

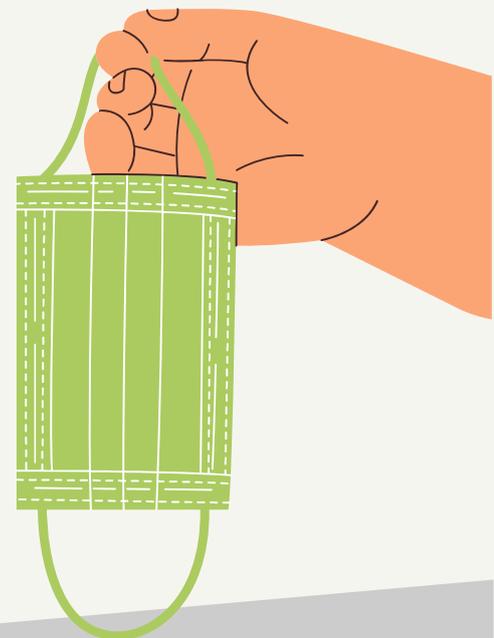


**INSTITUTO FEDERAL**  
Fluminense  
Campus Campos Guarus

## CARTILHA DE ORIENTAÇÕES À COMUNIDADE ACADÊMICA

Estamos iniciando o retorno das atividades presenciais não adaptáveis ao modelo remoto com o objetivo de atender as necessidades de nossa instituição. No entanto, a pandemia da Covid-19 ainda não acabou, e precisamos redobrar os cuidados no ambiente acadêmico.

**Logo, algumas medidas são essenciais para que possamos retornar às nossas atividades com o máximo de segurança possível.**



### Sintomas, detecção e isolamento precoce

Antes de dirigir-se a algum campus/unidade do IFFluminense, é essencial que verifique se está com sintomas da Covid-19 ou se teve contato próximo com algum caso positivo. Para te auxiliar, sempre analise as perguntas abaixo.

**No momento, apresenta febre ou sintomas da Covid-19 ou de outra doença infecciosa?**

**Apresentou a doença ou sintomas sugestivos de Covid-19 há menos de 10 dias?**

**Você recebeu diagnóstico positivo de Covid-19?**

**Alguém do seu domicílio ou contato próximo teve diagnóstico confirmado de Covid-19 há menos de 14 dias?**

Se sua resposta for afirmativa em qualquer uma das perguntas acima, você deverá permanecer em sua casa, conforme orientações deste protocolo. Além disso, você deverá comunicar sua situação ao IFF Campus Campos Guarus por meio do formulário eletrônico nos links abaixo:

**ALUNOS:**  
<https://bit.ly/31ZjE92>



**SERVIDORES:**  
<https://bit.ly/321StdC>



**TERCEIRIZADOS:**  
<https://bit.ly/3dQJMFL>



### Máscara

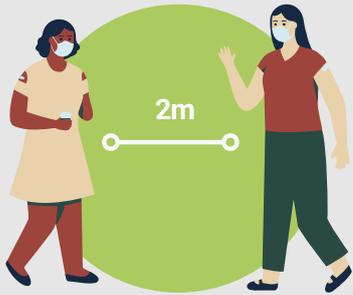
O uso de máscaras é obrigatório em todas as dependências do IFFluminense Campus Campos Guarus, e aconselhamos que seja utilizada também no trajeto de sua casa ao IFFluminense Campus Campos Guarus e vice-versa.

Além disso, é essencial o uso correto da máscara, ou seja, posicioná-la de forma a cobrir boca, nariz e jamais puxar para o queixo ou pescoço. Após a colocação da máscara, não toque na mesma, mas se tocar, higienize suas mãos e punhos com água e sabão ou álcool em gel 70%. Destacamos, ainda, que nenhum tipo de máscara poderá ser compartilhado entre os membros da comunidade acadêmica, mesmo aquelas que podem ser higienizadas.



## Higienização das mãos

A higienização das mãos é outro ponto essencial para o combate à disseminação do coronavírus. Ao chegar à instituição, ao tocar em objetos e durante o tempo de permanência na instituição, higienize frequentemente as mãos e punhos prioritariamente com água e sabonete/sabão e, na impossibilidade de tal recurso, usar álcool em gel 70%.



## Distanciamento social

Sabemos que a saúde da nossa instituição e dos colegas está grande, mas, de forma a evitar a disseminação do coronavírus, é essencial manter o distanciamento mínimo de 1m (um metro) e não aglomerar em espaços institucionais, sobretudo na entrada, intervalos e saídas das aulas e atividades administrativas. Nos espaços destinados à alimentação e prática de atividades físicas e esportivas, o distanciamento mínimo deverá ser de 2 metros.

## Aspectos comportamentais

Além das orientações acima, vale destacar alguns aspectos comportamentais que podem impactar consideravelmente as questões de biossegurança em nossa instituição neste período de pandemia:

-  Evitar ao máximo tocar olhos, nariz e boca;
-  Não é recomendado cumprimentar com apertos de mãos, beijos ou abraços nas dependências do IFFluminense;
-  É recomendado manter o cabelo preso e não usar acessórios pessoais, como brincos, anéis e relógios. Acessórios obrigatórios como óculos e equipamentos pessoais devem ser higienizados de forma a evitar a propagação do coronavírus;
-  É recomendado a manutenção de unhas curtas, a fim de permitir uma melhor higienização das mãos;
-  Ao tossir e espirrar, aplique a etiqueta respiratória, protegendo a boca e o nariz com lenço, preferencialmente descartável. Na impossibilidade de ser usado o lenço, proteger a face junto à dobra do cotovelo;
-  É recomendado não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres, materiais de escritórios, livros, aparelhos de celular e afins.



Cuide de você e de quem está por perto.



**INSTITUTO FEDERAL**  
Fluminense  
Campus Campos Guarus