

manual de bolso

retorno ao trabalho presencial

equipe
Viva



Escola Viva

equipe Viva

Este material foi preparado pelo Comitê Central e Grupos de Trabalho, com o apoio da Consultoria do Hospital Sírio-Libanês, para que você retorne às atividades presenciais de uma forma saudável e segura.

É um guia prático e descomplicado, que vai ajudar você no dia a dia

Prepare o seu álcool em gel e aproveite a leitura!



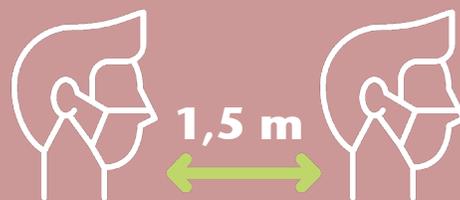
Lave sempre as mãos



Não leve as mãos ao rosto



Use máscara o tempo todo



Mantenha o distanciamento

Você pode vir à Escola se



- não pertence aos grupos de risco (falaremos deles a seguir)
- não teve contato com alguém infectado nos últimos 7 dias
- não apresente febre ou qualquer sintoma da covid-19
- se foi infectado há mais de 14 dias, mas já foi considerado apto pelo seu médico

Você NÃO deve vir para a Escola se



Pertence a qualquer um destes grupos de risco:

- pessoas com 60 anos ou mais
- cardiopatas graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, infartados, revascularizados, portadores de arritmias)
- doença renal crônica em estágio avançado (graus 3, 4 e 5)
- portadores de pneumopatias graves ou descompensadas (dependentes de oxigênio, portadores de asma moderada e grave, DPOC)
- transplantados de órgãos sólidos ou de medula óssea
- obesos com IMC maior que 30, em especial maior que 40
- diabetes mellitus (tipo 1 e 2)
- fibrose cística
- doença vascular cerebral (AVC)
- hipertensão
- portadores do HIV
- tabagistas com doença pulmonar crônica como enfisema e outras
- gestantes
- imunodeprimidos em geral
- quem teve contato com alguém infectado há menos de 7 dias

Apresenta qualquer um destes sintomas:



- ⦿ febre (temperatura acima de 37,5°C)
- ⦿ tosse
- ⦿ coriza
- ⦿ dor de garganta ou dor ao engolir
- ⦿ dificuldade para respirar
- ⦿ perda de olfato
- ⦿ alteração do paladar
- ⦿ distúrbios gastrointestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- ⦿ cansaço ou moleza
- ⦿ diminuição do apetite (hiporexia)
- ⦿ expectoração
- ⦿ espirros
- ⦿ manchas no corpo
- ⦿ linfonodomegalia (inchaço na garganta em função de aumento dos gânglios linfáticos)
- ⦿ dor no corpo, dor nas articulações
- ⦿ dor de cabeça

Caso apresente algum desses sintomas, vá ao médico o mais rápido possível

Ainda em casa...



ao se preparar para vir para a Escola, esteja atento à nova rotina

realizar o autodiagnóstico no App Escola Viva, 30 minutos antes de sair

Traga com você/deve vir com você:

- **álcool em gel 70%**
- **máscaras (oferecidas pela Escola)**
A máscara deve ser trocada a cada 3 horas ou antes, caso suje ou fique úmida. Por isso, calcule a quantidade suficiente de máscaras para cobrir todo o período que você permaneça na Escola mais algumas reservas. Caso você utilize transporte público, assim que chegar à Escola, deve trocá-la.
- **garrafinha de água com boca larga**
Os bebedouros das nossas unidades estão adaptados para reabastecê-las. Beba muita água!
- **copo ou caneca para o café**

◎ **uniforme limpo ou troca de roupa**

Se você utiliza transporte público, carros de aplicativo ou táxi para vir até a Escola e a sua atividade exige contato direto com as crianças (pegar no colo, acompanhar ao banheiro ou refeição, trocar a fralda, ...), você deve guardar a roupa utilizada no trajeto (em um saco plástico ou de papel) e colocar uma limpa para trabalhar durante o dia.

◎ **sacos plásticos ou de papel**

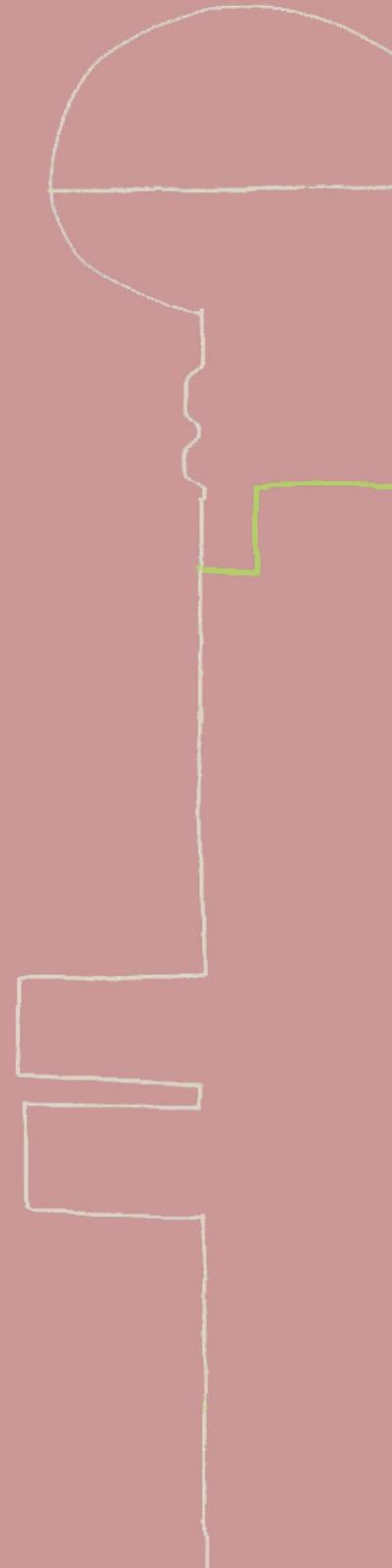
Para guardar roupas (caso use uniforme ou precise trocar de roupa), calçados e máscaras.

◎ **aventais (oferecidos pela Escola) para os professores de Infantil**

Após o uso, o avental deve ser guardado, em um saco plástico ou de papel, separado dos demais objetos, para ser levado para casa e lavado.



Bom lembrar...
todos os seus objetos
individuais devem
ser higienizados com
álcool 70% ou com
água e sabão.



As máscaras são suas principais companheiras nesta jornada. Saiba tudo sobre elas.

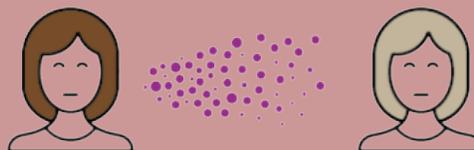
Por que usar a máscara?

Neste momento de pandemia, todos devem usar máscara. Por quê? Porque protege! Protege você e protege quem está perto de você.

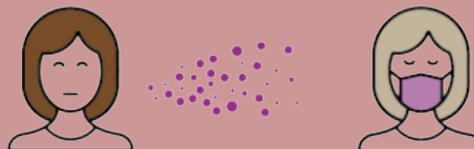
Uma das principais formas de contágio pelo novo coronavírus acontece pelas gotículas de saliva e aerossóis que pessoas infectadas expelem e ficam no ar quando elas falam, tosem ou espirram. Para diminuir o contágio, o uso de máscara é fundamental, pois ela oferece uma barreira de proteção para o vírus que circula no ar.

PROBABILIDADE DE CONTÁGIO

EXTREMAMENTE ALTA



ALTA



MÉDIA



BAIXA



Fonte: tudodemascara.org.br

Como usar a máscara?

**tão importante
quanto usar
máscara é
saber usá-la**



1. antes de colocar a máscara, certifique-se de que esteja limpa



2. com as mãos limpas, pegue a máscara pelas alças, nunca toque o tecido em frente ao rosto



3. ajuste a máscara ao rosto, cobrindo nariz, boca e queixo, sem deixar vãos nas laterais



4. durante o uso, não toque na parte da frente da máscara, utilize sempre as laterais para ajustes



5. antes e depois de retirar a máscara, lave as mãos



6. é necessário trocar a máscara a cada 3 horas ou antes, se ela estiver suja ou úmida



7. use um saco plástico ou de papel para guardar a máscara usada ou fazer o descarte



8. antes de reutilizar a máscara, lave-a e deixe secar

Fonte: tudodemascara.org.br

Algumas dicas para o seu percurso casa - Escola - casa



No transporte público

o vírus pode estar em objetos e superfícies - utilize o álcool em gel 70% antes e depois de andar de transporte público

as mãos não devem tocar o rosto, principalmente, enquanto não estiverem higienizadas

se possível, mantenha a distância de, pelo menos, 1,5 metro, de outras pessoas

quando tossir ou espirrar, utilize o antebraço (nunca as mãos!) para cobrir a boca e o nariz e, mesmo nesses momentos, mantenha a máscara

ambientes fechados favorecem a transmissão - quando possível, abra as janelas

evite contato com dinheiro - quando possível, pague a passagem com cartão

use a máscara sempre

utilize álcool em gel 70% para limpar objetos manuseados durante o trajeto, mas evite utilizar qualquer um que não seja essencial (celular, por exemplo)



No táxi ou carro de aplicativo

mantenha as
janelas abertas

utilize o
banco de trás

evite o
contato físico

as mãos devem
ser higienizadas
antes e depois
que usar o
transporte

utilize sempre
a máscara

A pé



utilize sempre
a máscara

mantenha o
distanciamento
social



No seu veículo próprio (carro ou moto)

nos carros
utilize álcool
em gel para
limpar áreas de
contato: volante,
câmbio, botões,
maçanetas e
puxadores, etc

nas motos
utilize álcool no
guidão, freios,
aceleradores
e painel. Não
compartilhe
capacetes

atenção especial

aos assentos de carros
e motos: eles devem
ser aspirados e, depois,
umedecidos com
solução de sabão
neutro e água (álcool
pode danificá-los)



Na bicicleta

quando possível,
dê preferência
à bicicleta
para os seus
deslocamentos,
evitando assim
o transporte
público e
aglomerações

priorize, quando
possível, a sua
própria bicicleta,
com os devidos
cuidados de
limpeza e
manutenção

procure pedalar
sozinho e
mantenha
distância de, pelo
menos, 2 metros,
dos demais
ciclistas

higienize as
manoplas e
selim com álcool
em gel/líquido
(acima de 70%)
ou solução de
água sanitária
com água: 1
litro de água + 4
colheres de sopa
de água sanitária

quando utilizar
bicicletas
compartilhadas,
utilize o álcool
em gel 70% para
higienizar selim,
manoplas e as
mãos antes de
cada viagem,
especialmente
por se tratar de
um equipamento
público

Na Escola

Chegada

a temperatura é aferida com termômetro digital infravermelho antes da entrada

respeite o distanciamento de 1,5 metro sinalizado na calçada

se você utiliza transporte público, troque de máscara assim que chegar

lave as mãos

se você utiliza transporte público e a sua atividade exige contato direto com as crianças, troque de roupa ao chegar

sente-se no local sinalizado e não remova a sua mesa ou cadeira para manter o distanciamento do seu colega

todos os ambientes já estarão higienizados quando você chegar. Sempre que considerar necessário, utilize o papel toalha umedecido em álcool 70%, ambos disponíveis na sala, para higienizar as superfícies e objetos

Sala de trabalho

os equipamentos eletrônicos devem ser higienizados, mas com álcool isopropílico e papel mais macio (fornecidos pela Escola) para que não sejam danificados

não compartilhe objetos de uso pessoal (telefones, computador, teclado, canetas, lápis, cadernos, copos, canecas, etc)

janelas e portas devem estar sempre abertas para favorecer a ventilação

utilize a máscara durante todo o período que estiver na Escola e lembre-se das principais regras sobre o uso

em cada sala de aula com carteiras, haverá um borrifador com álcool para higienizá-las. O borrifador deve ficar com o professor

Quando precisar falar com alguém

não é permitido transitar entre as unidades. Você deve ficar somente na unidade em que trabalha. Por isso, quando precisar falar com alguém ou fazer alguma reunião, use o seu ramal ou o google meeting



quando o encontro presencial (com RH, Contas a Receber, Comunicação, Recepção, etc) for imprescindível, ele deverá ser necessariamente agendado com antecedência por e-mail ou telefone

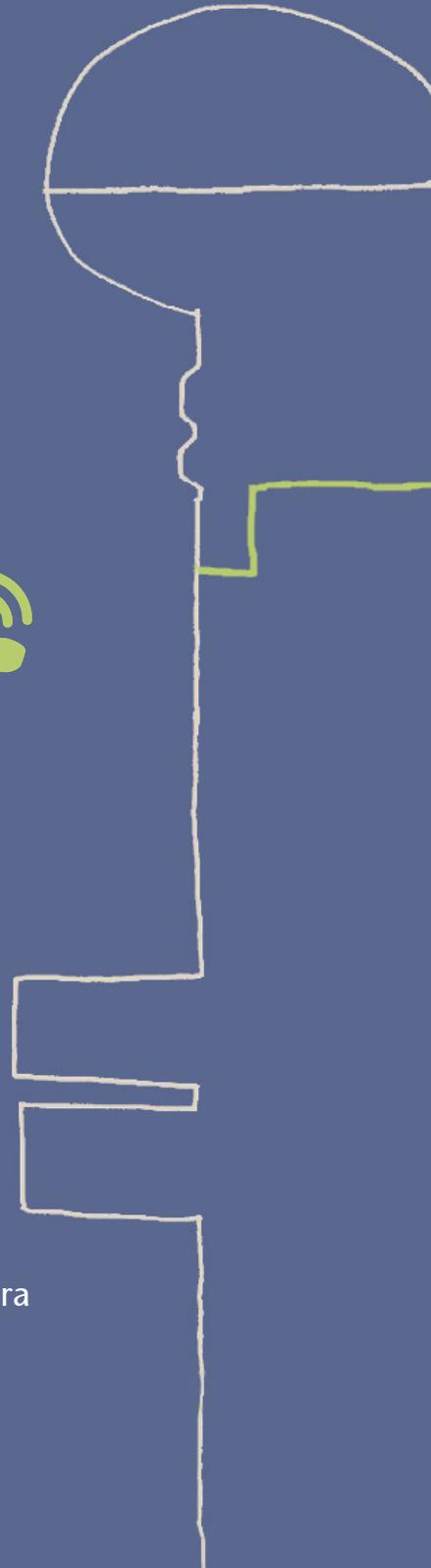


Banheiro

nos banheiros coletivos, só é permitida a entrada de 2 pessoas por vez

lave as mãos antes e depois de utilizar o banheiro

não tire a máscara



Refeitório

A GRSA atende aos protocolos sanitários quanto à manipulação de alimentos e segue todos protocolos de limpeza e higiene



você deve higienizar as superfícies das mesas de refeição com álcool 70% antes e depois das suas refeições

durante a permanência no refeitório, a máscara deve ser retirada apenas no momento de comer, sendo recolocada logo após

os colaboradores devem respeitar o distanciamento de, pelo menos, 1,5 metro

a refeição é servida dentro de embalagens descartáveis

são oferecidos talheres descartáveis

não é permitido o uso de celular durante a permanência no refeitório

para evitar aglomeração, os horários de almoço estão escalonados - cada funcionário deve permanecer no refeitório por, no máximo, 20 minutos. Você pode desfrutar do seu horário de almoço fora da área do refeitório, de preferência, em local aberto e evitando sempre aglomeração

os frigobares e geladeiras da Escola estão desativados, portanto, não podem ser utilizados

Vestiário

há 2 vestiários femininos: um na casa 340 (antiga unidade do F1) e um na Unidade 336

o vestiário masculino está localizado no anexo (antigo prédio da Manutenção)

o uso dos vestiários é escalonado para evitar aglomeração. Consulte o seu gestor

Sala de isolamento

a Sala de Isolamento é destinada a pessoas que manifestam algum sintoma e aguardam o apoio de alguém para acompanhá-las ao médico. Caso você manifeste algum sintoma e tenha condições de ir desacompanhado, avise o seu gestor e procure atendimento médico o mais rápido possível

Vai ter café! Mas lembre-se

higienize as mãos antes e depois de utilizar a máquina de café, cafeteira ou garrafa térmica

traga de casa e utilize o seu próprio copo ou caneca

agora, infelizmente, não é hora de bater papo - evite aglomeração na área do café. Leve-o para ser degustado em outro local

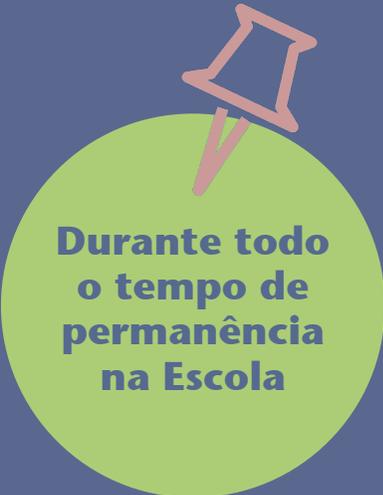
336 - antiga sala do Financeiro - na Recepção

664 - antiga sala Helô/ Ignês - ao lado da Recepção

Fundamental - sala anexa à Recepção

Ensino Médio - sala da Inspetoria





Durante todo o tempo de permanência na Escola

o uso de máscaras (com troca a cada 3 horas) é obrigatório para todos os funcionários

os profissionais da portaria usarão face shield durante a entrada e saída dos alunos

os professores devem usar óculos nas salas de aula

os professores da Educação Infantil devem usar aventais, máscaras e óculos

o uso de máscara, face shield e luvas descartáveis é obrigatório para a troca de fraldas



Reuniões presenciais (quando imprescindíveis)

limite um número máximo (o menor possível) de pessoas por sala

mantenha sua cadeira no local sinalizado

se o número de cadeiras não for suficiente, opte por videoconferência

mesmo estando todos na Escola, quando possível, opte por videoconferências

as salas dos professores estarão disponíveis

Limpeza e desinfecção dos ambientes

Os procedimentos adotados seguem rigorosamente os protocolos oficiais e as recomendações da Consultoria do Sírio-Libanês

chão, portas, corrimãos, mobiliários, objetos e equipamentos das salas de aula e demais espaços são limpos diariamente com água sanitária diluída e álcool 70%

os banheiros são higienizados a cada 2 horas e, no final do dia, lavados com água, sabão e água sanitária

aos sábados, é cumprida uma rotina de desinfecção de todos os ambientes



Higienize as mãos a todo instante



antes de
sair de casa

antes de
entrar na
Escola, com
álcool em
gel 70%

sempre que
trocar de
máscara, com
álcool em
gel 70%

antes de se
alimentar

antes e
depois de
utilizar o
banheiro

pelo
menos,
a cada
2 horas

ao tossir e
espirrar cubra
o nariz e a
boca com o
antebraço e
mesmo nesse
momento,
continue
usando
máscara

**não
fique com
dúvidas!**



O e-mail comitedereturno@escolaviva.com.br é um canal direto de interlocução com o Comitê Central e os Grupos de Trabalho para o recebimento de dúvidas, sugestões e observações gerais. Em caso de necessidade, você também pode procurar pelo seu gestor direto.

Contamos com você para seguir e cuidar para que todos a sua volta sigam as orientações que apresentamos aqui.

A saúde e segurança no ambiente da nossa Escola é responsabilidade de todos nós!

Seguimos juntos.

Aprender é uma experiência Viva.

