



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 e a proteção dos cidadãos mais vulneráveis 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 investigadores sejam efetivos agentes de saúde pública, que comportamentos devem ser adotados? É o que a seguir se responde.

Que cuidados básicos de higiene e etiqueta respiratória devo ter?

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 (maçanetas das portas, botões de elevador, transportes públicos, etc.). Em alternativa, para higiene das mãos, posso usar uma solução antisséptica de base alcoólica.

Que cuidados de distanciamento devo ter?

Devo promover o distanciamento físico relativamente a outras pessoas e evitar permanecer em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade. Devo, ainda, evitar 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) e proceder de acordo com as indicações fornecidas pelos profissionais de saúde.

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.

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.

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.

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 sua duração.

O que devo fazer se manifestar 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/). Para o efeito deverei informar, preferencialmente por via telefónica, o Diretor Centro de Investigação.

O que devo fazer quando chegar ao *campus*?

Devo certificar-me que tenho a máscara bem colocada e dirigir-me ao local de trabalho. Devo ter presente que a eventual utilização de viseira não dispensa o uso de máscara.

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 no edifício 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.

Quando chegar ao local de trabalho o que devo fazer?

Devo certificar-me que tenho a máscara bem colocada e devo dirigir-me ao posto de trabalho, evitando tocar, desnecessariamente, em superfícies e objetos.

Durante a jornada laboral como devo comportar-me?

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

Devo contribuir para a preservação das condições de higiene dos espaços e equipamentos e devo zelar para que os outros utentes tenham o mesmo comportamento.

Devo contribuir para a organização do horário das refeições, de modo a reduzir o número de pessoas que partilham espaços de alimentação, e para a promoção de um uso controlado das instalações sanitárias e vestiários.

Que cuidados devo ter na manipulação de equipamentos partilhados com outros utentes?

Devo higienizar as mãos após o contacto com esses equipamentos e evitar levar as mãos ao rosto antes de as higienizar.

Que cuidados devo ter na receção de encomendas?

Após a receção e manipulação de encomendas devo higienizar as mãos.

O que devo fazer depois de sair do local de trabalho?

Devo lavar ou desinfetar as mãos e seguir os percursos estabelecidos para chegar ao meu destino, mantendo o distanciamento físico recomendado.

É possível estar no *campus* sem máscara?

O uso de máscara é obrigatório durante a permanência no *campus*, à exceção do momento de alimentação. É muito importante que eu use e que eu contribua para que todos os meus contactos usem corretamente a máscara, durante todo o tempo de permanência no *campus*.

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!