

Coronavírus

PREVENÇÃO



UNIVERSIDADE
FEDERAL RURAL
DE PERNAMBUCO

Recife, 13 de março de 2020

Ações de Educação em Saúde para prevenção e controle do COVID-19 na UFRPE

As ações de Educação em Saúde na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) visam garantir a prevenção e o controle do Coronavírus (COVID-19), por meio de práticas higiênico-sanitárias, coletivas e individuais, que envolverão toda comunidade acadêmica, tendo em vista que somos responsáveis pelos processos coletivos de construção da saúde.

Seguem abaixo algumas ações preventivas e de educação sanitária que podemos aplicar no nosso cotidiano acadêmico:

1. Busque informações qualificadas e de fontes seguras quanto à Pandemia do Coronavírus (COVID-19). Acompanhe as atualizações e comunicados do Comitê de Prevenção ao Coronavírus da UFRPE, no site www.ufrpe.br, que em caráter permanente disponibilizará à comunidade universitária orientações e medidas para minimizar os riscos desta infecção. O conhecimento é nosso aliado nesse momento!
2. Higienize suas mãos frequentemente, lavando com água e sabão/sabonete e/ou use álcool em gel antisséptico. Mais detalhes em: (http://www.anvisa.gov.br/servicosade/controle/higienizacao_simplesmao.pdf).
3. Cubra a boca e o nariz com lenço de papel ao tossir e espirrar. Depois descarte o lenço em local adequado.
4. Evite tocar os olhos, nariz e a boca sem antes ter higienizado as mãos.
5. Evite contatos físicos como abraços e apertos de mão.

6. Durante as aulas e outras atividades realizadas em salas individuais na UFRPE, procure deixar os ambientes bem ventilados. Abra as janelas e portas, mas não se esqueça de desligar o ar condicionado.
7. Dê preferência às reuniões e/ou encontros virtuais, evitando assim aglomerações.
8. Procure permanecer menos tempo no Restaurante Universitário. Faça suas refeições adequadamente, mas ao terminar procure um lugar ventilado e aberto.
9. Não compartilhe objetos de uso pessoal, como garrafas, talheres, copos e outros.
10. Não compartilhe celulares e outros equipamentos eletrônicos.
11. Crie seu Kit Higiene Pessoal com os itens: sabão/sabonete, lenço de papel, álcool em gel antisséptico e traga para a Rural. Você também pode doar para um/a amigo/a!
12. Em bebedouros coletivos, use copos e/ou garrafas, evitando aproximar a boca para beber água.
13. Evite colocar as mãos em corrimãos, batentes e maçanetas. Caso faça, lave as mãos posteriormente.
14. Hidrate-se com frequência, durma e se alimente bem.
15. Divulgue, tranquilize e oriente outras pessoas sobre a importância das ações de prevenção ao Coronavírus. Baixe o aplicativo:
(<https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes>)
16. Busque as unidades de atenção básica de saúde, quando apresentar sintomas compatíveis com o COVID-19, como febre, tosse e/ou dificuldade para respirar.