

**Orientações para os alunos
da Solução Centro de Ensino
sobre os cuidados necessários
para prevenção da COVID-19**



Quando a Solução disse, lá no comecinho do ano, que em 2020 estava com você, não tínhamos ideia de tudo o que iríamos passar logo ali na frente, né?

E sabe o que a gente tem tirado de tudo isso? Um grande aprendizado e uma certeza: de que mesmo distantes fisicamente, estamos cada vez mais juntos, cada vez mais "com você".

Reorganizamos nossa estrutura, investimos em novos equipamentos, adaptamos as atividades de acordo com os protocolos de saúde e segurança, treinamos nossos teachers e nossa equipe administrativa, tudo para receber nossos alunos da forma mais segura e confortável possível. Além das aulas presenciais, serão mantidas as aulas online, para aqueles que quiserem assistir de onde estiverem.

A este formato híbrido de ensino, demos o nome de **Solução Modo Follow**, que significa que seguiremos com você, aonde você estiver, para as aulas presenciais e aulas conectadas, tudo em tempo real.

Esta cartilha digital foi desenvolvida pela nossa equipe, com o objetivo de informar e orientar nossos alunos sobre as medidas de prevenção contra a COVID-19, na retomada das aulas presenciais.

Leia com atenção e salve este conteúdo no seu celular ou computador, para consultas, em caso de dúvidas.

A Solução está na prevenção, fazendo a sua parte, por você, pelo ensino e pela segurança de todos.

Vem com a gente!

O que posso fazer para me proteger e evitar transmitir para outras pessoas?

- Lave as mãos com água e sabão ou higienize-as com álcool em gel 70%. É de extrema importância higienizar constantemente as mãos, especialmente nas seguintes situações: após o uso de transporte público; ao chegar na Instituição de Ensino; após tocar em superfícies tais como maçanetas das portas e corrimãos.

- Utilize lenços descartáveis para higiene nasal e bucal e descarte-os imediatamente em lixeira com tampa, preferencialmente, de acionamento por pedal ou outro dispositivo.

- Mantenha as unhas cortadas ou aparadas e os cabelos presos e evite o uso de adornos, como anéis e brincos.

- Higienize regularmente os aparelhos celulares com álcool 70% ou solução sanitizante de efeito similar.

- Evite o compartilhamento de equipamentos e materiais didáticos e escolares como canetas, cadernos, régua e borrachas.

- Evite aperto de mãos, abraços e beijos.

- Não compartilhe alimentos e não utilize os mesmos utensílios, como copos, talheres, pratos, nem objetos pessoais, como roupas, toalhas, escova de cabelo, maquiagens, brinquedos e assemelhados.

- Produtos do bar podem ser adquiridos no início ou término das aulas.

- Traga sua garrafa com água, caso queira repor, solicite na secretaria.

- Mantenha pelo menos 1,5 metros de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando. Quando alguém tosse ou espirra, pulveriza pequenas gotas líquidas do nariz ou da boca, que podem conter vírus. Se você estiver muito próximo, poderá inspirar as gotículas – inclusive do vírus da COVID-19 se a pessoa que tossir tiver a doença.

- Evite tocar nos olhos, nariz e boca. As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas por vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no corpo da pessoa e deixá-la doente.

- Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa etiqueta respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou lenço quando tossir ou espirrar (em seguida, descarte o lenço usado imediatamente). Gotículas espalham vírus. Ao seguir uma boa higiene respiratória, você protege as pessoas ao seu redor contra vírus responsáveis por resfriado, gripe e COVID-19.

- Os viajantes que retornam das áreas afetadas devem monitorar seus sintomas por 14 dias e seguir os protocolos nacionais dos países receptores; e se ocorrerem sintomas, devem entrar em contato com um médico e informar sobre o histórico de viagem e os sintomas.

Como higienizar as mãos com água e sabonete em 12 passos:

*Duração do procedimento: 40 a 60 segundos



Molhe as mãos, com água.



Aplique o sabonete líquido na palma da mão, na quantidade suficiente para lavar as duas mãos.



Esfregue as palmas das mãos entre si.



Esfregue a palma da mão direita sobre o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos e vice-versa.



Entrelace os dedos e esfregue as mãos entre si.



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, entrelaçando os dedos, com movimentos de vai-e-vem e vice-versa.



Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão oposta, segurando os dedos com movimentos de vai-e-vem e vice-versa.



Esfregue as pontas dos dedos e as unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, em movimentos circulares e vice-versa.



Enxágue bem as mãos, com água.



Seque as mãos com papel toalha.



Caso a torneira não seja automática, feche-a usando o papel toalha.



Pronto! Agora suas mãos estão seguras.

Como higienizar as mãos com o álcool em gel 70%, em 8 passos:

*Duração do procedimento: 20 a 30 segundos



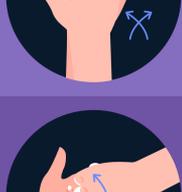
Aplique o álcool em gel em uma das mãos, em forma de concha, na quantidade suficiente para cobrir as duas mãos.



Friccione as palmas entre si, em movimentos circulares.



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



Friccione as palmas das mãos entre si, com os dedos entrelaçados, em movimentos de vai-e-vem.



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



Friccione o polegar esquerdo com a palma da mão direita, com movimentos circulares e vice-versa.



Friccione as pontas dos dedos e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, com movimentos circulares e vice-versa.



Pronto! Quando estiverem secas, suas mãos estão seguras.

Orientações para o uso da máscara:

As máscaras faciais podem ajudar a evitar a disseminação do coronavírus. Só que elas precisam ser bem utilizadas para que a proteção realmente aconteça.

É importante que todos usem a máscara da forma correta: cobrindo completamente o nariz e a boca, sem vãos laterais. Não deixe o nariz ou a boca expostos.

A máscara funciona como uma barreira: quem já estiver contaminado não vai espalhar gotículas com o vírus ao falar, tossir ou espirrar, por exemplo. E aqueles que estiverem saudáveis também terão uma proteção no rosto para que as mucosas da boca e do nariz não entrem em contato com partículas contaminadas.

Para tirar a máscara por pouco tempo, ao beber água, por exemplo, não a puxe para o queixo. Primeiramente, porque, ao fazer isso, você terá de encostar na parte do tecido, que pode estar contaminada. O ideal é só tocar nas cordinhas ou no elástico.

Quando for fazer uma pausa para a refeição, por exemplo, jamais coloque a máscara sobre a mesa: a superfície pode estar contaminada. Ainda mais em ambientes de uso comum, como cafeterias das empresas, há o risco de contágio. O ideal é guardar a máscara em um saquinho limpo.

Caso seja um intervalo rápido, tire a máscara de trás para frente, tocando apenas nos elásticos, e segure-a (sempre evitando encostar na parte do tecido). Depois, recoloque-a, também pelos elásticos. Lave bem as mãos antes e depois de colocar e de tirar a máscara.

Lave a máscara com água e sabão

As máscaras de tecido devem ser higienizadas com água e sabão. Outra opção é deixá-las de molho por cerca de 20 minutos, em uma solução com 10 ml de água sanitária e meio litro de água. Se quiser, pode usar um ferro quente para reforçar a esterilização, depois de seca.

E atenção: não misture a máscara com as demais peças de roupa. Lave-a individualmente.

**Máscaras descartáveis, como o nome já indica, não devem ser reaproveitadas ou lavadas. Após o uso, descarte-as em uma sacola fechada, no lixo comum.

Informações gerais

A COVID-19 já é apontada como uma das piores pandemias registradas na história. Com alto poder de transmissão, o coronavírus – agente transmissor da nova doença – tem deixado o planeta perplexo diante do agravamento dos casos nos quatro cantos do globo.

O que é:

Doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, que nunca tinha sido identificado em humanos.

Como é transmitida?

Seu contágio se dá através do contato com uma pessoa infectada, que transmite o vírus através de tosse, espirros, gotículas de saliva e coriza, ou contato com superfícies contaminadas.

Sintomas:

Os sintomas observados indicam uma doença respiratória semelhante à gripe: tosse, febre, dor de garganta e, em casos mais graves, dificuldade para respirar e pneumonia.

Grupos de maior risco:

Em alguns casos, a COVID-19 pode ser letal. Idosos, pacientes com doenças como asma, diabetes ou cardiopatias estão no principal grupo de risco. Isso, no entanto, não exclui os demais pacientes, já que até agora pouco se sabe sobre o comportamento do vírus no corpo humano.

Importante saber:

De acordo com o Ministério da Saúde, as taxas de letalidade, mortalidade e transmissibilidade ainda não são definitivas e podem ser subestimadas ou superestimadas. Evidências epidemiológicas e clínicas ainda estão sendo descritas, desta forma, as informações cruciais para apoiar a avaliação ainda estão sendo compiladas, para posteriormente serem disponibilizadas.

E se eu estiver com algum sintoma?

Fique em casa se não se sentir bem. Se você tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento médico. Siga as instruções da sua autoridade sanitária local. As autoridades locais e nacionais terão as informações mais atualizadas sobre a situação em sua área. Ligar com antecedência permitirá que seu médico direcione rapidamente para o centro de saúde certo. Isso também vai protegê-lo e ajudar a evitar a propagação de vírus e outras infecções.

Em Montenegro, o serviço de saúde municipal tem atendimento gratuito na Tenda COVID-19 (24h), localizada na Rua Campos Neto, 177, Bairro Timbaúva, junto à Secretaria de Saúde.

Lembre-se, informação segura é essencial:

Mantenha-se informado sobre as últimas notícias a respeito da COVID-19, pelos órgãos oficiais da área, como Ministério da Saúde e OMS (Organização Mundial da Saúde). Não espalhe fake news, sempre procure saber a fonte das informações antes de compartilhá-las.

TERMO DE COMPROMISSO E DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA SOBRE OS CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA O ENFRENTAMENTO À COVID-19

Declaro ter recebido da Solução Centro de Ensino o presente arquivo, com os cuidados necessários para o enfrentamento à COVID-19. Declaro que li e me comprometo a seguir todos os cuidados contidos neste documento, dentro ou fora da escola, para minha segurança e de todas as pessoas com as quais eu tenho contato.

Em caso de dúvidas, entre em contato:

 (51) 999.374.223

