



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS – PROAES

COMUNICADO PROAES Nº 08/2020 - Orientações para evitar a disseminação do coronavírus no ambiente dos Alojamentos Universitários da UFRRJ

Seropédica, 03 de abril de 2020.

Prezados(as) discentes moradores(as) dos Alojamentos Universitários,

As últimas notícias veiculadas nos órgãos da imprensa brasileira informam que as capitais dos estados do Rio de Janeiro e de São Paulo já registram casos de transmissão comunitária do coronavírus, os quais são reconhecidos quando não é identificada a origem da contaminação. Com isso, as medidas de contenção ao avanço da pandemia adotadas no país entram em uma nova fase, a de criar condições para diminuir os danos que o coronavírus pode causar à população. Em videoconferências divulgadas recentemente, o Ministério da Saúde vem anunciando um conjunto de recomendações para evitar a disseminação da doença realizando a retenção de dinâmica social.

Essas orientações foram adaptadas com vistas à sua aplicação à realidade dos Alojamentos Universitários da UFRRJ, de acordo com o que segue:

I – Medidas Gerais:

1. Evitar dar abraços, apertos de mãos e beijos no rosto ao cumprimentar outra pessoa. Essas são as maneiras mais importantes pelas quais as pessoas podem se proteger de doenças respiratórias, incluindo o coronavírus.
2. Sempre evitar tocar olhos, nariz e boca.
3. Não compartilhar objetos pessoais (lanches, garrafas, cortadores de unha, alicates de cutícula, aparelhos de barbear, pratos, copos, talheres, toalhas, roupas de cama, canetas, celulares, teclados, mouses, pentes ou escovas de cabelo, etc.).
4. Evitar aglomerações e ambientes sem ventilação adequada, sendo importante abrir as janelas dos quartos diariamente.
5. Dentro dos quartos, tentar manter uma distância mínima de 2 metros entre os residentes.
6. Fazer a prevenção individual com a etiqueta respiratória, que consiste em cobrir a boca com o antebraço (nunca as mãos) ou lenço descartável ao tossir e espirrar jogando no lixo a seguir.
7. Evitar contato próximo com pessoas doentes, ou com sinais ou sintomas respiratórios.
8. Informar a Divisão de Saúde (Postinho) caso apresente sintomas de febre ($\geq 37,8^{\circ}\text{C}$), tosse, dor muscular e fadiga, sintomas respiratórios superiores e sintomas gastrointestinais, como diarreia. Você receberá orientações e será encaminhado a unidade de referência da região para ser monitorado, pois para algumas pessoas os sintomas podem ser mais graves, causando pneumonia ou dificuldade para respirar.
9. Usar máscara de proteção individual, caso apresente sintomas da doença, que podem ser feitas em casa, segundo orientação do Ministério da Saúde (<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>).

10. Adotar as medidas de isolamento do quarto de estudantes com sintomas da doença por até 14 dias, para tanto será necessário contactar ao SERE (sere@ufrrj.br) para que o setor informe a Divisão de Saúde, que irá orientar as ações de isolamento e monitoramento do(a) estudante com sintomas e dos colegas de quarto que mantiveram contato com o(a) mesmo(a).
11. Em relação a circulação nas áreas externas dos alojamentos, é recomendada a redução de deslocamentos e que seja evitado o contato social como ficar sentados próximos na sala de estudo, nos bancos da Praça da Alegria e em outros locais com aglomeração de pessoas.
12. Não receber visitas de pessoas externas ao ambiente do alojamento. Reduzir, ao máximo, o número de visitantes, assim como a frequência e a duração da visita.
13. Orientar aos visitantes para realizar a higiene das mãos com água e sabonete líquido ou álcool 70%, antes da entrada na área dos alojamentos.
14. Não realizar confraternizações, festas, ou outras reuniões presencialmente, dando preferência por utilizar aplicativos ou programas que permitam as videoconferências.
15. Para a realização de compras no comércio local é recomendado adotar horários alternativos para evitar períodos de pico de pessoas nestes estabelecimentos, ao ir para estes locais, usar máscara de proteção individual e evitar colocar a mão na máscara enquanto estiver nestes ambientes.
16. Quanto à realização de exercícios físicos, a orientação é de optar por se exercitar ao ar livre, sozinho ou à distância mínima de 2 metros de outras pessoas em vez de fazer atividades em locais fechados.
17. Reduzir o tempo de exposição nas áreas comuns da instituição para evitar aglomerações, garantindo a distância mínima de 2 metros entre eles.
18. Manter-se informado sobre métodos de prevenção ao coronavírus e somente repassar informações corretas, oriundas de fontes confiáveis (Organização Mundial de Saúde, Ministério da Saúde e site da UFRRJ).

II - Medidas de higiene pessoal:

- a) Lavar bem as mãos (dedos, unhas, punho, palma e dorso) com água e sabão, por pelo menos 20 segundos, com muita frequência e, de preferência, utilizar toalhas de papel para secá-las. Na impossibilidade de lavá-las, friccione-as com álcool gel 70%.
- b) Ao fazer uso de banheiros, após lavar as mãos evitar tocar em maçanetas, usar toalha de papel ou papel higiênico para abrir a porta.
- c) Utilizar lenço descartável para higiene nasal é outra medida de prevenção importante. Deve-se cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel quando espirrar ou tossir e jogá-lo no lixo. Também é necessário evitar tocar olhos, nariz e boca sem que as mãos estejam limpas.
- d) Além das mãos também é necessário limpar objetos possivelmente contaminados (corrimãos, maçanetas, teclados, cadeiras, celulares, brinquedos, interruptores, torneiras, carrinhos de supermercado). Esta limpeza pode ser feita com desinfetantes, pois o vírus é altamente vulnerável a qualquer desinfetante, água sanitária, *Lysoform*, *Pinho Sol* e, com destaque o álcool etílico porque esse pode ser aplicado sobre a pele, mas os outros não.
- e) Antes de comer, depois de estar em público e antes de colocar as mãos no rosto, lave-as com água e sabão/sabonete.
- f) Ao retornar para o quarto, prepare um espaço na entrada para deixar seu calçado, e deixe uma peça de roupa para ser trocada, mantendo assim uma roupa para ir para rua e outra para o ambiente interno. Não tocar em nada e nem em ninguém antes de lavar as mãos.
- g) Para a limpeza do quarto recomenda-se a utilização dos produtos usuais, dando preferência para o uso da água sanitária (em uma solução de uma parte de água sanitária para 9 partes de água) para desinfetar superfícies.

- h) Para a higienização das louças e roupas, recomenda-se a utilização de detergentes próprios para cada um dos casos. Caso não haja a possibilidade de fazer a lavagem destas roupas imediatamente, a recomendação é que elas sejam armazenadas em sacos de lixo plástico até que seja possível lavar.
- i) Para a higienização das embalagens adquiridas em farmácias, mercados etc. é necessário lavar em água corrente com água e detergente.
- j) Para higienização de frutas e hortaliças é necessário lavar em água corrente, deixar de molho por 15 minutos, em solução à base de hipoclorito de sódio (água sanitária), na proporção de 1 litro de água, adicionar 10 mL (1 colher de sopa rasa) de água sanitária a 2,5%.

Além das medidas acima expostas, a PROAES recomenda aos discentes com domicílio de origem em bairros dos municípios da região Metropolitana do Rio de Janeiro e da Baixada Fluminense, que **PERMANEÇAM EM SUAS CASAS E NÃO RETORNEM AOS ALOJAMENTOS**, a fim de evitar o aumento da sua lotação, contribuindo para reduzir e retardar o número de ocorrências de contágio com o coronavírus, atuando de forma preventiva na preservação de vidas humanas em nossa Instituição e no município no qual estamos sediados.

Por fim, informamos aos discentes residentes nos Alojamentos Universitários, que ainda permanecem no Campus de Seropédica, que comuniquem imediatamente a PROAES por e-mail (proaes@ufrj.br), **QUAISQUER TIPOS DE OCORRÊNCIAS GRAVES QUE POSSAM COLOCAR EM RISCO À SAÚDE E À SEGURANÇA INDIVIDUAL E COLETIVA DOS ALOJADOS(AS)**, de modo a subsidiar a adoção das providências cabíveis, mediante o acionamento da Divisão de Guarda e Vigilância (DGV) e, o posterior encaminhamento dos casos ao conhecimento das autoridades policiais, sem prejuízo da abertura de Processos Disciplinares Discentes, ao término do período de suspensão das atividades acadêmicas da UFRRJ.

Para tanto, a PROAES manterá sob o seu controle uma listagem de presença assinada de todos(as) discentes que ainda permanecem nos Alojamentos Universitários e, quando necessário, a encaminhará para a DGV com vistas à auxiliar no trabalho de monitoramento e controle do acesso ao Campus de Seropédica.

Na expectativa de podermos contar com a compreensão e colaboração de todos, neste momento difícil e complexo da vida nacional, subscrevemo-nos.

Atenciosamente,

César Augusto Da Ros
Pró-Reitor de Assuntos Estudantis

Juliana Arruda
Pró-Reitora Adjunta de Assuntos Estudantis