



Universidade do Minho

## PORQUE O PESSOAL TÉCNICO, ADMINISTRATIVO E DE GESTÃO DA UMINHO É AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA...

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 o pessoal técnico, administrativo e de gestão 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.

### **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](mailto: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](mailto: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 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/](http://www.uminho.pt/PT/viver/COVID-19/)). Para o efeito deverei informar, preferencialmente por via telefónica, o responsável hierárquico.

### **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!*