



PORQUE OS ESTUDANTES DA UMINHO SÃO AGENTES 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 os estudantes 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, caso esteja em aula, deverei informar o respetivo professor; se estiver em outro contexto devo proceder preferencialmente por via telefónica, informar o Diretor de Curso ou o Presidente do

Conselho Pedagógico e seguir as indicações que me forem dadas, de acordo com o previsto no Plano de Contingência Interno para a prevenção da COVID-19 (www.uminho.pt/PT/viver/COVID-19/).

O que devo fazer se tiver que faltar a aulas presenciais por estar em quarentena ou isolamento?

Devo informar o Diretor de Curso das condições que originaram a situação, para que sejam encetadas as diligências necessárias face a colegas e docentes com que contactei e para que as faltas às aulas presenciais sejam relevadas.

Quando é que posso dirigir-me ao *campus*?

Apenas quando tiver aulas presenciais, quando tiver reservado uma sessão na biblioteca, quando tiver marcado uma sessão de atendimento com um professor ou um serviço, para ir às cantinas ou outros serviços de alimentação, quando tiver marcação nos serviços médicos e de apoio psicológico ou quando for praticar desporto.

O que devo fazer quando chegar ao *campus*?

Devo certificar-me que tenho a máscara bem colocada e dirigir-me ao edifício onde irá decorrer a ação que venho realizar. 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 à sala em que vou realizar a ação, 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 à sala de aulas ou à sala em que vai decorrer a ação a realizar o que devo fazer?

Devo certificar-me que tenho a máscara bem colocada e seguir o percurso indicado em direção a um lugar assinalado com um dístico verde, evitando tocar, desnecessariamente, em superfícies e objetos desnecessários.

Durante a aula, reunião ou outra ação como devo comportar-me?

Devo manter a máscara, sempre bem colocada, cobrindo o nariz e a boca. Não devo sair do lugar, nem deslocar ou mudar a orientação da mesa e da cadeira. 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 da sala de aula?

A entrada e a saída da sala devem ser faseadas e ordenadas, de modo a evitar a aglomeração de pessoas. As salas deverão estar abertas durante a sua utilização. No caso de, à entrada, se formar uma fila de espera, devo manter e exigir que mantenham a distância de segurança. Para sair da sala devo seguir e obrigar a seguir a ordem indicada pelo docente, mantendo a distância de segurança.

No final de uma aula, devo sair da sala?

Não. É obrigatório sair da sala de aula apenas à hora de almoço e no fim do dia de aulas, como previsto no horário.

O que devo fazer depois de sair da sala?

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.