

**CARTILHA DA PREVENÇÃO
CONTRA A COVID-19 NA
MOBILIDADE DE ESTUDANTES E
COMUNIDADE ESCOLAR**



**Em defesa
da vida**



maio amarelo



EMDEC



**Em defesa
da vida**



maio amarelo



EMDEC

INTRODUÇÃO

Prezados Professores e Responsáveis,

O retorno às aulas é sempre um momento de grandes expectativas para crianças e seus cuidadores. Neste contexto de pandemia, há cuidados adicionais para prevenir a transmissão do coronavírus e as medidas de segurança, individualmente tomadas, somam-se para proteger toda a comunidade escolar.

Nesse sentido, o cuidado começa antes de sair de casa e acontece durante todo o trajeto de ida e volta da escola. Por isso, nesse material, indicamos alguns cuidados nos diferentes modos de deslocamento que estudantes – e toda a comunidade escolar – utilizam para acessar as escolas.

Este material traz orientações aos responsáveis e aos estudantes, e suas informações podem ser trabalhadas tanto por cuidadores, quanto pelos professores. Além disso, a EMDEC está disponibilizando, às escolas e docentes, planos de aula que abordam o tema da prevenção da Covid-19 durante os deslocamentos. Você pode conferi-los em nossos canais de comunicação.

Esperamos contribuir para a segurança de todos orientando-os acerca das medidas de autocuidado e proteção.



CUIDADOS ANTES DE SAIR DE CASA

Antes de enviar o aluno para a escola, verifique a temperatura e não o mande para a escola com febre.

Se você está com sintomas de gripe, fique em casa por 14 dias e siga as orientações do Ministério da Saúde para o isolamento domiciliar.

Os sintomas mais comuns são: febre (mesmo que referida), calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos. Em crianças: considera-se também obstrução nasal, na ausência de outro diagnóstico específico.

Se há algum caso confirmado de COVID-19 em sua casa, todos os moradores devem ficar em isolamento.

CUIDADOS GERAIS

Use a máscara

As máscaras são alguns dos acessórios mais utilizados na prevenção e combate à Covid-19 no cotidiano da população, porém, o seu uso não anula outras ações de prevenção. Medidas como: lavar as mãos com água e sabão ou higienizá-las com álcool em gel, evitar aglomerações de pessoas, não tocar o rosto e cobrir o nariz e a boca sempre que for tossir ou espirrar são hábitos que devemos ter para evitarmos a propagação do vírus.

Etiqueta respiratória

Ao tossir ou espirrar, lembre-se de cobrir a boca com o cotovelo flexionado ou um lenço descartável, mesmo quando estiver de máscara.

Higienização das mãos

Lave corretamente as mãos com água e sabão, frequentemente. Antes e depois de tocar em alguma superfície, se não for possível lavar as mãos com água e sabão, utilize álcool em gel 70% para higienizá-las.

Recomendação – máscaras caseiras

A Organização Mundial da Saúde recomenda o uso de máscaras com três camadas compostas da seguinte forma:

- uma camada interna de material absorvente, como algodão;
- uma camada intermediária de material não tecido, como polipropileno;
- uma camada externa de material não absorvente, como poliéster ou mistura de poliéster.

Dicas de uso

1. As máscaras devem ter um tamanho adequado para cobrir o nariz e boca e devem se ajustar corretamente ao rosto, de forma que não haja folgas entre o tecido e a pele. É importante lembrar que a máscara não pode ser removida para falar, ou usada na testa e pescoço.



**Em defesa
da vida**



maio amarelo



EMDEC

2. É fundamental higienizar as mãos antes de colocar ou remover a máscara. O ideal é evitar tocar o tecido durante todo o tempo de uso, a fim de evitar a contaminação através das mãos.

3. O período de uso de cada máscara não deve ser superior a duas horas, pois o tecido fica úmido e perde a sua função de barreira. Após esse período, ou antes, se a máscara estiver úmida, com sujeira aparente ou danificada, é necessário fazer a substituição por uma nova. Para removê-la, manuseie o elástico ao redor das orelhas sem tocar a parte frontal e, em seguida, coloque-a em um saco plástico até que possa ser realizada a lavagem.

4. As máscaras de tecido devem ser lavadas com água potável e água sanitária, deixando de molho por 30 minutos em uma solução de 500ml de água potável com 10ml de água sanitária. Em seguida, o ideal é enxaguá-la em água corrente e lavar com água e sabão. Após a lavagem, deixar secar totalmente e passar a ferro.

5. Descarte a máscara de tecido se houver a perda de elasticidade das alças ou deformidades no tecido que possam causar prejuízos à barreira. As máscaras de TNT não podem ser lavadas e devem ser descartadas logo após o uso.

Descarte de máscaras

Após usá-la, lave as mãos, retire-a e coloque-a dentro de um saco plástico que possa ser devidamente lacrado.

Identifique o pacote e jogue no lixo não reciclável.

Modelos x Eficácia

O diretor geral da Organização Mundial da Saúde, Tedros Adhanom Ghebreyesuse e colaboradores, publicaram uma pesquisa que analisou a eficácia de 14 máscaras. Foi possível estabelecer um ranking de eficácia entre os diferentes modelos de máscaras faciais. As máscaras N95, sem válvula exalatória, cirúrgica e a máscara de algodão-polipropileno-algodão foram as que demonstraram os resultados mais satisfatórios. Vale ressaltar que, embora a



máscara N95, com válvula exalatória proteja o usuário, não impede que esse transmita o novo coronavírus para outras pessoas. Segue abaixo o ranking.

1. Máscara N95 (no Brasil o modelo é PFF2 certificada pelo Inmetro);
2. Máscara cirúrgica;
3. Máscara com 3 camadas: algodão, polipropileno, algodão;
4. Máscara de polipropileno de duas camadas;
5. Faixa do material da máscara, polipropileno;
6. Máscara plissada de algodão de duas camadas;
7. Máscara plissada de algodão em duas camadas;
8. Máscara N95 com válvula exalatória;
9. Máscara de algodão de duas camadas, estilo Olson;
10. Máscara Máxima AT de uma camada;
11. Máscara plissada de algodão de uma camada;
12. Máscara plissada de algodão de duas camadas;
13. Máscara de malha;
14. Bandana de camada dupla.



CUIDADOS NO TRAJETO – A PÉ E DE BICICLETA

Sempre utilize a máscara de proteção enquanto estiver caminhando. A máscara deverá ser trocada quando estiver úmida.

Mantenha o distanciamento seguro das demais pessoas, a pé ou de bicicleta.

Pratique a etiqueta respiratória.

Higienize as mãos com frequência.

CUIDADOS NO TRAJETO – TRANSPORTE ESCOLAR

Contato com o transporte escolar:

Priorize realizar negociações com o transportador por meios digitais e pagamento sem contato pelo serviço;
Proteja sua comunidade: caso o aluno ou alguém da família apresente suspeita ou confirmação de COVID-19, avise o transportador escolar e a escola, e mantenha o isolamento.

Cuidados no Embarque:

Oriente a criança a utilizar álcool em gel antes do embarque, manter o distanciamento seguro e sentar-se apenas nos locais sinalizados.

Cuidados no trajeto:

Oriente o uso de máscara durante todo o trajeto e sua troca a cada 03 horas ou quando estiver úmida;

Envie máscaras adequadas e em quantidade suficiente para todo o período, considerando o tempo de trajeto;

Reforce as orientações de higienização das mãos e etiqueta respiratória;

Oriente os alunos a carregar consigo mochilas e cadernos, evitar tocar em bancos ou outras partes do veículo desnecessariamente e trocar de lugar durante o trajeto;

Oriente as crianças a não ingerir alimentos ou bebidas dentro do veículo;

Verifique se as janelas estão abertas e, caso estejam fechadas, peça ao transportador para abri-las e garantir melhor a ventilação.

CUIDADOS NO TRAJETO – TRANSPORTE PÚBLICO

Cuidados no embarque e desembarque

Máscara

Enquanto espera o ônibus, continue a usar sua máscara de proteção de forma correta.

Evite levar as mãos aos olhos, nariz ou boca enquanto não tiver oportunidade de higienizá-las.

Se tocar na máscara ou precisar ajustá-la, higienize suas mãos logo em seguida.

Distanciamento nas filas

Respeite o distanciamento na fila de espera, antes de entrar no ônibus. Nos terminais de ônibus, há marcas no chão que identificam a distância mínima entre as pessoas. Fique ligado!

Evite aglomerações nos pontos de ônibus. Sempre que possível, fique a 1 metro e meio de distância das outras pessoas.

Se estiver com sintomas da Covid-19 não utilize o transporte público. Está doente e precisou usar o transporte público para acessar o serviço de saúde? Mantenha uma distância segura dos outros passageiros e use máscara de proteção.

Formas de pagamento

Nos postos de vendas do Bilhete Único, dê preferência para novas tecnologias: evite pagar com dinheiro, pois facilita a propagação do vírus. Se possível, utilize o atendimento digital para serviços do Bilhete Único, incluindo a recarga por meio do **APP Transurc Smart** e das máquinas automáticas disponíveis nos terminais de ônibus.

Higienização das mãos



**Em defesa
da vida**



maio amarelo



Em todos os terminais de ônibus foi disponibilizado álcool em gel 70% para passageiros e motoristas. Mantenha suas mãos higienizadas. Proteja você e o outro: Antes de entrar e ao sair dos ônibus, higienize suas mãos com água e sabão e/ou álcool em gel 70%.

Use álcool em gel 70% ou água e sabão antes de tocar em alguma superfície.

Tocou nas barras de apoio ou outra superfície? Higienize suas mãos com álcool em gel 70%.

Logo que chegar ao seu destino, lave as mãos com água e sabão antes de fazer qualquer coisa.

Cuidados dentro do transporte

Máscara

É obrigatório o uso correto da máscara de proteção dentro dos ônibus. Se tocar na máscara ou precisar ajustá-la, higienize suas mãos logo em seguida.

Evitar consumir alimentos dentro do ônibus

Bateu aquela fome no ônibus? Que tal esperar chegar ao seu destino para se alimentar? Evite consumir alimentos dentro dos ônibus, porque:

1. Você pode tocar em superfícies e, depois, levar a mão à boca e se contaminar;
2. Dificulta a limpeza e desinfecção das áreas de alto toque, pois, promove o engorduramento dessas superfícies.

Proteja-se e ajude na proteção do outro também!

Limpeza dos objetos pessoais

Evite tocar em seus objetos pessoais dentro dos ônibus. Se tocou em algum objeto pessoal, como celular e chaves, limpe-o com álcool em gel. Ao chegar em casa, coloque as roupas imediatamente para lavar.



Janelas

Garanta a ventilação do ar. Mantenha as janelas abertas. Abra as janelas dos veículos. Ambiente ventilados são menos propícios à transmissão. Nos veículos equipados com sistema de ar condicionado, esse deve estar desligado.

Evite falar com os motoristas e conversas

Evite conversar dentro dos ônibus. Ambientes barulhentos, apresentam maior risco do que espaços silenciosos, pois, as pessoas precisam estar próximas e falar alto para serem ouvidas.



CUIDADOS NO TRAJETO – TÁXI E VEÍCULO POR APLICATIVO

Atenção: É obrigatório o uso de máscara pelo motorista e passageiros durante todo o trajeto.

Sempre que tocar em alguma superfície, realize a higiene frequente das mãos com álcool em gel 70% e, quando chegar ao seu destino, lave-as com água e sabão;

Use sempre a etiqueta respiratória: ao tossir ou espirrar, lembre-se de cobrir a boca com o cotovelo flexionado ou um lenço descartável;

Mantenha uma distância segura do motorista.



**Em defesa
da vida**



maio amarelo



EMDEC

REFERÊNCIAS

Orientações para o transporte escolar durante a pandemia

Orientações para prédios e condomínios. Atualizado em consonância com Plano São Paulo e Decreto Municipal nº 21.419 de 30/03/2021

Orientações para Empresas de Transporte de Passageiros - Edição 2

Orientação para operadores entregadores e consumidores de serviços de tele-entrega delivery de alimentos - Edição 1

FICHA TÉCNICA

Material elaborado pela equipe técnica da:

DIVISÃO DE EDUCAÇÃO E RELACIONAMENTO EXTERNO

Débora Cristina Damasco

Roberta dos Reis Mantovani

PROCESSO DE EDUCAÇÃO E CIDADANIA

Mariângela Marini dos Santos Pereira

CONTATO

educacao@emdec.com.br