

**Universidade Federal da Integração Latino-Americana - UNILA**  
**Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas**  
**Departamento de Promoção e Vigilância à Saúde**

**ORIENTAÇÕES PARA TRABALHO PRESENCIAL**  
**DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA**

Conforme a Portaria 131/2020/GR, estão restritos, desde o dia 1º de abril, os acessos às dependências da UNILA, com exceção dos casos estritamente essenciais e inadiáveis, e mediante requisição eletrônica, com devida justificativa, sujeita à análise e aprovação.

Essa orientação é para todos os servidores que comprovadamente necessitarem realizar serviços de forma presencial, seja nos espaços da Universidade ou em atividades externas.

**ANTES DE SAIR DE CASA**

- Verifique com sua chefia imediata e macro gestor a necessidade do trabalho presencial;
- Certifique-se de que sua entrada foi autorizada pela Reitoria e leve um documento oficial com foto.

Cuidados de prevenção ao coronavírus:

- Prefira roupas de manga comprida, calça e calçado fechado;
- Evite o uso de adornos (relógio, pulseiras, brincos, anéis, etc);
- Mantenha as unhas curtas;
- Mulheres devem, preferencialmente, sair com o cabelo preso; homens, preferencialmente, estar com a barba aparada, pois ela pode impedir a aderência da máscara ao rosto;
- Procure circular na rua fora dos horários de pico;
- Servidores que utilizam transporte público devem ter cuidados redobrados de distanciamento, abrir as janelas, levar álcool em gel e usar máscara.

**NO TRABALHO**

- Assim que chegar, lave as mãos com água e sabão e repita isso sempre (a lavagem deve durar no mínimo 40 segundos - técnica em anexo);
- Ao iniciar sua jornada de trabalho, limpe mesas, teclado, mouse, encosto da cadeira, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, telefones, teclados, botões e tela da impressora;
- Limpe e desinfete objetos e superfícies tocados com frequência, utilizando álcool 70%, água sanitária ou água e sabão;
- Utilize álcool em gel ou glicerinado 70% que são muito eficazes para a higiene das mãos (a higienização deve durar ao menos 20 segundos);
- Evite tocar a boca, o nariz e os olhos sem antes higienizar as mãos;
- Não compartilhe copos, talheres e outros objetos pessoais;

- Mantenha os ambientes ventilados. Abra as janelas e portas mesmo com ar-condicionado ligado ou nos dias frios. Se seu trabalho for externo e precisar de deslocamento com mais colegas, o ideal é andar com os vidros do carro abertos;
- Evite aglomerações e mantenha a distância mínima de dois metros de qualquer pessoa;
- Ao tossir ou espirrar, utilize o antebraço ou lenço de papel, que deve ser jogado no lixo logo em seguida; posteriormente, lave as mãos;
- Cumprimente as pessoas sem aperto de mão, beijos ou abraços;
- **Sintomáticos respiratórios (tosse, dor de garganta, febre, espirros) não devem realizar trabalho presencial.**

## USO DE MÁSCARAS

Recentemente, o Ministério da Saúde mudou a recomendação para o uso de máscara. A máscara está indicada para o uso comunitário. Para serviços administrativos, utilize máscaras de confecção caseira.

- A máscara é de uso individual e não deve ser dividida com ninguém;
- Use por cerca de duas horas, no máximo três. Depois desse tempo, é preciso trocar. Assim, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano dupla face;
- A máscara deve ficar bem fixada ao rosto, cobrindo boca e nariz;
- Ela não deve ser manipulada durante o uso e deve-se lavar as mãos antes de sua colocação e após sua retirada; pegue a máscara pelo elástico;
- Use a máscara sempre que precisar sair de casa e leve uma sacola para guardá-la, quando precisar trocar.
- Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água e sabão e, depois, deixe de molho em uma solução de água sanitária por 20 a 30 minutos. Para preparar uma solução de água sanitária 2,5% com água, dilua duas colheres de sopa de água sanitária em um litro de água;
- Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida
- A máscara não protege os olhos.

O uso das máscaras caseiras é mais uma intervenção a ser implementada junto com as demais medidas recomendadas pelo Ministério da Saúde como o distanciamento social, a etiqueta respiratória e higienização das mãos visando interromper o ciclo da COVID19.

Sugestões de leitura:

- [Orientações gerais da Anvisa sobre o uso de máscaras](#);
- No canal da UNILA no YouTube, [guia rápido de confecção de máscaras](#);
- <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/04/1586014047102-Nota-Informativa.pdf>
- [Decreto Municipal 28.026/2020](#), que obriga o uso de máscaras em espaços públicos.

## **AO VOLTAR PARA CASA**

- Higienize as mãos na área externa da casa, se possível. Caso contrário, evitar tocar em qualquer objeto e não cumprimente com o toque qualquer pessoa antes de lavar as mãos com água e sabão;
- Crie uma espécie de área isolada em casa para deixar sapatos, chinelos, bolsas, mochilas e acessórios do vestuário, ao retornar do trabalho;
- Tire a roupa que estava usando e coloque no cesto de roupa suja;
- Se possível, tome banho e vista uma roupa de casa. Caso o banho não seja possível, lave as mãos e o rosto;
- Desinfete acessórios como óculos (esportivo e de grau), celular, chaves e pertences pessoais que levou ao trabalho.

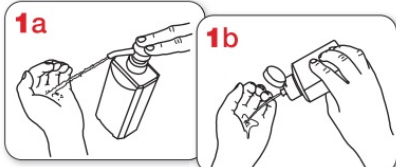
Em caso de dúvidas e para mais informações:

[dpvs.siaass@unila.edu.br](mailto:dpvs.siaass@unila.edu.br)

## ANEXO

### HIGIENE DAS MÃOS

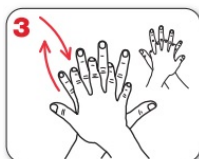
#### Como Fazer a Fricção Antisséptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?



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



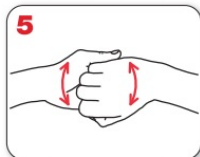
Friccione as palmas das mãos entre si.



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



Entrelace os dedos e fricção 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.



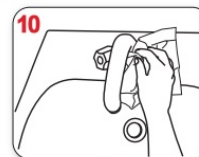
Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



Enxágue bem as mãos com água.



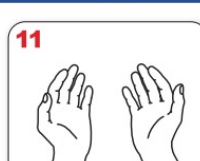
Seque as mãos com papel toalha descartável.



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



Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.



Agora, suas mãos estão seguras.