



CCSA/UFPB



PROTOCOLO DE BIOSEGURANÇA

**INSTRUÇÕES DE
HIGIENIZAÇÃO E PROTEÇÃO**



**Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB**

1ª EDIÇÃO



PROTOCOLO DE BIOSSEGURANÇA CCSA/UFPB

INSTRUÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO E PROTEÇÃO

Este protocolo foi produzido pela Comissão Interna de Biossegurança (CIBio) do Centro de Ciências Sociais Aplicadas (CCSA) da Universidade Federal da Paraíba, visando instruir os alunos, professores, técnicos-administrativos, fornecedores e prestadores de serviço sobre as medidas preventivas individuais e coletivas contra o coronavírus com base no Plano para retorno gradual das atividades presenciais (UFPB, 2020) e de outras IFEs (UFMS, 2020; UFES, 2020; Unilab, 2020; UnB, 2020; UFERSA, 2020) e também em guias de outra organizações.

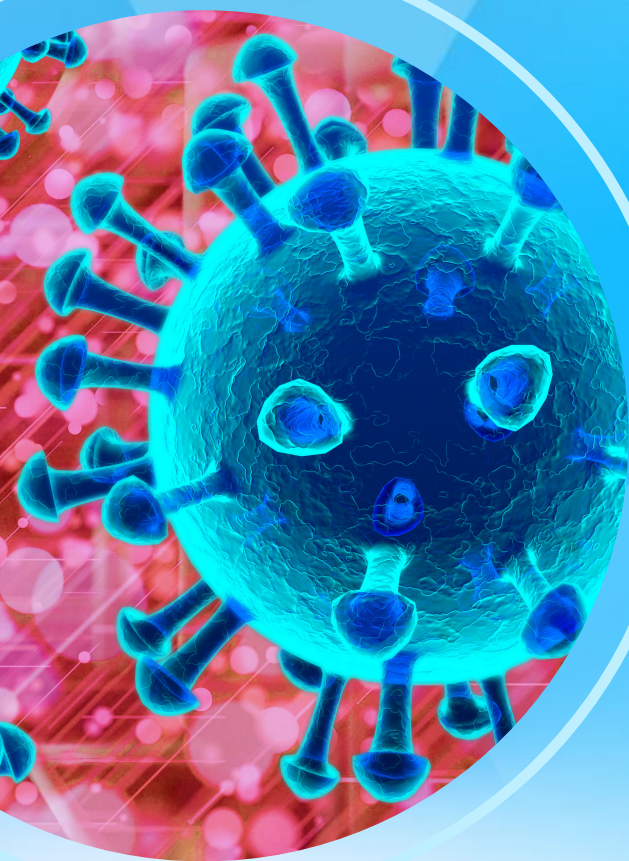


Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB

INSTRUÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO E PROTEÇÃO

COVID-19

INFORMAÇÃO E PREVENÇÃO



COVID-19

O QUE É? QUAIS OS SINTOMAS?
MEIOS DE TRANSMISSÃO



MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

LAVAGEM DAS MÃOS
USO DA MÁSCARA



MEDIDAS DE PROTEÇÃO COLETIVA

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO



ORIENTAÇÕES DE ACESSO AOS AMBIENTES DO CCSA:

ÁREAS COMUNS
SALAS DE AULA/ AUDITÓRIOS
ESCRITÓRIOS
BANHEIROS
REFEITÓRIO
BIBLIOTECA
LABORATÓRIOS



MEDIDAS DE ACOLHIMENTO

CASOS SUSPEITOS
SUGESTÕES E DENÚNCIAS



Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB

COVID-19

Conceito



O QUE É A COVID-19?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a COVID-19 é uma doença infecciosa causada por uma nova cepa de coronavírus (SARS-Cov-2) primeiramente identificada na cidade de Wuhan, na China, no final do ano 2019, considerada de uma família de vírus que causam infecções respiratórias como: Síndrome Gripal, Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), Pneumonia e Insuficiência Respiratória Aguda.

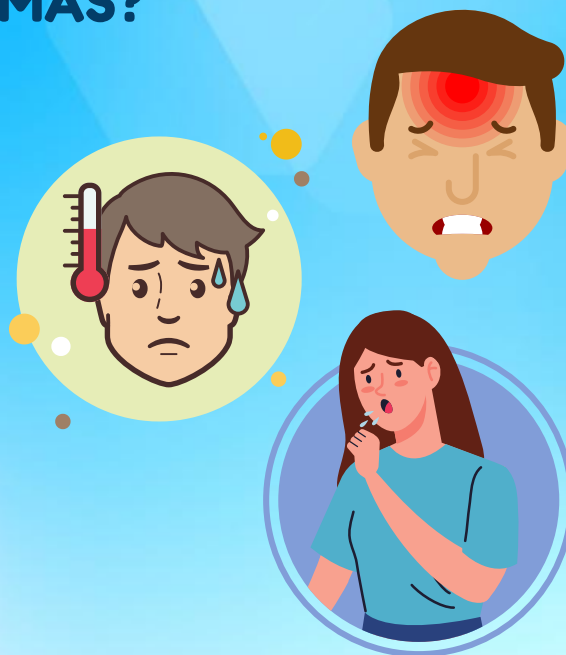
QUAIS OS SINTOMAS?

Sintomas mais comuns:

- Febre
- Tosse seca
- Cansaço

Sintomas menos comuns:

- Dores e desconfortos
- Dor de garganta
- Diarreia
- Conjuntivite
- Dor de cabeça
- Perda de paladar ou olfato
- Erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés



COVID-19

Transmissão

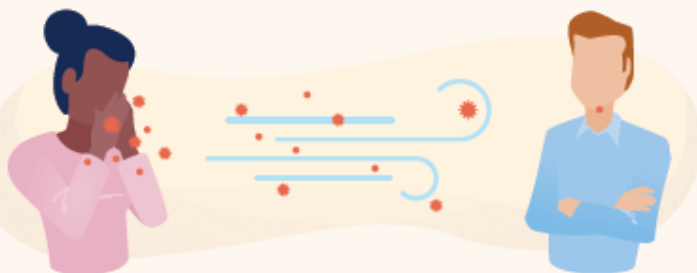


QUAIS OS MEIOS DE TRANSMISSÃO?

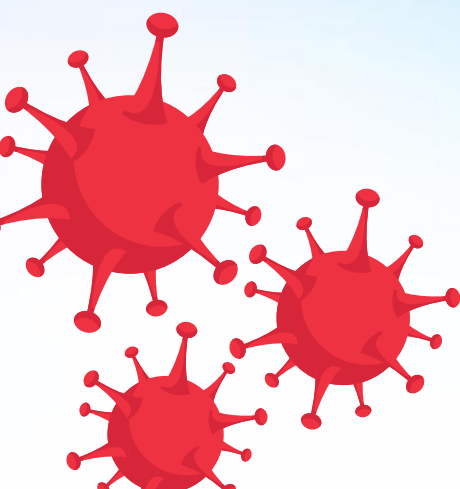
A transmissão viral entre seres humanos acontece por gotículas de secreções respiratórias emitidas por pessoas infectadas através da tosse ou espirro. A infecção ocorre através do contato direto das mucosas oral, nasal e conjuntival com essas secreções respiratórias ou indiretamente por contato com objetos contaminados (OMS, 2020).

Como ocorre a transmissão da COVID-19?

- Transmissão por meio de gotículas (fala, tosse e espirros):



- Transmissão por meio de contato:

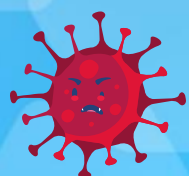


COVID-19

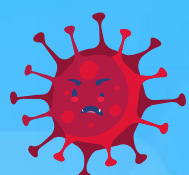
Transmissão



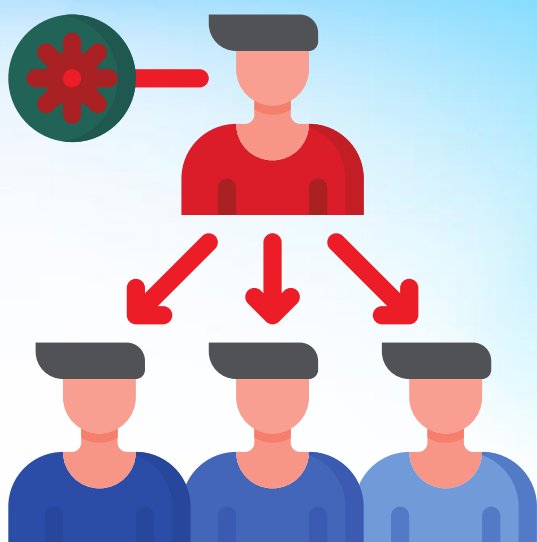
PERÍODO DE INCUBAÇÃO E TRANSMISSIBILIDADE



O período médio da incubação da infecção é de 5 dias, podendo chegar até 12 dias. Ou seja, esse é o tempo para os sintomas aparecerem após a pessoa ser contaminada com o vírus (FIOCRUZ, 2021).



A transmissibilidade dos pacientes infectados pela COVID-19 é em média de 7 dias após o início dos sintomas. No entanto, dados sugerem que o paciente assintomático também já pode estar transmitindo (FIOCRUZ, 2021).



INSTRUÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO E PROTEÇÃO

COVID-19

Medidas Preventivas

Diante do que foi exposto, fica claro a importância da adoção de medidas preventivas individuais e coletivas visando controlar a proliferação do vírus.

Confira a seguir as nossas dicas e faça a sua parte na luta contra a COVID_19.



Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB

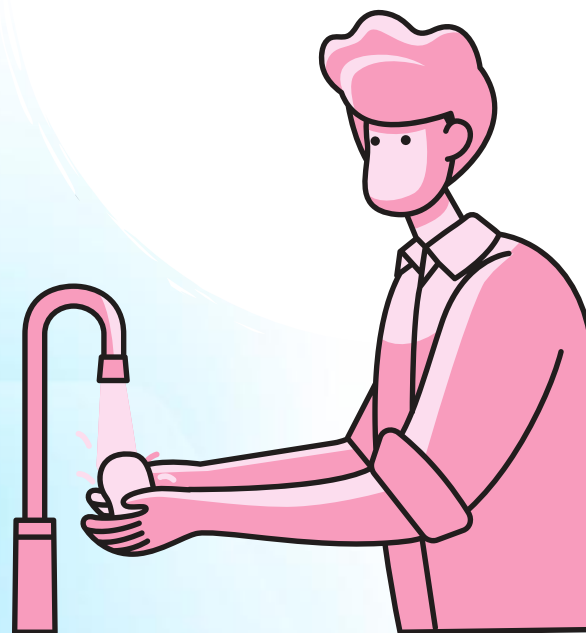


COVID-19

Medidas de Proteção Individual



LAVAGEM DAS MÃOS



Passo a Passo da Lavagem de Mãos



Se você for utilizar água e sabão, a lavagem deve durar aproximadamente **1 minuto**.
Se você for utilizar álcool gel, a lavagem deve durar aproximadamente **20 segundos**.



1

Utilize água e sabão ou álcool gel a 70%



2

primeiro, esfregue as palmas das mãos



3

depois, o dorso das mãos



4

entre os dedos



5

polegares



6

pontas dos dedos, limpando bem as unhas



7

enxague as mãos



8

e seque



Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB

Medidas de Proteção Individual



USO DA MÁSCARA

COMO USAR E MANUSEAR



Lave as mãos
antes de colocar
a máscara



A máscara deve
cobrir o queixo
e o nariz



Ela deve ficar justa
ao rosto, sem
espaço nas laterais



Não toque no pano
da máscara e não a
remova para falar



Tire a máscara pelas
alças laterais e
higienize as mãos



Faça a
higienização das
mãos após o uso

Medidas de Proteção Individual



USO DA MÁSCARA

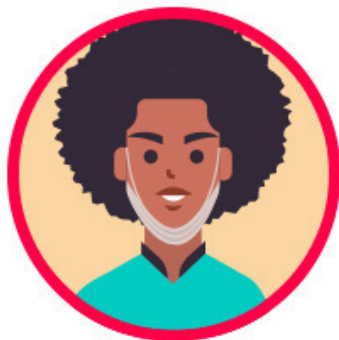
Como **NÃO USAR** a máscara



NÃO utilize a máscara
abaixo do nariz



NÃO deixe o
queixo descoberto



NÃO abaixe a máscara.
Remova quando não for utilizar



Ajuste a máscara.
NÃO deixe espaços abertos



NÃO cubra somente
a ponta do nariz



**USE CORRETAMENTE. CUBRA
COMPLETAMENTE O NARIZ E O QUEIXO
E AJUSTE BEM AS EXTREMIDADES**

Medidas de Proteção Individual



USO DA MÁSCARA

Cuidados durante o uso da máscara.



- »»» Evite tocar na máscara e caso toque, lave imediatamente as mãos;
- »»» Trocar a máscara se ela estiver úmida ou suja. Tenha sempre pelo menos uma de reserva;
- »»» Não ficar tirando e colocando a máscara;
- »»» Nunca compartilhe sua máscara.

Cuidados ao retirar a máscara



- »»» Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool gel;
- »»» Retirar a máscara segurando-as pelas alças;
- »»» Máscaras cirúrgicas devem ser descartadas e máscaras caseiras higienizadas;
- »»» Higienizar as mãos novamente;
- »»» Não deixe máscaras em cima de mesas. Se for descartar, coloque-a em um saco antes de jogá-la na lixeira;
- »»» Máscaras de tecido deverão ser colocadas de molho em solução com água sanitária diluída (3 colheres de sopa para cada litro de água) por meia hora e depois lave normalmente com água e sabão;



Medidas de Proteção Individual



USO DA MÁSCARA

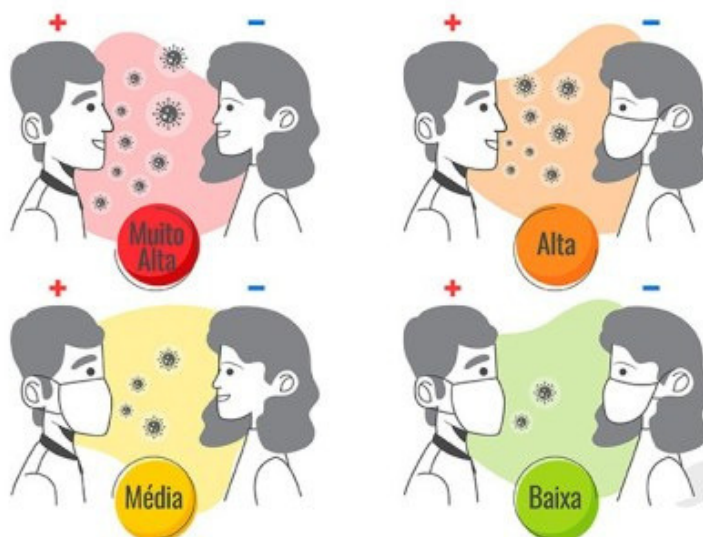
**Usando a máscara
adequadamente estou
totalmente seguro?**

NÃO

Cuidado com a falsa sensação de segurança. As medidas de prevenção devem ser utilizadas em conjunto para que sejam eficazes. As máscaras bloqueiam parte das gotículas, mas não completamente.

COVID-19 Importância do Uso de Máscaras

Probabilidades
de contágio



Procure manter o distanciamento de 2 metros entre as pes



Medidas de Proteção Individual

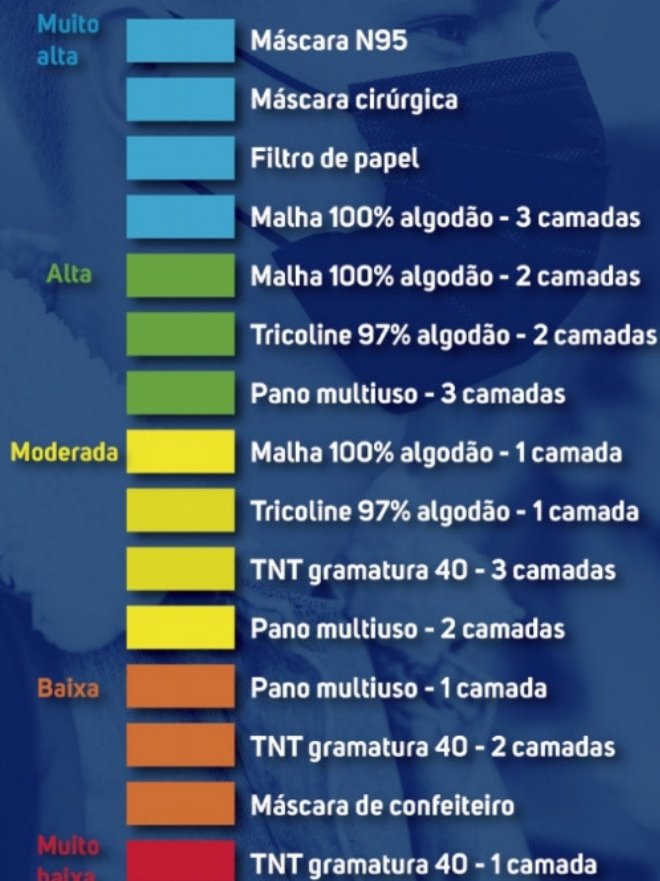


USO DA MÁSCARA

Qual máscara usar?

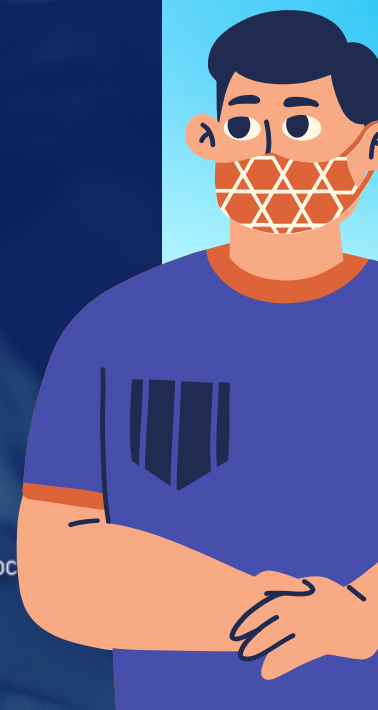
Testes mostram que o uso de máscaras caseiras pode evitar a contaminação pela COVID - 19 Para isso, elas devem ser ajustadas ao rosto e ter várias camadas de tecido.

EFICIÊNCIA DE MÁSCARAS NA PROTEÇÃO CONTRA VÍRUS



Método: Imagem e Espectroscopia Óptica

Responsáveis: Prof. Maurício Foschini / Prof. Adamo Ferreira Gomes do Monte (doc do Instituto de Física da Universidade Federal de Uberlândia)



Medidas de Proteção Coletiva



MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO

1 **Pratique a higiene respiratória**

Ao tossir ou espirrar:

- cubra o nariz e a boca com o cotovelo flexionado ou;
- use um lenço de papel (descarte o lenço e higienize as mãos com álcool 70%).



1 Ao tossir ou espirrar, **NÃO** use as mãos - elas são uns dos principais veículos de transmissão de doenças



2 Na falta de um lenço, use a parte interna do braço, na área superior das mangas da roupa



3 Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, e descarte o lenço usado no lixo



4 Higienize as mãos com frequência e **SEMPRE** após tossir ou espirrar

2 **Evite cumprimentos com apertos de mãos, beijos e abraços**

Seja gentil, mas evite contato físico com as outras pessoas.
Mantenha o distanciamento mínimo de 1,5m.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO



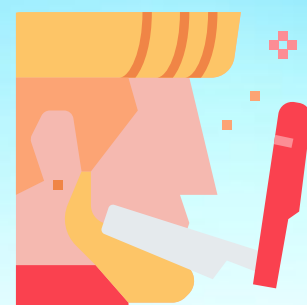
Evite abraços, beijos e apertos de mão. Colabore!

#RETOMADASEGURA



3 **Prefira manter o cabelo preso, retirar a barba e evite usar acessórios**

Evite o uso de brincos, anéis de relógios.



Medidas de Proteção Coletiva



MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO

4 Não compartilhe objetos de uso pessoal

Copos, talheres, materiais de escritório, livros e afins não devem ser compartilhados.



5

Higienize com frequência seu celular e outros objetos que usou ao sair de casa

Celular, bolsas, mochilas devem ser higienizadas com frequência.

6 Evite tocar a própria boca, nariz e olhos

Caso precise tocar, lave as mãos antes.



Medidas de Proteção Coletiva



MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO

7 Evite ficar em lugares com grandes grupos de pessoas e aglomerações

Principalmente se o local for fechado.



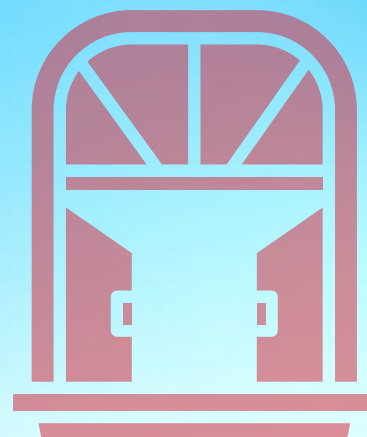
8 Sempre que possível, fique em casa.

Quando possível, pratique o isolamento social. Aproveite os momentos de lazer com a sua família em casa.



9 Mantenha os ambientes arejados

Manter, sempre que possível, portas e janelas abertas para garantir a renovação de ar do ambiente. Evite ambientes com ar condicionado.



COVID-19



CIBio

Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB

Medidas de Proteção Coletiva



MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO

10

Faça a limpeza e desinfecção frequente dos ambientes

Ambientes muito movimentados precisam de higienização frequente, principalmente os banheiros. Sempre que possível, higienize maçanetas, superfícies de contato e equipamentos de uso pessoal.



11

Durma bem e tenha uma alimentação saudável

Cuide de sua saúde física e mental.



12

Caso apresente qualquer sintoma indicativo de COVID-19, mesmo que leve:

Utilize máscara cirúrgica o tempo todo;

Procure o atendimento médico o quanto antes;

Faça o isolamento domiciliar ou hospitalar por 14 dias.



INSTRUÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO E PROTEÇÃO

COVID-19

Orientações de Acesso

Agora que você já conhece as medidas preventivas, é importante também conhecer as regras de acesso às instalações do CCSA.

Confira a seguir!



Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB



COVID-19

Orientações de Acesso



Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB



ÁREAS COMUNS:



O uso de máscara é obrigatório em todos os ambientes do CCSA



Higienize suas mãos constantemente com água e sabão ou álcool 70%.



Nas principais entradas do CCSA, afira sua temperatura com o termômetro disponível.

(As pessoas que apresentarem temperatura corporal igual ou superior a 37,8°C serão orientadas a procurar o serviço de saúde).



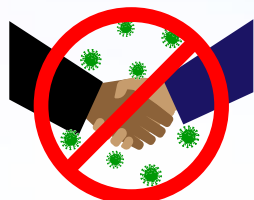
Caminhe pelos espaços seguindo as setas indicativas fixadas no chão e mantenha o fluxo adequado das pessoas com o distanciamento de 1,5m.



É proibido o uso de bebedouros coletivos. Faça uso de sua garrafinha de água individual



É proibido qualquer forma de aglomeração. Utilize nossos canais de comunicação para sugestões e denúncias.



Seja gentil, mas evite cumprimentos com abraços e apertos de mão.

Canais de Comunicação



biosseguranca@ccsa.ufpb.br



cibioccsaufpb



www.ccsa.ufpb.br

Orientações de Acesso



SALAS DE AULA E AUDITÓRIOS

1



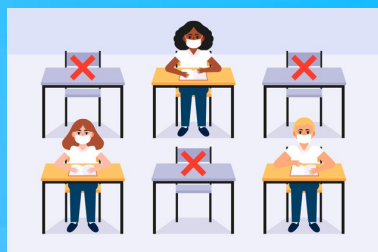
O uso de máscara é obrigatório.

2



Higienize suas mãos com álcool 70%.

3



Mantenha o distanciamento social de 1,5m entre mesas e cadeiras.

4



Mantenha os ambientes ventilados (janelas e portas abertas);

5



Evite o compartilhamento de objetos, como também a ingestão de alimentos na sala de aula.

6



Realize a limpeza das salas e auditórios a cada troca de turma.

COVID-19

Orientações de Acesso



ESCRITÓRIOS ADMINISTRATIVOS



O uso de máscara é obrigatório.



Afira sua temperatura antes de adentrar no ambiente.



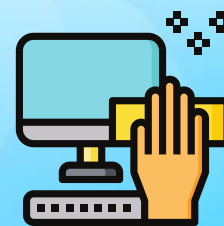
Higienize suas mãos com álcool 70%.



Mantenha o distanciamento de 1,5m entre mesas e cadeiras.



Mantenha os ambientes ventilados (janelas e portas abertas).



Higienize os materiais de trabalho com álcool líquido 70% antes e depois da utilização.



Evite o compartilhamento de objetos, como também a ingestão de alimentos no escritório.



Priorize o atendimento virtual ao presencial. Quando necessário o atendimento presencial, priorizar o agendamento de horários.



Elimine ou restrinja o uso de itens compartilhados como canetas, pranchetas, **telefones**, entre outros.



Indique na entrada dos setores a capacidade máxima de pessoas permitida naquele local.



Quando existir fila para atendimento, esta deverá possuir um distanciamento mínimo de 1,5m entre as pessoas sendo demarcado no piso.



Dê preferência ao uso do cabelo preso e evite usar acessórios pessoais como brincos, anéis e relógios.

Orientações de Acesso

BANHEIROS (USUÁRIOS)



O uso de máscara é obrigatório.



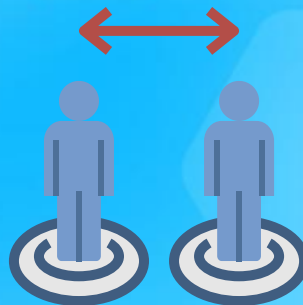
Lave as mãos com água e sabão ou higienize-as com álcool 70% ao entrar e sair do banheiro.



Sempre que possível, mantenha portas e basculantes abertos.



A quantidade de pessoas nos banheiros deve ser limitada. Verifique as orientações indicativas no local e mantenha o distanciamento de 1,5m.



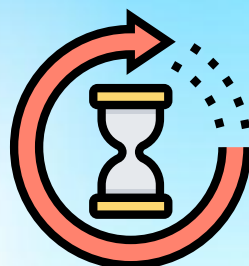
Quando existir fila no banheiro, esta deverá possuir um distanciamento mínimo de 1,5m entre as pessoas sendo demarcado no piso.



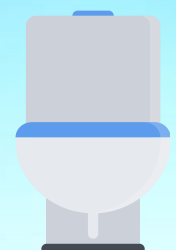
Evite conversar no banheiro ou falar no celular.



Realize a higienização do assento do vaso sanitário com álcool 70% antes de utilizá-lo.



Quando alguém sair da cabine, aguardar pelo menos 60 segundos antes de entrar.



Ao usar o banheiro, deve-se fechar a tampa do vaso sanitário antes de acionar a descarga.

Orientações de Acesso

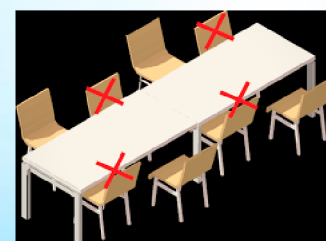
COPA



Utilização deve ser escalonada. Consulte os horários disponíveis na Direção de Centro e agende previamente.



Evite aglomeração. Respeite o distanciamento de 1,5m.



Respeite a demarcação de assentos nas mesas.



Lave as mãos ao entrar na copa e utilize álcool 70% disponível.



Evite tocar nas portas, catracas, corrimões, paredes e balcões.



Use máscaras até o momento de se alimentar, recolocando-a logo após o término da refeição (se possível, fazer a troca da máscara).



Acondicione a máscara em saco plástico enquanto se alimenta e não coloque sobre a mesa.



Evite conversas paralelas/ celular e contato com outras pessoas durante a permanência na copa.



Não compartilhe talheres, louças ou alimentos. Usar copo descartável ou recipiente de água própria.

COVID-19



CIBio

Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB

Orientações de Acesso



BIBLIOTECA



Uso de máscara é obrigatório



Afira sua temperatura antes de adentrar no ambiente.



Higienize as mãos com álcool 70% antes de entrar no ambiente, após manusear objetos e sempre que necessário.



Dê preferência ao uso do cabelo preso e evite usar acessórios pessoais como brincos, anéis e relógios



Evite conversas paralelas e contato com outras pessoas durante a permanência no ambiente.



Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas). As portas deverão ser mantidas abertas para evitar o contato com maçanetas e puxadores



Não será permitida a entrada de discentes e/ou docentes no acervo, a solicitação deverá ser feita nas cabines de atendimento ou por agendamento e os livros serão entregues por um servidor.



Evite aglomeração. Respeite o distanciamento de 1,5m.



É recomendado um prazo de quarentena para o livro devolvido de no mínimo 7 dias sem manipulá-lo e sem fazer uso de nenhum produto que ponha em risco a integridade dos livros.

COVID-19



Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB

Orientações de Acesso



LABORATÓRIOS



Utilizar, obrigatoriamente, máscara de proteção facial e touca descartável, cobrindo todo cabelo e orelha, sem uso de adornos



Afira sua temperatura antes de adentrar no ambiente.



Higienize as mãos com álcool 70% antes de entrar no ambiente, após manusear objetos e sempre que necessário.



Não manusear celulares e bolsas dentro dos laboratórios



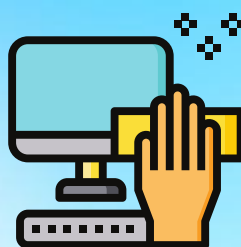
Evite conversas paralelas/ celular e contato com outras pessoas durante a permanência no ambiente.



Manter os ambientes ventilados (janelas e portas abertas).



A quantidade de pessoas nos laboratórios deve ser limitada. Verifique as orientações indicativas no local e mantenha o distanciamento de 1,5m.



Higienize os materiais/ equipamentos de trabalho com álcool líquido 70% antes e depois da utilização,



Evite o compartilhamento de objetos, como também a ingestão de alimentos nos laboratórios.

COVID-19



Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB

Medidas de Acolhimento



ESTÁ COM SINTOMAS ?

- Utilize máscara cirúrgica o tempo todo;
- Procure o atendimento médico o quanto antes;
- Comunique seu superior imediato e afaste-se das atividades presenciais;
- Faça o isolamento domiciliar ou hospitalar por 14 dias.



DICA:



A UFPB dispõe de Sala de Coleta COVID, instalada no Centro de Ciências Médicas (CCM), para realização de testes do tipo RT-PCR para professores, técnicos, alunos e colaboradores terceirizados em atividade presencial que apresentem sintomas da doença e passem pela equipe de triagem da universidade. Para ter acesso, é preciso realizar agendamento através do site da Comissão de Biossegurança da UFPB: <http://plone.ufpb.br/biosseguranca>



INSTRUÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO E PROTEÇÃO

COVID-19



CIBio

Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB

Medidas de Acolhimento



INFORMAÇÕES, SUGESTÕES E DENÚNCIAS

Caso identifique alguma situação de risco como aglomerações e atitudes inseguras ou queira fazer alguma sugestão de melhoria para a CIBio, entre em contato através dos nossos canais de comunicação.

Canais de Comunicação



biosseguranca@ccsa.ufpb.br



[cibioccsaufpb](https://www.instagram.com/cibioccsaufpb)



www.ccsa.ufpb.br



INSTRUÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO E PROTEÇÃO

COVID-19



CIBio

Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB

Faça a sua parte!

Por favor, observe e siga todas as orientações deste Protocolo de Biossegurança.

Idosos e pessoas com comorbidades são mais suscetíveis a desenvolverem a forma grave da doença. Portanto, avalie seu estado de saúde antes de comparecer à Universidade.

Pessoas que não apresentam sintomas podem transmitir a COVID-19 se estiverem infectadas. Assim, qualquer interação com o público em geral representa um risco e não podemos garantir que você não será exposto durante a realização de suas atividades no CCSA.



INSTRUÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO E PROTEÇÃO

COVID-19



CIBio

Comissão Interna de Biossegurança
CCSA/ UFPB

Faça a sua parte!

NA PREVENÇÃO DO CORONAVÍRUS

PENSE NA SAÚDE DE TODOS



"A fronteira a ser protegida não é a do meu país, mas a que fica entre o vírus e o homem. Estamos todos juntos nesse barco".

(Yuval Harari)

Canais de Comunicação

 biosseguranca@ccsa.ufpb.br

 cibioccsaufpb

 www.ccsa.ufpb.br

Referências

DULGHEROFF, Ana Carolina Bernardes. Biossegurança e a COVID-19: Riscos e Medidas para boas práticas na UFPB. Escola Técnica da Saúde/UFPB, 2020.

FIOCRUZ, Módulo 1: Introdução ao novo coronavírus. Disponível em: <<https://mooc.campusvirtual.fiocruz.br/rea/coronavirus/modulo1/aula2.html>>. Acesso em 31 de maio de 2021.

Governo do Estado do Espírito Santo, Coronavírus - COVID-19, - Transmissão. Disponível em: <<https://coronavirus.es.gov.br/>> Acesso em 31 de maio de 2021.

MEC, Protocolo de biossegurança para retorno das atividades nas Instituições Federais de Ensino. Ministério da Educação, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/mec/pt-br/centrais-de-conteudo/campanhas-1/coronavirus/CARTILHAPROTOCOLODEBIOSSEGURANARIO1.pdf/view>> Acesso em: 27 de maio de 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Boletim Epidemiológico 21 -COE-nCOV, Secretária de Vigilância em Saúde/Ministério da Saúde, 08/07/2020.

Organização Mundial de Saúde (OMS). Folha informativa - COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875>. Acessado em 27 de maio de 2021.

PACHETTI M, et al. Emerging SARS CoV 2 mutation hot spots include a novel RNA dependent RNA polymerase variant . J Transl Med , v.18, n.1, p.179, 2020.

UFERSA, Plano de Biossegurança da UFERSA em tempos de pandemia. UFERSA, 2021. Disponível em: <<https://progepe.ufersa.edu.br/wp-content/uploads/sites/62/2021/01/PLANO-DE-BIOSSEGURAN%C3%87A-DA-UFERSA-23-de-dezembro-2-vers%C3%A3o.pdf>> (2ª versão de 23 de dezembro de 2020). Acesso em: 27 de maio de 2021.

UFMS, Plano de Biossegurança da UFMS. UFMS, 2020. UFMS, 2020. Disponível em: <<https://www.ufms.br/novo-plano-de-biosseguranca-traz-orientacoes-em-relacao-a-casos-suspeitos-e-confirmados-de-covid-19/>>. Acesso em: 27 de maio de 2021.

UFPB, CURSO: Biossegurança e a COVID-19: Riscos e Medidas para as Boas Práticas na UFPB, 2020.

UFPB, Plano UFPB para retorno gradual das atividades presenciais. Centro de Referência de Atenção à Saúde/UFPB, 2020. Disponível em: <<https://www.ufpb.br/cras/contents/noticias/ufpb-apresenta-plano-de-retomada-gradual-das-atividades-presenciais>>. Acesso em: 27 de maio de 2021.

UnB, Guia de Recomendações de Biossegurança, prevenção e controle da Covid-19 na UnB. UnB Notícias, 2021. Disponível em: <https://unb.br/images/Noticias/2020/Documentos/GuiaBiossegurancaUnB_2020.pdf> (versão 01 de 07/12/2020)>. Acesso em: 27 de maio de 2021.

UNILAB, Plano de Biossegurança da Unilab. UNILAB, 2020. Disponível em: <<https://unilab.edu.br/2020/11/23/confira-o-plano-de-biosseguranca-da-unilab-destinado-a-servidores-docentes-tecnicos-e-corpo-estudantil/>>. Acesso em: 27 de maio de 2021.