



PORQUE OS DOCENTES DA UMINHO SÃO AGENTES DE SAÚDE PÚBLICA...

Universidade do Minho

A Universidade do Minho irá iniciar o ano letivo 2020/2021 num cenário de “normalidade condicionada”, combinando atividades presenciais e não presenciais, em horários diferenciados para diferentes anos e/ou cursos e implementando restrições na lotação de espaços.

Porém, a ameaça subjacente à pandemia provocada pela COVID-19 permanece. Por isso, é fundamental que a comunidade universitária, agindo com maturidade e responsabilidade, assuma um compromisso com a prevenção da COVID-19, uma vez que a contenção da doença, a proteção dos cidadãos mais vulneráveis e a continuidade da prestação de serviços aos nossos estudantes depende, em grande medida, de todos e cada um de nós.

Em momentos como este, todos temos dúvidas e perguntas a fazer. Para que os docentes sejam efetivos agentes de saúde pública e contribuam para que a universidade assegure os compromissos assumidos com os seus estudantes, que comportamentos devem ser adotados? É o que a seguir se responde.

Que cuidados básicos de higiene e etiqueta respiratória devo adotar na Universidade?

Devo evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca. Devo lavar frequentemente as mãos, com água e sabonete líquido, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos. Devo reforçar a lavagem das mãos antes e após o contacto com alimentos, após o uso das instalações sanitárias e após o contacto com superfícies em locais públicos. Em alternativa, para higiene das mãos, posso usar uma solução antisséptica de base alcoólica.

Que cuidados de distanciamento devo ter e promover?

Devo promover o distanciamento físico, nomeadamente, na entrada e saída de aulas, reuniões ou outros, fomentado a interiorização de regras de circulação na sala de aulas e fora dela, bem como evitar locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade. Devo ainda evitar e fazer com que sejam evitados os cumprimentos com contacto físico.

Devo estar mais atento ao meu estado de saúde?

Sim. Devo efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas, medindo a temperatura de manhã e à noite e prestando atenção à ocorrência de sintomas compatíveis com a COVID-19, como por exemplo: tosse, febre (temperatura igual ou superior a 38°C), dificuldade respiratória, dores de cabeça, perda de olfato, cansaço, entre outros.

O que devo fazer se tiver sintomas compatíveis com a COVID-19?

Se eu ou alguma das pessoas com quem vivo apresentar sintomas compatíveis com a COVID-19 não posso ir à Universidade. Nessa situação devo contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou o Centro de Medicina Digital P5 (253 144 420), proceder de acordo com as indicações fornecidas pelos profissionais de saúde, e informar o Presidente da UO e o Diretor de Curso.

O que devo fazer se tiver tido contacto com um caso suspeito de COVID-19?

Se tiver tido contacto com um caso suspeito poderei ir à Universidade enquanto me mantiver assintomático. Contudo, como medida de precaução, deverei proceder à vigilância ativa e diária de sinais e sintomas durante 14 dias, contados a partir da data da última exposição a esse caso suspeito. Posso continuar a dar aulas e a participar em reuniões presenciais.

O que devo fazer se tiver tido contacto com um caso confirmado de COVID-19?

Se o tipo de contacto for considerado de alto risco, pelas autoridades de saúde, não poderei ir à Universidade até ter autorização para tal e devo proceder conforme as indicações recebidas daquelas autoridades. Posso continuar a dar aulas ou a participar em reuniões online. Se o tipo de contacto for considerado de baixo risco poderei ir à Universidade enquanto me mantiver assintomático. Contudo, como medida de precaução, deverei proceder à vigilância ativa e diária de sinais e sintomas durante 14 dias, contados a partir da data da última exposição a esse caso confirmado. Posso continuar a dar aulas ou a participar em reuniões presenciais.

São contactos de baixo risco de exposição: contacto esporádico com um caso de COVID-19; contacto frente a frente em ambiente aberto, a uma distância inferior a 2 metros, durante menos de 15 minutos; contacto em ambiente fechado, a uma distância superior a 2 metros ou durante menos de 15 minutos; contacto protegido, ou seja, com utilização correta de máscara, ainda que em ambiente fechado, independentemente da duração.

Como é que posso justificar as faltas se estiver em quarentena ou isolamento?

Se estiver em quarentena ou isolamento a Autoridade de Saúde da área de residência ou o clínico que o acompanha passará a certificação médica atestando a necessidade deste afastamento social.

Esta certificação deverá ser depois entregue ao Serviço de Recursos Humanos (assiduidade@usrh.uminho.pt), para efeitos de registo de assiduidade e abonos.

Se tiver COVID-19, a competência para emissão da certificação médica é da Autoridade de Saúde (Delegado de Saúde da área de residência).

A Autoridade de Saúde remeterá a digitalização da Declaração emitida para através de correio eletrónico. Esta declaração deve ser entregue no prazo de 5 dias ao Serviço de Recursos Humanos (assiduidade@usrh.uminho.pt). O Serviço de Recursos Humanos deve remeter, através da Segurança Social Direta, a digitalização da Declaração emitida pela Autoridade de Saúde e o formulário cujo modelo consta do anexo II do Despacho n.º 3103-A/2020 de 09 de março. O documento original deverá ser levantado na Unidade de Saúde Pública logo que termine o período de isolamento.

O que devo fazer se tiver sintomas da COVID-19 quando estiver na Universidade?

Se sentir sintomas da COVID-19, quando estiver na Universidade, deverei iniciar os procedimentos estabelecidos no plano de contingência (www.uminho.pt/PT/viver/COVID-19/), informando, preferencialmente por via telefónica, o Presidente da UO e o Diretor de Curso.

O que devo fazer se estiver na UMinho com pessoas que manifestem sintomas da COVID-19?

Deverei iniciar os procedimentos estabelecidos no plano de contingência (www.uminho.pt/PT/viver/COVID-19/). Para o efeito deverei informar, preferencialmente por via telefónica, o Presidente da UO e o Diretor de Curso.

O que fazer se um estudante faltar às aulas presenciais por estar confinado?

Quando receber do diretor de curso informação de que um estudante está confinado, deverei relevar as faltas ocorridas durante o confinamento, mobilizar outro estudante (ex.: o delegado ou subdelegado) para, a distância, manter o colega informado do que é lecionado, e dar o máximo de apoio possível ao estudante confinado, a distância.

O que devo fazer quando chegar ao *campus*?

Devo certificar-me que tenho a máscara bem colocada e dirigir-me ao edifício onde está sediado o meu gabinete ou aonde irá decorrer a ação que venho realizar. Não posso esquecer-me que a utilização da máscara é obrigatória durante todo o tempo de permanência no campus. Devo ainda promover o uso de máscara pelos meus contactos e ter em conta que esta não pode ser substituída pelo eventual uso de viseira.

O que devo fazer se me tiver esquecido da máscara?

Devo dirigir-me, no *campus*, ao dispensador de máscaras mais próximo e comprar uma máscara.

Quando chegar ao edifício, o que devo fazer?

Devo entrar por uma das portas indicadas, desinfetar as mãos e seguir o percurso assinalado em direção ao local em que vou realizar a minha atividade, circulando pela direita e mantendo a distância de segurança.

Os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica encontram-se na entrada dos edifícios, em cada piso, junto dos elevadores ou escadas, e em outros locais em que o número de pessoas ou a distância o justifique.

Durante uma aula ou reunião como devo comportar-me?

Devo manter a máscara, sempre bem colocada, cobrindo o nariz e a boca. Não posso retirar a máscara para falar, para não colocar em causa a eficácia da proteção. Devo seguir as normas de etiqueta respiratória.

Como deve processar-se a entrada e saída das salas de aula ou de reuniões?

Devo dirigir-me ao meu lugar e fazer com que os estudantes ocupem os lugares assinalados, começando pelos lugares centrais, evitando tocar em superfícies e objetos desnecessários. Durante aulas consecutivas da mesma turma os estudantes deverão ocupar o mesmo lugar. Devo zelar para que a entrada e a saída dos estudantes das salas de aula sejam faseadas e ordenadas, de modo a evitar a aglomeração e a interação. No caso de, à entrada da sala, se formar uma fila de espera, devo sensibilizar os estudantes ou outras pessoas para que mantenham a distância aconselhável. Deverei especificar a ordem de saída da sala, relembrando a necessidade de manter a distância de segurança.

Que cuidados devo ter durante uma aula ou reunião?

Devo zelar para que as portas da sala estejam abertas durante a aula e para que os estudantes ou as outras pessoas ocupem lugares fixos, de entre os que estão assinalados, não permitindo deslocar ou mudar a orientação das mesas e das cadeiras.

Devo manter a máscara, sempre bem colocada, cobrindo o nariz e a boca. Não posso retirar a máscara para falar, com ou sem microfone, para não colocar em causa a eficácia da proteção. Devo zelar para que os estudantes tenham o mesmo tipo de comportamento. Devo seguir e fazer seguir as normas de etiqueta respiratória.

Devo zelar para que se preservem as condições de higiene dos equipamentos e dos espaços e estar atento a eventuais casos suspeitos, devendo comunicá-los, de imediato, ao diretor de Departamento ou ao Presidente da UO.

O que devo fazer depois de sair da sala ou reunião?

Devo lavar ou desinfetar as mãos, seguir os percursos estabelecidos e manter o distanciamento físico recomendado.

Que cuidados devo ter na manipulação de testes, exames e trabalhos em suporte de papel?

Uma vez que a recolha de testes, exames e trabalhos é uma atividade pontual e rápida, preciso apenas de higienizar as mãos após o contacto com os mesmos e de evitar levar as mãos ao rosto antes de as higienizar. Contudo, na atividade continuada e demorada de correção de testes, exames ou trabalhos, poderei recorrer à utilização de luvas se previamente não tiver conseguido manter esses materiais em “quarentena” de 72 horas.

É aconselhável a instalação da aplicação STAYAWAY COVID?

Sim. A aplicação é gratuita e permite-me, de forma simples e segura, estar informado sobre exposições de risco à doença, através da monitorização dos meus contactos recentes, sem aceder à minha identidade ou dados pessoais.

Eu sou agente de saúde pública!

Vamos vencer a COVID-19!