

Plano da UFSCar para o combate à pandemia

**TERMO DE AUTODECLARAÇÃO DE CIÊNCIA E RESPONSABILIDADE PARA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES PRESENCIAIS DE ESTÁGIO AOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DA UFSCAR NA VIGÊNCIA DA PANDEMIA DE COVID-19**

Eu, Nome Completo, CPF: digite o número, No. UFSCar digite o número, regulamente matriculado no curso de Nome do Curso Campus Nome do Campus, declaro que:

1. Tenho ciência dos riscos envolvidos na realização das atividades presenciais durante o período de pandemia.
2. Informo que cumpri todo o programa de vacinação exigido para prevenção da Covid-19 e estou encaminhando documento que comprova esse processo.
3. Desejo retornar às atividades presenciais de estágio e comprometo-me a seguir todos os procedimentos e protocolos de segurança sanitária da instituição concedente.
4. Estou ciente do Plano de Contingência para realização de atividades presenciais adotado pela instituição concedente de estágio e estou de acordo com a realização das minhas atividades, em consonância com os referidos documentos.
5. Estou ciente das orientações de controle para evitar que eu contraia ou transmita a Covid-19, anexas à esta declaração.
6. Cumprirei todas as medidas estabelecidas no Plano de Contingência e no Plano Local de Retorno às Atividades Presenciais para evitar a transmissão da Covid-19.
7. Utilizarei máscara de forma adequada enquanto estiver nas dependências da instituição concedente de estágio.
8. Participarei de forma consciente e ativa das atividades previstas pela Vigilância Epidemiológica junto à UFSCar, por meio do uso do aplicativo Guardiões da Saúde e pela testagem quando necessário, mediante agendamento junto às unidades de saúde da universidade;
9. Em caso de suspeita de Covid-19, estou ciente de que não poderei comparecer à instituição concedente de estágio, comunicarei a Vigilância Epidemiológica da UFSCar para ciência e acompanhamento e seguirei todas as orientações que me forem apresentadas.
10. Caso o resultado da testagem para Sars-CoV-2 seja positivo, tenho ciência de que permanecerei em casa pelo período de 14 dias, a contar do início dos sintomas.
11. Caso eu ainda apresente sintomas após os 14 dias do início dos mesmos, deverei seguir a orientação da Vigilância de como proceder

Por ser verdade a presente declaração, subscrevo-me.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nome do estudante

**Orientações de controle para evitar a contaminação e transmissão da Covid-19**

A transmissão da COVID-19 se dá, principalmente, por meio de gotículas ou aerossóis de saliva, contaminados, que são emitidos durante a respiração ou a fala e alcançam o rosto de alguém que esteja próximo. Essa transmissão também pode acontecer por meio de mãos e objetos contaminados com as mesmas gotículas ou aerossóis. Portanto, para evitar transmitir ou contrair a COVID-19 é necessário:

− Usar máscara facial protetora sistematicamente;

− Evitar proximidade menor que 2 metros de outras pessoas, bem como contatos físicos desnecessários, especialmente se estiver com algum sintoma respiratório;

− Afastar-se das outras pessoas no momento de tossir ou espirrar e proteger a saída da boca e do nariz com um lenço descartável. Descartar o lenço em lixo adequado e lavar as mãos imediatamente. Se estiver usando máscara, trocá-la imediatamente;

− Evitar sair de casa, mesmo estando sadio; − Não frequentar e não permanecer em ambientes fechados, com aglomeração de pessoas e sem ventilação; em caso de frio, agasalhar-se e, ainda assim, manter os ambientes sem aglomerações, abertos e ventilados;

− Lavar frequentemente as mãos com água corrente e sabão. Se não tiver água e sabão, usar álcool em gel. Nunca levar as mãos ao rosto, olhos, boca ou nariz sem higienizá-las antes de tocar essas partes do corpo;

− Lavar sempre as mãos antes e após a higiene do rosto, olhos, boca ou nariz;

− Limpar frequentemente, com detergente ou outros desinfetantes adequados, as superfícies e objetos, especialmente aqueles que são tocados por várias pessoas;

− Lavar sempre as mãos após manipular dinheiro, documentos ou artigos que são tocados por várias pessoas;

− Não compartilhar artigos de uso pessoal, bem como copos, talheres e similares, sem lavagem prévia;

− Não compartilhar objetos de trabalho sem desinfecção prévia com álcool em gel a 70%, como canetas, acessórios de computador etc.;

− Evitar a tramitação de papéis. Preferir meios eletrônicos para o compartilhamento do que seria em papel;

− Não beber água em fontes diretas, como torneiras, bebedouros públicos etc. Usar copo descartável ou próprio, de uso pessoal e não compartilhável. Lavar e higienizar adequadamente o copo ao tomar água ou outros líquidos;

− Não compartilhar capacetes de motocicleta nem máscaras faciais, mesmo depois de lavados e higienizados;

− Evitar o uso de transporte coletivo. Em caso de extrema necessidade, abrir as janelas do veículo, exceto em casos de risco maior de outra ordem;

− Não assoar o nariz em ambientes públicos ou próximo a outras pessoas, preferindo fazer isso em banheiros e em condições privativas. Lavar sempre as mãos e o rosto imediatamente antes e depois de assoar o nariz;

− Abrir e fechar as torneiras com o cotovelo, especialmente em banheiros públicos;

− Em caso de sintoma respiratório, com ou sem febre associada, procurar imediatamente a orientação de um profissional de saúde, notificar ao Grupo Técnico de Vigilância Epidemiológica pelo e-mail vigilanciaepidemiologica@ufscar.br ou pelo aplicativo Guardiões da Saúde, isolar-se em domicílio e não compartilhar toalhas, copos, talheres e outros artigos de uso pessoal; usar máscara facial descartável, cobrindo a boca e o nariz sistematicamente, e trocar as máscaras várias vezes ao dia, descartando as utilizadas em lixo adequado; não permanecer nem dormir no mesmo quarto que outra pessoa e adotar também todas as medidas sugeridas acima;