	25
Monitoramento após retorno	26



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Situações de risco	26
Comunicação	26
Cartazes	27

Introdução

Segue resumo da situação, extraído *ipsis litteris* e comentado do [Protocolo de biossegurança para retorno das atividades nas Instituições Federais de Ensino - MEC julho 2020.](#)

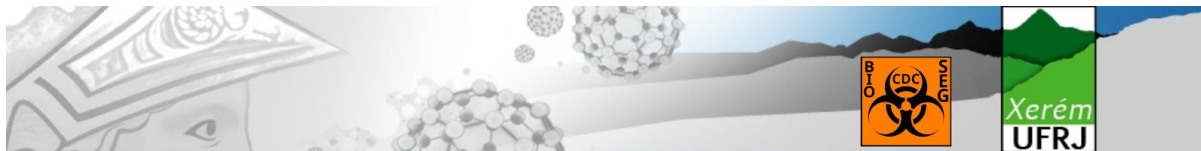
Resumo e *grifos* da Comissão de Biossegurança

Este documento pretende orientar os gestores (*bem como todas as pessoas*) das Instituições de Ensino (*bem como a Direção Geral do Campus Duque de Caxias - UFRJ*), como instrumento de apoio na tomada de decisão, objetivando o retorno gradual das atividades, com manutenção de um ambiente seguro e saudável para estudantes, servidores e colaboradores.

A determinação da situação de risco deve ser decretada pelas autoridades de saúde, cabendo à Comissão Local da Instituição (*GT-COVID19 Campus Duque de Caxias - UFRJ e Comissão de Biossegurança Campus Duque de Caxias - UFRJ*), as orientações gerais a serem adotadas pela comunidade escolar.

O Distanciamento Social Seletivo (DSS) é uma estratégia que visa isolar apenas os grupos que apresentam mais riscos de desenvolver a doença ou aqueles que podem apresentar um quadro mais grave, como idosos e pessoas com doenças crônicas ou condições de risco como obesidade e gestação de risco. O objetivo do Distanciamento Social Seletivo é promover o retorno gradual às atividades com segurança, evitando o crescimento desordenado de casos. Para garantir a eficiência no distanciamento social, devem-se cumprir todos os protocolos de biossegurança.

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) orientam que, quando possível, a flexibilização e ajuste das medidas sociais e de saúde pública devem ocorrer de modo controlado, lento e faseado, por



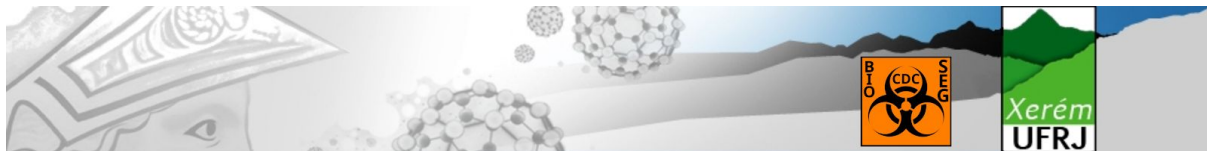
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

exemplo, em intervalos de duas semanas - período de incubação - para que seja possível identificar efeitos adversos.

Este documento apresenta orientações para o funcionamento e desenvolvimento de atividades presenciais nas Instituições, além de ações de prevenção, minimização ou eliminação de riscos às atividades administrativas e acadêmicas da Instituição.

Recomenda-se que as Instituições de Ensino constituam comissão local para definição e adoção de protocolos próprios, que considerem o regramento do estado e município, com análise dos dados epidemiológicos da doença e orientações das autoridades sanitárias competentes. Se possível, a comissão local poderá ter representação dos segmentos da comunidade acadêmica, familiares e convidados da comunidade externa.

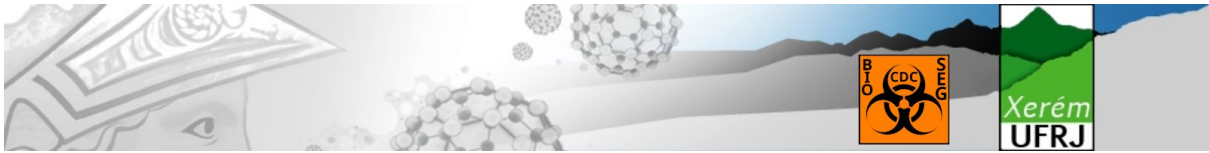
É importante que, antes do retorno das atividades, a Instituição de Ensino realize capacitações com os docentes, técnico-administrativos, prestadores de serviços e colaboradores que estarão em atendimento aos estudantes e ao público em geral. Preferencialmente, as capacitações devem ser direcionadas às atividades afins de cada equipe, com orientações sobre o manejo adequado das situações. Atenção especial deve ser voltada à equipe responsável pela limpeza. Além da capacitação, o fornecimento de EPIs, insumos e materiais de limpeza contribuem para segurança dos colaboradores e para a higiene dos espaços. Recomenda-se a formação de equipes de limpeza em todos os setores da Instituição, com definição de escalas para aumentar a frequência de higienização das superfícies e de locais como corrimões, maçanetas, bancadas, mesas, cadeiras e equipamentos.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Responsabilidades

Esse protocolo é destinado às rotinas internas de biossegurança do *Campus Duque de Caxias - UFRJ*. Cabe a toda a comunidade interna e externa (estudantes, docentes, técnico-administrativos, prestadores de serviços e colaboradores, incluindo também pesquisadores temporários, visitantes e fornecedores) seguir rigorosamente as orientações descritas neste protocolo e outros da UFRJ, bem como seguir legislações e orientações da Prefeitura de Duque de Caxias, do Estado do Rio de Janeiro e do Governo Federal, principalmente dispostos na [**LEI Nº 13.979, DE 6 DE FEVEREIRO DE 2020**](#) (acessado em 26 08 2020), no [**DECRETO Nº 10.282, DE 20 DE MARÇO DE 2020**](#) (acessado em 26 08 2020) e na [**PORTARIA CONJUNTA Nº 20, DE 18 DE JUNHO DE 2020**](#) (acessado em 26 08 2020), na [**PORTARIA Nº 572, DE 1º DE JULHO DE 2020**](#) (acessado em 26 08 2020) e na [**Portaria UFRJ No 2.562, de 1o de abril de 2020**](#) (acessado em 26 08 2020) e também de acordo com as decisões na 68ª Sessão Ordinária do Conselho Deliberativo Provisório do Campus Duque de Caxias do dia 25/09/2020. A flexibilização e/ou mudanças nas normas deste protocolo, agendas, cronogramas, etc. serão atualizadas e comunicadas pela Direção Geral do *Campus Duque de Caxias - UFRJ* e no site do Campus [Campus Xerém - UFRJ](#). Cabe a UFRJ e a Direção do Campus adotar medidas de assepsia de locais de circulação de pessoas e do interior de veículos usados em serviço e a disponibilização aos usuários de produtos higienizantes e saneantes, conforme definido no Art. 3º-H da [**LEI Nº 13.979, DE 6 DE FEVEREIRO DE 2020**](#) (acessado em 26 08 2020). Em caso da falta de insumos para a prevenção da COVID-19, devido a restrições orçamentárias ou devido a mudanças em padrões epidemiológicos, a Direção poderá suspender as atividades presenciais no Campus, que deverá ser cumprida à risca por todo o corpo social do Campus.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

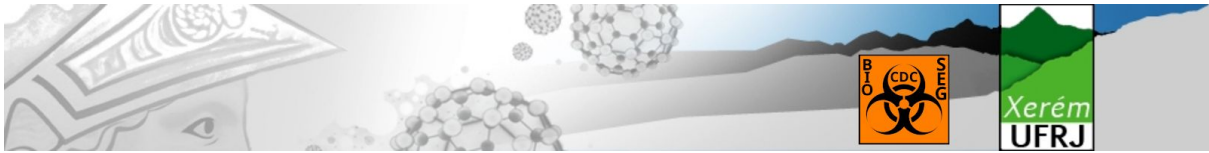
Definições

Definições de trabalho essencial

Segundo define Decreto Federal [DECRETO Nº 10.282, DE 20 DE MARÇO DE 2020](#), dispostos no Art. 3º, § 1º e seus incisos e § 2º, § 6º, (acessado em 08 07 2020), na [Portaria UFRJ No 2.562, de 1o de abril de 2020](#) e de acordo com documento Lista de Atividades Essenciais Presenciais elaboradas pela Direção do Campus e aprovada na 68ª Sessão Ordinária do Conselho Deliberativo Provisório do Campus Duque de Caxias do dia 25/09/2020.

Definições de grupo de risco

- Acima de 60 anos de idade;
- Portadores de cardiopatias graves ou descompensadas (insuficiência cardíaca, infartados, revascularizados, portadores de arritmias, hipertensão arterial sistêmica descompensada); pneumopatias graves ou descompensadas (dependentes de oxigênio, portadores de asma moderada/grave, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica - DPOC); imunodeprimidos; doentes renais crônicos em estágio avançado (graus 3, 4 e 5); diabéticos, conforme juízo clínico.
- Tratamento com imunossupressores ou oncológico;
- Gestantes e lactantes;
- Responsáveis pelo cuidado de uma ou mais pessoas com suspeita ou confirmação de diagnóstico de infecção por COVID-19, ou de vulnerável.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Definição de sintomas

Sintomas mais comuns

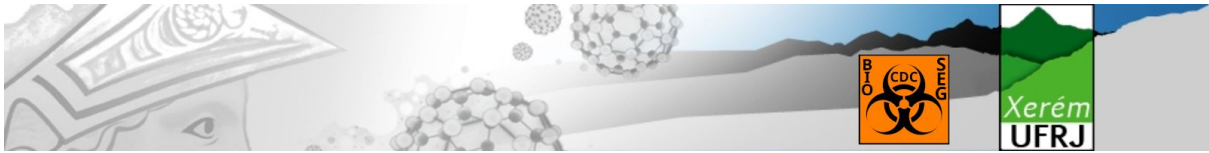
- febre igual ou superior à 37.8 °C
- tosse seca
- cansaço

Sintomas menos comuns

- perda de paladar ou olfato
- dor de garganta
- diarreia
- conjuntivite
- dor de cabeça
- dores e desconfortos no corpo
- erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés

Sintomas graves

- dificuldade de respirar ou falta de ar



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

- dor ou pressão no peito
- perda de fala ou movimento

Procure atendimento médico imediato se tiver sintomas graves. Sempre ligue antes de ir ao médico ou posto de saúde, clínicas ou hospitais.

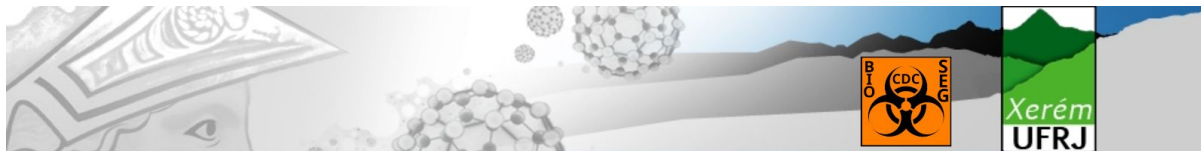
Pessoas saudáveis que apresentarem os sintomas leves devem acompanhar evolução dos sintomas em casa.

Em média, os sintomas aparecem 5 ou 6 dias após ser infectado com o vírus. Porém, isso pode levar até 14 dias.

A infecção pode ocorrer se a pessoa saudável tiver contato com uma pessoa infectada durante mais de quinze minutos a menos de um metro de distância, compartilhar o mesmo ambiente domiciliar, ser profissional de saúde ou outra pessoa que cuide diretamente de um caso de COVID-19, ou trabalhador de laboratório que manipule amostras de um caso de COVID-19 sem a proteção recomendada.

A infecção pode ocorrer também caso a pessoa saudável tiver contato com uma superfície ou aerossóis contaminados com o vírus em sua forma infecciosa e contaminar a face, as mucosas ou os olhos.

Em alguns casos, a pessoa infectada pode permanecer sem sintomas, porém transmitindo o vírus.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

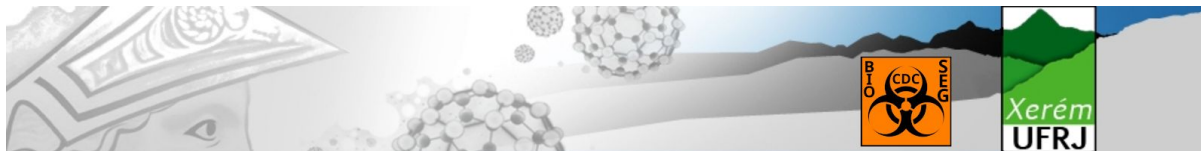
Orientações padrão

- **Antes de sair de casa**, verifique sua temperatura com termômetro, deve estar abaixo de 37.8 °C. Observe se está com tosse e cansado. Cheire um perfume para testar perda de olfato (anosmia) e diferencie de nariz entupido ou perda real. Olhe as pontas dos dedos da mão procurando zonas azuladas. Caso tenha sintomas, fique em casa e acompanhe por 14 dias. Caso confirmado, comunique a Direção do Campus e também ao **SIS REST** (<https://forms.gle/TdaohQLsEWBCphcD8>);

Procure atendimento médico imediato se tiver sintomas graves como dificuldade de respirar ou falta de ar, dor ou pressão no peito, perda de fala ou movimento. Sempre ligue antes de ir ao médico ou posto de saúde, clínicas ou hospitais.

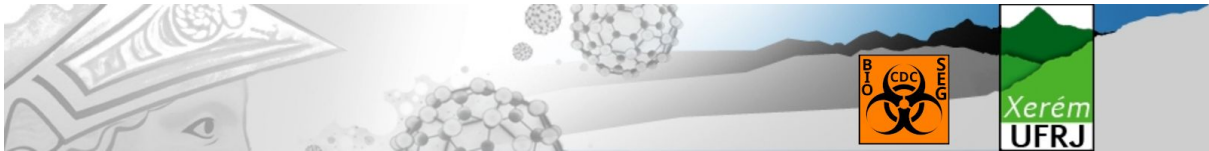
- Se possível, instale o aplicativo oficial do SUS, [Coronavírus - SUS – Apps no Google Play](#), para rastreamento anônimo de contato por Bluetooth;
- Preencha o formulário de Cadastro do SIS REST, bem como os agendamentos necessários para os espaços que irá utilizar no Campus;
- A entrada será permitida após identificação via Carteiras Funcionais, Carteiras de Estudante da UFRJ, etc., nas versões físicas ou digitais;
- A entrada só será autorizada após aferição da temperatura;
- Entregas de material, encomendas ou correio serão feitas em área delimitada próxima a entrada;
- Pessoas febris e ou portando outros dos sintomas listados acima:

☐ Serão orientadas a acessar <https://coronavirus.ufrj.br/>;



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

- ❑ Serão encaminhadas para os postos de saúde mais próximo, dentro do Distrito de Xerém:
 - Posto Médico Sanitário de Xerém, Av. Nóbrega Ribeiro, S/N - Vila Nossa Sra. das Graças, Duque de Caxias - RJ, 25250-000, telefone (21) 2679-1609.
 - Unidade Pre Hospitalar Xerém, Av. Nóbrega Ribeiro, s/n - Vila Nossa Sra. das Graças, Duque de Caxias - RJ, 25250-050, telefone (21) 36538372.
- ❑ Serão orientadas a acessar <https://agendamento.coronavirus.ufrj.br/> para possibilidade de agendamento de teste para COVID-19 no [CTD Covid-19 - UFRJ](#).
- ❑ Serão orientadas a informar via aplicativo oficial do SUS, [Coronavírus - SUS - Apps no Google Play](#) e no [SIS REST \(https://forms.gle/TdaohQLsEWBCphcD8\)](#) sobre seu estado de saúde.
- Demandas urgentes, por exemplo, que envolvam troca ou assinatura de documentos ou visitas técnicas breves poderão ser resolvidas na área externa dos blocos se necessário;
- Caso alguém com quem você teve contato tenha sintomas ou teste positivo, todo dia você deve verificar sua temperatura, que deve estar abaixo de 37.8 °C. Perceba se está com tosse e cansado. Cheire um perfume para testar perda de olfato (anosmia) e diferencie de nariz entupido ou perda real. Olhe as pontas dos dedos e as unhas das mãos procurando zonas azuladas. Utilize máscara todo o tempo, mesmo em casa. Separe e coloque etiqueta com seu nome em talheres, copos, pratos, etc, em casa e no trabalho. **Faça isso por 14 dias.**



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Procure atendimento médico imediato se tiver sintomas graves. Sempre ligue antes de ir ao médico ou posto de saúde, clínicas ou hospitais.

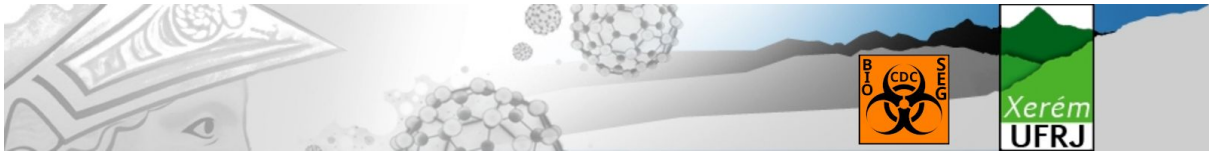
Sistema de Rastreamento Espaço Temporal - SIS REST

O **SIS REST** (<https://forms.gle/TdaohQLsEWBCphcD8>) é um formulário do Google que servirá para cadastro, agendamento de presença em diferentes setores do Campus, acompanhamento de casos, etc.

Medidas de proteção e prevenção à COVID-19

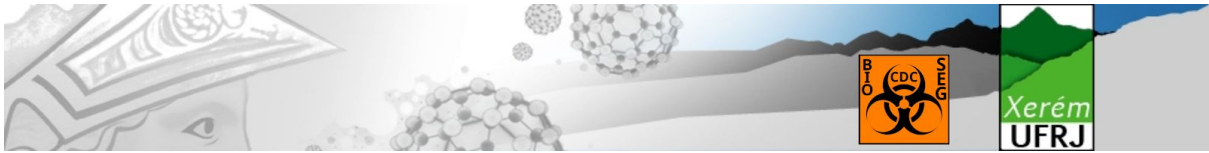
Medidas Coletivas

- Considerar o trabalho remoto aos servidores e colaboradores do grupo de risco;
- Organizar as equipes para trabalhar de forma escalonada, como medida de distanciamento social, respeitando os agendamentos feitos no SIS REST por cada setor para o trabalho presencial essencial e a lotação máxima das salas permitida durante a pandemia;
- Aferição da temperatura de servidores, estudantes e colaboradores, nas entradas do Campus Duque de Caxias em Santa Cruz da Serra e entrada do NUMPEX-BIO;
- Manter, sempre que possível, portas e janelas abertas para ventilação do ambiente;
- Garantir adequada comunicação visual de proteção e prevenção de risco à COVID-19 na forma de cartazes, faixas, etc; não utilizaremos folders;



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

- Organizar a rotina de limpeza do ambiente de trabalho e dos equipamentos de uso individual;
- Priorizar o uso de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) para a realização de reuniões e eventos à distância. Se for essencial o encontro presencial, optar por ambientes bem ventilados;
- Seguir as Orientações desta Cartilha sempre que aplicável e necessário.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

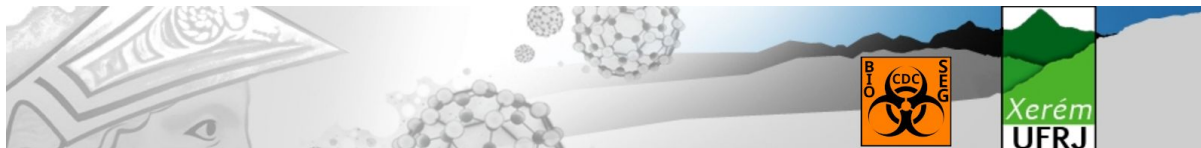
Medidas Individuais

- Utilizar máscaras conforme orientação da autoridade sanitária, de forma a cobrir a boca e nariz, e outros EPIs, caso recomendado;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Lavar as mãos periodicamente com água e sabão ou higienizar com álcool líquido ou em gel, 70%;
- Descartar EPIs descartáveis em lixeira com tampa e pedal, em sacos plásticos para acondicionamento de resíduos contaminados;
- Não cumprimentar com aperto de mãos, beijos ou abraços;
- Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção. Em casos de tosse e espirros, cobrir o nariz e boca, mesmo de máscara, com a parte interna da dobra do cotovelo;



Ao tossir ou
espirrar, cobrir o
rosto com o braço,
nunca com as
mãos

- Respeitar o distanciamento de pelo menos 1,5 m (um metro e meio) entre você e outra pessoa;
- Manter a barba aparada, para melhor vedação da máscara, o cabelo preso e evitar usar acessórios pessoais, como anéis, pulseiras e relógios;



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021



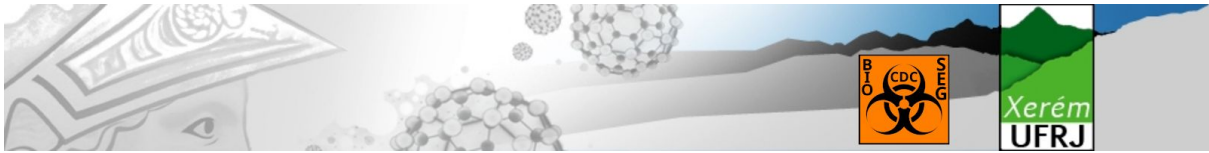
Se tiver cabelo longo,
usá-lo preso e evitar
joias e bijuterias

- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres, materiais de escritórios, livros e afins, e etiquetá-los para identificação individual;
- Os bicos dos bebedouros estarão interditados e apenas os canos curvos estarão funcionando. Portar garrafa etiquetada para preenchimento com água no cano curvo dos bebedouros e higienizar o botão de acionamento antes e depois do uso. ***Nunca beber do cano diretamente com a boca.***

Medidas para Ambientes específicos (coletivas e individuais)

Áreas comuns (estacionamentos, vias de acesso interno, biblioteca, etc.)

- Utilizar máscaras;
- Higienizar as mãos periodicamente;
- Garantir o distanciamento social, respeitando a distância mínima de 1,5 m (um metro e meio);
- Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas);
- Manter a limpeza de móveis, superfícies e utensílios;
- Escalonar o acesso a biblioteca, evitando aglomeração e respeitando a lotação máxima das salas permitida durante a pandemia;



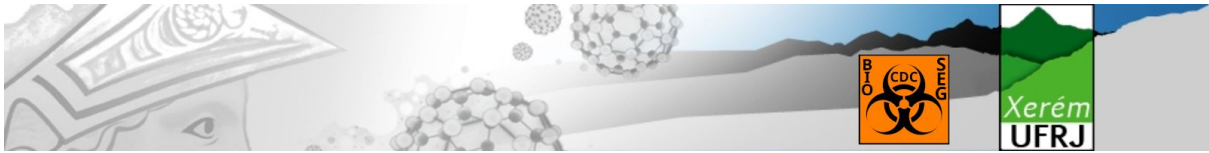
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Áreas de alimentação

- Se possível, trabalhe em turnos que não seja necessária a alimentação;
- Higienizar as mãos;
- Se possível, utilizar áreas externas para alimentação;
- Respeitar a lotação da sala, escalonando o uso se necessário;
- Sempre que possível, alimentar-se sozinho;
- Garantir o distanciamento social, durante a alimentação, respeitando a distância mínima de 2 m (dois metros);
- Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas);
- Manter a limpeza de móveis e superfícies;
- Trazer de casa e somente utilizar os próprios utensílios;
- Evitar conversar durante a refeição, pois você estará sem máscara;
- Não permanecer na área após a refeição.

Salas de Aula e Auditórios

- Utilizar máscaras;
- Disponibilizar frascos com álcool em gel 70%;



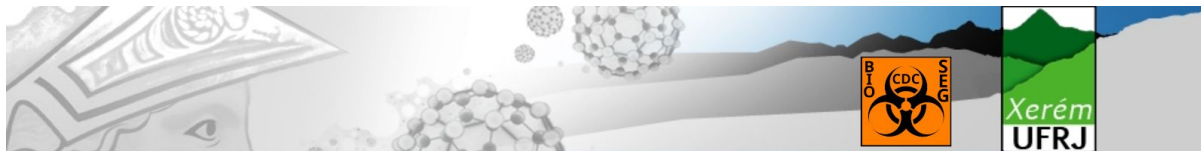
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

- Garantir o distanciamento social, respeitando a distância mínima de 1,5 m (um metro e meio) entre mesas e cadeiras;
- Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas);
- Manter a limpeza das salas e auditórios a cada troca de turma.

Setores administrativos

- Utilizar máscaras;
- Higienizar as mãos periodicamente;
- Garantir o distanciamento social, respeitando a distância mínima de 1,5 m (um metro e meio);
- Caso preciso realizar fila para atendimento, organizá-la fora do setor, em local com boa circulação de ar e que permita o distanciamento de 1,5 m;
- Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas);
- Manter a limpeza de móveis, superfícies e utensílios;
- Embrulhar teclados e mouses em filme PVC;
- Etiquetar com nome para individualização dos equipamentos, evitando seu compartilhamento;
- Manter a limpeza e desinfecção de equipamentos coletivos (como impressoras) antes e após a utilização pelo usuário, **com o equipamento desligado.**

É importante não higienizar equipamentos elétricos ou eletrônicos energizados devido ao risco de incêndio.

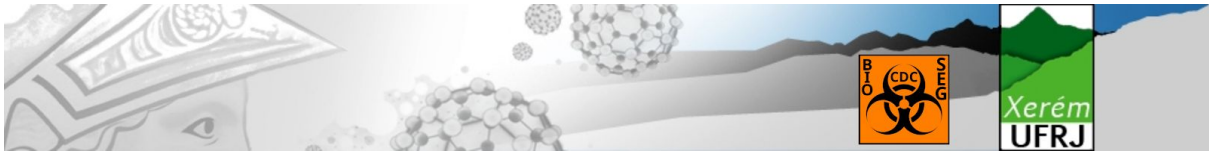


UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Laboratórios

NUMPEX-BIO

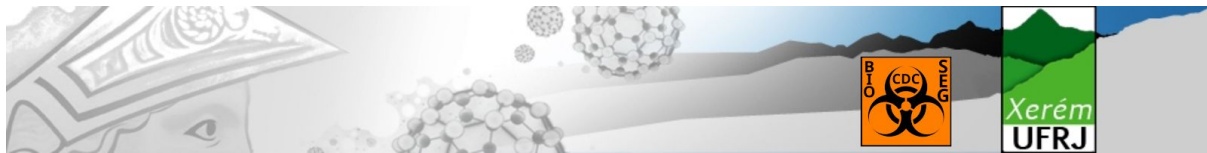
- Será utilizado apenas para trabalho essencial, definido por legislação vigente explícita no início deste documento.
- O NUMPEX-BIO dispõe de cartilha (ver abaixo) e vídeo de orientação (<https://youtu.be/ArdzhQmONk>) (acessado em 18 02 2021), além das outras orientações aqui constantes;
- Assegurar condições adequadas de supervisão ou preceptoria;
- Escalonar o acesso, evitando aglomeração e respeitando a lotação máxima das salas permitida durante a pandemia;
- Aferir a temperatura na entrada do laboratório;
- Utilizar, obrigatoriamente, propé e máscara descartável, cobrindo a máscara que veio de casa;
- Manter a barba aparada, para melhor vedação da máscara, o cabelo preso e evitar usar acessórios pessoais, como anéis, pulseiras e relógios;
- Utilizar, obrigatoriamente, EPIs (jaleco, máscara e touca) a partir de área demarcada no hall de entrada do laboratório;
- Não manusear bolsas dentro dos laboratórios;
- Celulares devem ser embrulhados em filme PVC ou outro plástico para facilitar higienização;
- Manter os ambientes ventilados (janelas abertas);



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

- Manter o distanciamento social, respeitando a distância mínima de 1,5 m (um metro e meio);
- Disponibilizar frascos com álcool em gel 70%;
- Manter tapete com hipoclorito na entrada, renovando conforme a especificidade da atividade;
- Manter a limpeza e desinfecção do ambiente (corrimão, maçaneta, chão, etc.) a cada 2 horas, pela equipe de limpeza;
- Evitar o compartilhamento de equipamentos e ferramentas;
- Embrulhar teclados e mouses em filme PVC;
- Quando possível, etiquetar com nome para individualização dos utensílios e equipamentos, evitando seu compartilhamento;
- Manter a limpeza e desinfecção de equipamentos e maquinários coletivos antes e após a utilização, **com o equipamento desligado**. (Limpeza a ser realizada pela equipe técnica, favor comunicá-los antes e após o uso).

É importante não higienizar equipamentos elétricos ou eletrônicos energizados devido ao risco de incêndio.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Cartilha NUMPEX-BIO

01 Antes de ir ao laboratório

- 1) Ler toda a cartilha com muita atenção e participar da reunião de instruções.
- 2) Agendar suas idas ao lab através do formulário SIS REST.
- 3) Fazer uma lista do material* necessário e enviar via e-mail para os técnicos com 24h úteis de antecedência.
* O que precisa ser preparado e/ou autoclavado deve ser solicitado com 48h úteis de antecedência.
- 4) Evitar adornos como brincos, cordões, etc e prender o cabelo. Usar roupas adequadas: sapato fechado, calça comprida (não rasgada).
- 7) Levar uma garrafa de água, copo e outros objetos próprios para evitar qualquer compartilhamento.
- 8) Levar jaleco limpo toda vez que for ao lab.

NUMPEX - BIO

02 Procedimentos gerais

- 1) Não tocar em nada que não seja necessário, nem tocar no rosto.
- 2) Transitar no interior do laboratório seguindo as instruções expostas (parede e chão).
- 3) Dar preferência à comunicação via e-mail, telefone ou WhatsApp. Para falar com os técnicos pode ser usado o ramal interno.

AVISO

4) Respeitar sempre a distância mínima de 2 m entre as pessoas.

- 5) Não entrar na sala de técnicos, na sala de docentes e no espaço de convivência (exceto para uso agendado do computador).

NUMPEX - BIO

03 Chegando no laboratório

- 1) Deixar sua comida na copinha e sua água na mochila/bolsa.
- 2) Chegando na porta do lab:
 - Passar álcool na maçaneta externa, botão e leitor biométrico após uso;
 - Passar álcool nas mãos.
- 3) Dentro do lab:
 - Colocar seus pertences sobre a bancada no hall de entrada;
 - Colocar propé e a máscara descartável (colocar por cima da máscara que veio de casa);
 - Colocar o jaleco de uso Individual;
 - Passar álcool nas mãos antes de seguir em frente;
 - Se dirigir a uma pia e lavar bem as mãos com água e sabão.
- 4) Pegar o material separado pelos técnicos, estará na bancada em frente ao almoxarifado.

NUMPEX - BIO

04 Fazendo seu experimento

- 1) Desinfetar a bancada e a cadeira antes do uso.
- 2) Utilizar preferencialmente os seus objetos (caneta, lápis, etc).
- 3) Desinfetar todos os objetos e superfícies tocados logo após o uso (ver recomendações).

NUMPEX - BIO

06 Finalizando o trabalho

- 1) Desligar todos os equipamentos utilizados e desinfetar todos os botões e superfícies tocadas (ver recomendações).
- 2) Lavar toda a vidraria e plasticaria utilizadas (ver recomendações).
- 3) Deixar a bancada organizada para facilitar a limpeza.
- 4) Descartar os EPIs na saída.
- 5) Guardar o jaleco pessoal em um saco bem vedado e levar para casa.
- 6) Ao deixar o lab, higienizar as mãos e a maçaneta com álcool gel.
- 7) Caso você tenha sintomas ou contato com pessoas com sintomas favor preencher o formulário específico do SIS REST.

NUMPEX - BIO

05 Alimentação e/ou banheiro

- 1) Todos os EPIs deverão ser descartados ao sair do lab.
- 2) Evitar fazer as refeições na copinha (dê preferência às mesas externas)
- 3) Lavar talheres e utensílios em casa.

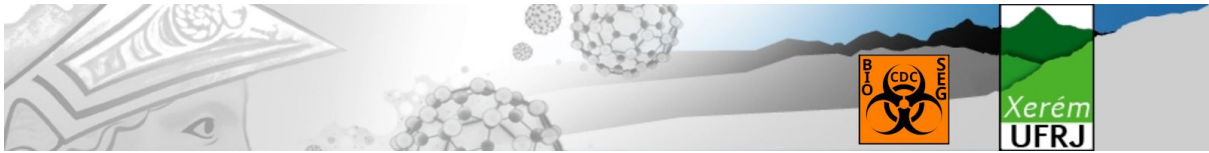
NUMPEX - BIO

Parabéns por todo o esforço e bom descanso!!!

Núcleo Multidisciplinar de Pesquisa UFRJ-Xerém
NUMPEX-BIO
 UFRJ - Duque de Caxias

Criação: Coordenação Numpex-Bio
Técnicos Numpex-Bio

Informações:
 tecnicosnumpex-bio@caxias.ufrj.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

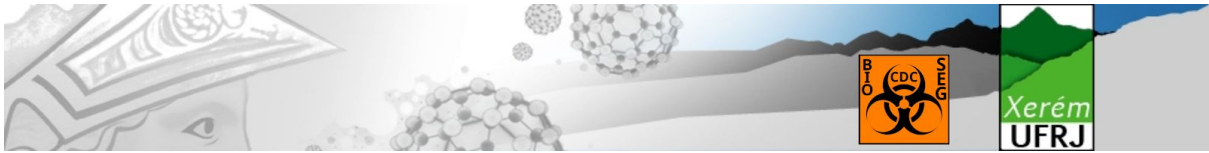
NUMPEX-COMP

- Assegurar condições adequadas de supervisão ou preceptoria;
- Utilizar máscaras;
- Manter-se em ambientes ventilados;
- Manter o distanciamento de 1,5 m (um metro e meio);
- Disponibilizar frascos com álcool em gel 70 %;
- Embrulhar teclados e mouses em plástico filme PVC;
- Etiquetagem para individualização dos equipamentos e ferramentas, evitando seu compartilhamento;
- Manter a limpeza e desinfecção de equipamentos e maquinários coletivos antes e após a utilização pelo usuário, **com o equipamento desligado.**

É importante não higienizar equipamentos eletrônicos energizados devido ao risco de incêndio.

Laboratórios Didáticos em Santa Cruz da Serra

- Assegurar condições adequadas de supervisão ou preceptoria;
- Utilizar máscaras e luvas;
- Utilizar EPIs, obrigatoriamente, de acordo com a especificidade da atividade;

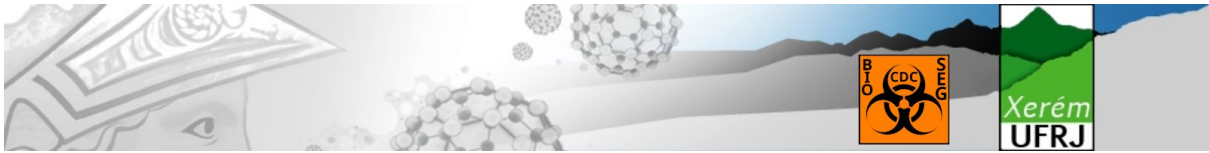


UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

- Manter-se em ambientes ventilados;
- Manter o distanciamento de 1,5 m (um metro e meio);
- Disponibilizar frascos com álcool em gel 70 %;
- Evitar o compartilhamento de equipamentos e ferramentas;
- Manter a limpeza e desinfecção de equipamentos e maquinários coletivos após a utilização por usuário.

LIG

- Assegurar condições adequadas de supervisão ou preceptoria;
- Utilizar máscaras;
- Manter-se em ambientes ventilados;
- Manter o distanciamento de 1,5 m (um metro e meio);
- Disponibilizar frascos com álcool em gel 70 %;
- Evitar o compartilhamento de equipamentos e ferramentas;
- Embrulhar teclados e mouses em plástico filme PVC;
- Etiquetar com nome para individualização dos equipamentos, evitando seu compartilhamento;
- Manter a limpeza e desinfecção de equipamentos e maquinários coletivos antes e após a utilização pelo usuário, **com o equipamento desligado.**



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

É importante não higienizar equipamentos eletrônicos energizados devido ao risco de incêndio.

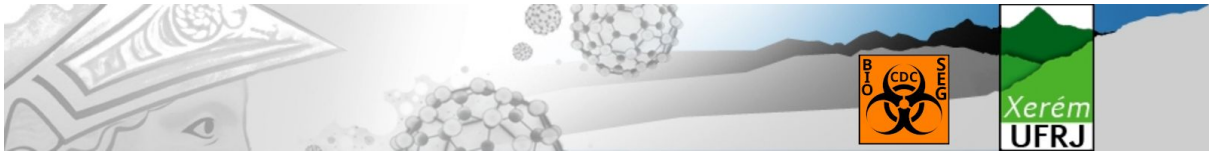
Transporte Coletivo - Recomendações para os passageiros:

- Tente organizar-se em esquemas de carona;
- Se possível, utilizar o transporte público em horários com menor fluxo de passageiros, tente sentar na parte dianteira do coletivo, no assento da janela e mantenha-a aberta;
- Utilizar a máscara por todo o tempo da viagem;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem higienizar as mãos;
- Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção. Em casos de tosse e espirros, cobrir o nariz e a boca, mesmo de máscara, com a parte interna da dobra do cotovelo;



Ao tossir ou
espirrar, cobrir o
rosto com o braço,
nunca com as
mãos

- Evitar o contato com as superfícies do veículo, como por exemplo, pega-mãos, corrimãos, barras de apoio, catracas e leitores de bilhetes/cartões;
- Durante o deslocamento, assegurar que ocorra uma boa ventilação no interior do veículo, preferencialmente, com ventilação natural;



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

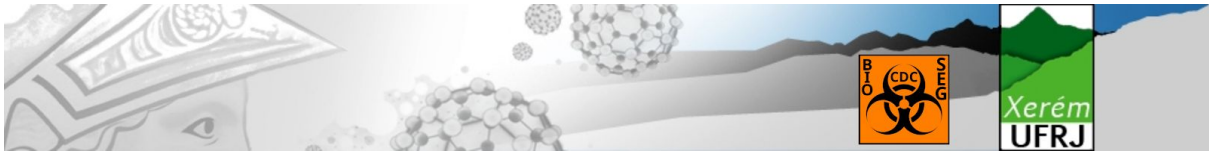
Transporte individual (carro de passeio) - Recomendações para os ocupantes:

- Tente organizar-se em esquemas de carona;
- Dentro do carro só devem ir o motorista e o carona;
- Utilizar a máscara por todo o tempo da viagem;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem higienizar as mãos;
- Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção. Em casos de tosse e espirros, cobrir o nariz e a boca, mesmo de máscara, com a parte interna da dobra do cotovelo;



Ao tossir ou espirrar, cobrir o rosto com o braço, nunca com as mãos

- Evitar o contato com as superfícies do veículo, como por exemplo, pega-mãos, painel, radio, porta-luvas;
- Durante o deslocamento, assegurar que ocorra uma boa ventilação natural no interior do veículo.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Ao retornar pra casa (recomendações do MEC):

CORONAVÍRUS

#PARTIU COMPARTILHAR BONS HÁBITOS?

SAIBA COMO SE
PREVENIR DO
CORONAVÍRUS

O QUE FAZER AO CHEGAR EM CASA



1

Higienizar-se
antes de tocar
em qualquer
objeto



2

Tirar os calçados



3

Deixar objetos
como carteira,
chave e bolsa
em uma caixa



4

Limpar o celular
com álcool



5

Trocar de roupa
e separá-la em
um saco plástico
no cesto



6

Tomar banho ou
limpar bem as áreas
que ficam expostas,
como mãos, punhos,
rosto e pescoço



7

Limpar bem as
embalagens
que trouxe da
rua



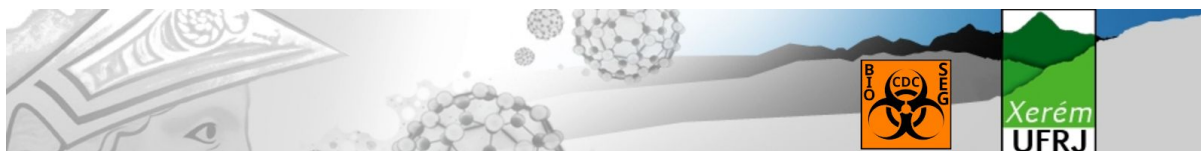
8

Se tiver um animal
de estimação,
limpar as patas do
seu bichinho ao
chegar do passeio

Mais informação
E prevenção
Compartilhe bons hábitos!

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO





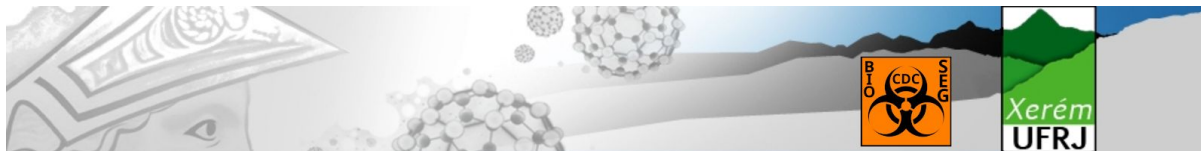
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Cronograma

- O cronograma de retorno das atividades do corpo social será orientado pela Direção Geral do *Campus Duque de Caxias - UFRJ*, Comissão de Biossegurança do Campus, decisões do CONSUNI da UFRJ, Município de Duque de Caxias, Estado do RJ e pelas autoridades sanitárias, principalmente o disposto na [PORTARIA CONJUNTA Nº 20. DE 18 DE JUNHO DE 2020](#) (acessado em 26 08 2020). Ele será amplamente divulgado pelos principais canais de comunicação do Campus Duque de Caxias, principalmente <http://caxias.ufrj.br/> e outras formas de comunicação vinculadas à Direção do Campus e Comissão de Biossegurança.

Capacitação das Equipes, Logística e Insumos

- É importante que antes do retorno das atividades, a Instituição de Ensino realize capacitações com os docentes, técnico-administrativos, prestadores de serviços e colaboradores que estarão em atendimento aos estudantes e ao público em geral. Preferencialmente, as capacitações devem ser direcionadas às atividades afins de cada equipe, com orientações sobre o manejo adequado das situações;
- Atenção especial deve ser voltada à equipe responsável pela limpeza. Além da capacitação, o fornecimento de EPIs, insumos e materiais de limpeza contribuem para segurança dos colaboradores e para a higiene dos espaços. Recomenda-se a formação de equipes de limpeza em todos os setores da Instituição, com definição de escalas para aumentar a frequência de higienização das superfícies e de locais como corrimões, maçanetas, bancadas, mesas, cadeiras e equipamentos.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Monitoramento após retorno

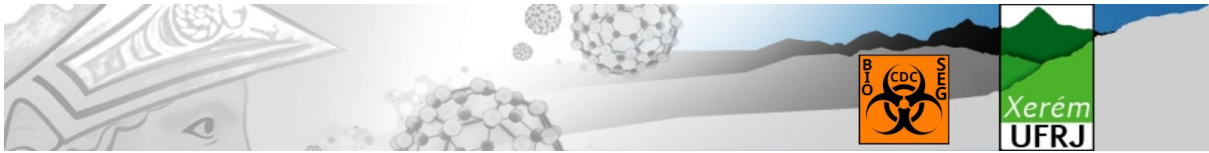
- O retorno das atividades não significa o relaxamento do risco de adoecimento pela COVID-19, portanto, justifica-se a manutenção de vigilância e monitoramento de risco, enquanto durar a Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN), pois durante essa fase, ainda há risco de adoecimento e novos surtos;
- Caso alguém apresente sintomas como tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, fadiga, tremores e calafrios, dor muscular, dor de cabeça, perda recente do olfato ou paladar, a pessoa deve comunicar imediatamente a Direção do Campus;
- Recomenda-se a elaboração mensal de relatórios situacionais, como instrumento de monitoramento e avaliação do retorno das atividades. Os relatórios serão elaborados pela Comissão de Biossegurança.

Situações de risco

- A determinação da situação de risco deve ser decretada pelas autoridades de saúde, cabendo ao GT-COVID19 do Campus de Duque de Caxias, utilizando seus indicadores de [COVIDÍMETRO](https://dadoscovid19.cos.ufrj.br/) (<https://dadoscovid19.cos.ufrj.br/>) e o [SIS REST](https://forms.gle/TdaohQLsEWBCphcD8) (<https://forms.gle/TdaohQLsEWBCphcD8>), as orientações gerais a serem adotadas pelo corpo social.

Comunicação

- Elaborar peças de comunicação institucional voltadas à retomada das atividades presenciais, ressaltando as principais medidas e cuidados necessários, divulgadas principalmente em <http://caxias.ufrj.br/>;

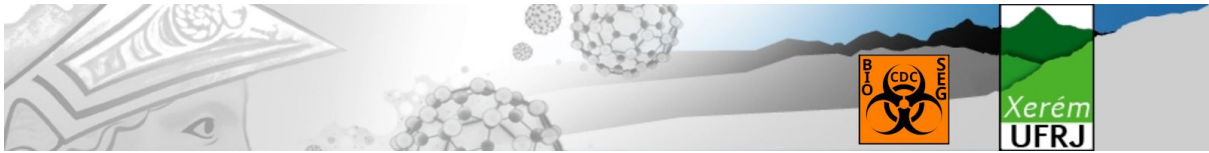


UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

- Possibilitar que a comunidade escolar tenha acesso à informação nos sítios oficiais da Instituição;
- Divulgar as orientações sobre o uso correto de máscaras e medidas de prevenção ao contágio.

Cartazes

Adaptados pela Comissão de Biossegurança



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Em tempos de COVID
NÃO APERTE AS MÃOS!

Escolha um
APERTO
ALTERNATIVO

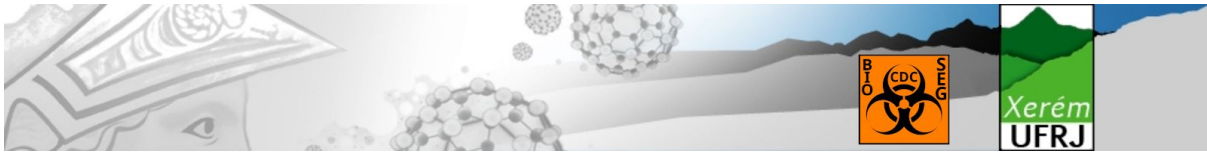


NUS
National University
of Singapore



Yong Loo Lin
School of Medicine

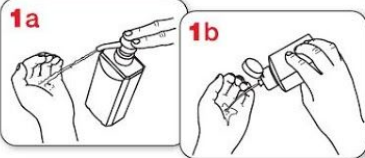




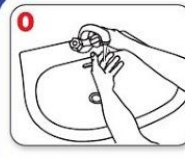
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

Como Fazer a Fricção Antisséptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?

Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?



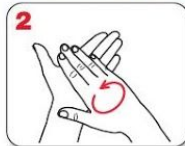
Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



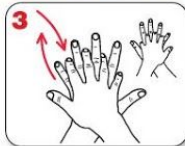
Molhe as mãos com água.



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



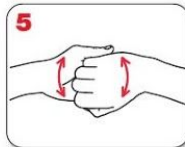
Friccione as palmas das mãos entre si.



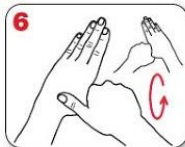
Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa.



Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



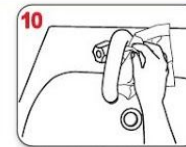
Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



Enxágue bem as mãos com água.



Seque as mãos com papel toalha descartável.



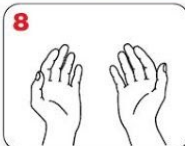
No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



20-30 seg.



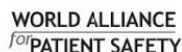
40-60 seg.



Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

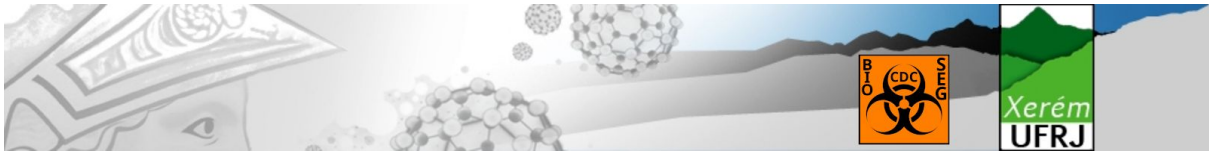


Agora, suas mãos estão seguras.



A Organização Mundial da Saúde tomou todas as precauções cabíveis para verificar a informação contida neste informativo. Entretanto, o material publicado está sendo distribuído sem qualquer garantia expressa ou implícita. A responsabilidade pela interpretação e uso deste material é do leitor. A Organização Mundial da Saúde não se responsabilizará em hipótese alguma pelos danos provocados pelo seu uso.

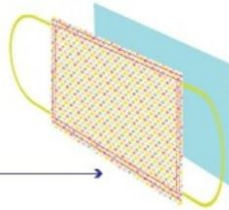
A OMS agradece ao Hospital Universitário de Genebra (HUG), em especial aos membros do Programa de Controle de Infecção, pela participação ativa no desenvolvimento deste material.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

CUIDADOS IMPORTANTES

› a máscara deve ter ao menos **2 camadas de pano**



› peça é de uso **individual**

› use por no **máximo 3 horas** (após esse período o tecido perde eficácia)

› lave com água e **sabão neutro**

› deixe de molho por **30 min** em solução com água sanitária* ou outro desinfetante
*diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água

› se possível, passe com **ferro quente**

› separe um recipiente ou saco plástico **exclusivo para guardar a máscara limpa**

COMO USAR E MANUSEAR



Lave as mãos antes de colocar a máscara



A máscara deve cobrir o queixo e o nariz



Ela deve ficar justa ao rosto, sem espaço nas laterais



Não toque no pano da máscara e não a remova para falar

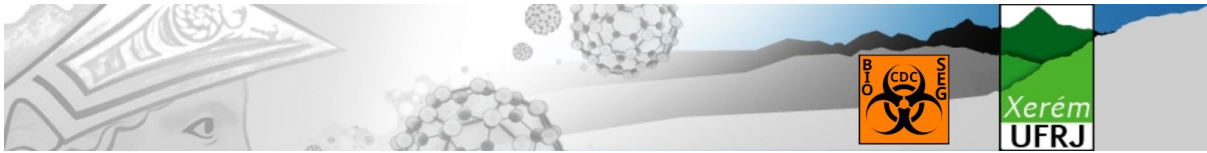


Tire a máscara pelas alças laterais e higienize as mãos



Faça a higienização das mãos após o uso

Se for descartável, jogue no lixo



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

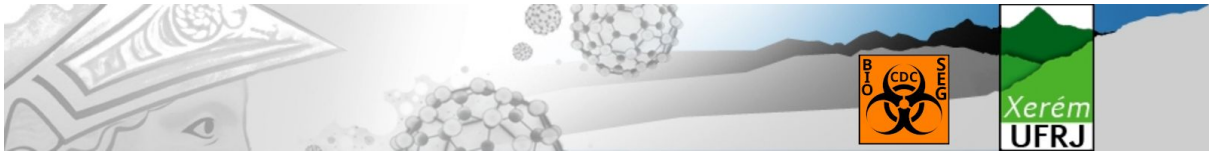
USAR ERRADO É IGUAL NÃO USAR ERROS E ACERTOS AO USAR A MÁSCARA

Erros (Incorrect Usage):

- Não deixe o nariz descoberto
- Não deixe o queixo exposto
- Não use máscara larga, com vãos nas laterais
- Não cubra apenas as narinas
- Não puxe a máscara para o queixo
- Não encoste na superfície da máscara ao colocá-la ou tirá-la

Acertos (Correct Usage):

- Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos.
- Ao descartar, coloque a máscara em um saquinho, antes de jogá-la na lixeira.
- Não deixe a máscara em cima da mesa.
- 1 - Cubra o nariz inteiro e o queixo
- 2 - Ajuste-a para não que haja vãos nas laterais
- 3 - Encoste apenas nos elásticos



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Campus Duque de Caxias Professor Geraldo Cidade
Comissão de Biossegurança
Duque de Caxias, 18 02 2021

NÃO ABAIXE SUA MÁSCARA COLOCANDO-A NO QUEIXO



**Área
exposta**

**A parte de dentro
da máscara vai
ficar contaminada**

**A boca e o nariz
serão infectados
pelo micróbio**

**Quando você tiver que comer, beber ou realizar
qualquer outra atividade sem a máscara, retire-a
completamente**