

INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO PARA LABORATÓRIOS DE PESQUISA

Quais cuidados tomar no retorno ao laboratório de pesquisa?

A) Cuidados com o ambiente:

- A coordenação dos laboratórios deve identificar as atividades indispensáveis e aquelas que podem ser reduzidas ou suspensas; e a avaliação do espaço do laboratório determinando a quantidade máxima de pessoas por turno;
- não devem ir ao laboratório aqueles que apresentarem sintomas como: febre, tosse, coriza, dor na garganta, dor muscular, perda do olfato ou paladar, dificuldade para respirar, tremores e calafrios que não somem, congestão nasal, diarreia, pressão ou dor no peito, fadiga extrema;
- seguir um esquema de rodízio entre os alunos que estão realizando os experimentos de bancada (iniciação científica, mestrandos, doutorandos). Todos os alunos devem chegar a um acordo com o orientador sobre a necessidade de estarem no laboratório, ou se podem dar continuidade ao projeto por meio de atividades remotas;
- o acesso ao laboratório deve ser restrito cabendo a autorização a professores/orientadores;
- todos deverão entrar em isolamento voluntário por 14 dias, caso algum membro do laboratório apresente os sintomas da COVID-19, e se necessário, comunicar os serviços de saúde pelo 136;
- manter as janelas e as portas do laboratório abertas para a circulação do ar;
- manter no laboratório um espaço para área suja, onde serão colocados todos os materiais que venham de fora (bolsas, chaves, etc.). Nesse espaço, é interessante um tapete com hipoclorito para higienização da sola do sapato;
- realizar frequentemente a desinfecção das bancadas e maçanetas com álcool 70%;

- efetuar a limpeza de qualquer equipamento (microscópio, balança, centrífuga, etc.), antes e depois de sua utilização;
- aparelhos eletrônicos devem ser higienizados com álcool isopropílico;
- alguns equipamentos não podem ser limpos com álcool, tais como os materiais feitos de acrílicos; neste caso, devem ser higienizados com muita água e sabão (optar por detergente neutro);
- realizar a higienização dos computadores e/ou notebooks. Para isso, utilizar um pano levemente umedecido em solução de água com detergente e limpar a tela, o teclado e o mouse;
- realizar a desinfecção do chão, sendo recomendada a utilização de água sanitária na concentração 0,5%. *Para preparar uma mistura a 0,5% → Adicionar 5 colheres de sopa de água sanitária comercial (2,0 a 2,5%) em 1 litro de água.

Para mais informações: <http://www.cpr.uem.br/images/grupo/a4-cartilha-retorno-do-isolamento-social.pdf>

B) Cuidados individuais:

- Mantenha-se de máscara durante todo o período em que estiver no laboratório:
 - -a máscara deve cobrir nariz e boca e ser de uso individual.
 - Realizar a troca sempre que apresentar sujidades ou umidade. Ao sinal de desgaste, a máscara deve ser substituída por uma nova e não deve ser utilizada por um tempo superior a 4 horas;
 - as máscaras deverão ser usadas durante todo o tempo de permanência no laboratório. Escolha a máscara de acordo com o experimento a ser realizado (máscaras de pano, cirúrgica ou N95). Após a utilização da máscara reutilizável, colocá-la em uma sacola plástica; as descartáveis colocá-las em locais adequados para o descarte;
 - quando em contato com gotículas e aerossóis, utilizar óculos de segurança ou protetores faciais (máscara Shield) para a proteção de olhos e face, e

barreira de acrílico ou plástico rígido durante a execução de procedimentos e também contra gotículas;

- comunicar imediatamente ao seu orientador e aos colegas de laboratório sobre qualquer sintoma de infecção respiratória em você ou em familiares, e suspender imediatamente a ida ao laboratório;
- mantenha-se à distância de 1,5 a 2 metros (braços abertos) dos colegas do laboratório;
- organize suas atividades em comum acordo com os outros membros do laboratório. Faça o que precisa ser realizado e volte para casa;
- levar o mínimo de material externo para o laboratório;
- ao chegar no laboratório, limpar a bolsa ou mochila com álcool 70% (verificar em uma pequena área, se o material não será danificado ou manchado); e após esse procedimento, deixá-las em local apropriado (área suja);
- efetuar a lavagem das mãos ao chegar e ao sair do laboratório. Se não houver pia no local, deve-se dispor de álcool 70%, na entrada do laboratório, para execução desse procedimento;
- além de higienizar **sempre** as mãos, faça o mesmo com os objetos que você manipula constantemente como o celular (inclusive a capinha), chaves e cartões, por exemplo;
- cobrir boca e nariz com cotovelo flexionado ou lenço de papel ao tossir ou espirrar, e depois jogar o lenço no lixo;
- evitar tocar olhos, nariz e boca, após contato com objetos contaminados, tais como corrimões e maçanetas. Lave as mãos (água e sabão) ou passe álcool em gel 70%, esfregando-as bem;
- ao utilizar luvas durante os experimentos, é importante lembrar sempre de higienizá-las borrifando álcool 70% sobre elas;
- evite o compartilhamento de objetos, tais como: canetas, teclados de computador, celulares, etc.;

- utilizar o jaleco somente dentro do laboratório. Não circular com ele nos corredores, copa, banheiro e outros ambientes.

C) Utilização do ambiente de copa:

- A utilização da copa deve ser restrita a um aluno por vez. Contudo, se houver espaço que possibilite o distanciamento seguro, poderá ser utilizada por mais pessoas concomitantemente;
- bancadas, superfícies e pia da copa devem ser previamente limpas com água e sabão ou detergente neutro e, em seguida, com desinfetante doméstico como água sanitária (concentração adequada 0,1%) ou álcool etílico a 70%;
*Para preparar uma mistura a 0,1% → Adicionar 1 colher de sopa de água sanitária comercial (2,0 a 2,5%) em 1 litro de água (colocar primeiro a água limpa e depois a água sanitária);
- ao consumir alimentos, é necessário evitar comer com as mãos, a menos que tenham sido cuidadosamente lavadas. Prefira usar talheres ou segurar o alimento com um guardanapo de papel;
- não compartilhar o uso de pratos, talheres, copos, xícaras e guardanapos;
- após o uso, lavar todos os utensílios com água e sabão ou detergente neutro;
- incentivar o uso de garrafas de água individuais;
- caso consuma frutas, deve-se higienizá-las de acordo com os seguintes passos: 1) lavar com água corrente; 2) deixar de molho por 15 minutos em uma solução de água sanitária (1 colher de sopa para 1 L de água); 3) por fim, enxaguar em água corrente. Vale lembrar que o vinagre não possui efeito sanitizante como a solução de água sanitária;

D) Aos docentes, orientadores e pesquisadores:

- É importante acatar as normativas institucionais e as orientações recebidas no intuito de evitar a disseminação do vírus;
- identificar as atividades indispensáveis e as que podem ser reduzidas ou suspensas. Avaliar o espaço do laboratório, determinando a quantidade máxima de pessoas por turno;

- redobrar os cuidados com a higiene para evitar o contágio;
- é necessário que todos os usuários do laboratório estejam devidamente informados sobre as orientações, bem como estejam aptos para colocá-las em prática de maneira correta;
- a responsabilidade é individual e coletiva de manter o ambiente seguro, e, assim, evitar a disseminação.

Referências

- https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Cuidados-dia-a-dia_23-03-20.pdf acesso em 02/05/2020.
- https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Limpeza_Objeto_dia-dia.pdf acesso em 02/05/2020.
- <https://www.medicalfair-brasil.com.br/pt/noticias/diagnostico/biosseguranca-aplicada-aos-laboratorios-durante-pandemia-da-covid-19> acesso em 10/05/2020.
- Ministério da Saúde (<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>) acesso em 12/05/2020.
- <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/bbc/2020/04/30/sintomas-do-coronavirus-quais-os-novos-sinais-de-covid-19-autoridades-americanas-acrescentaram-a-lista.htm> acesso em 12/05/2020.
- http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/lab_virtual/epi-nb2.htm acesso em 12/05/2020.
- <https://www.sanarmed.com/tipos-de-mascara-e-quando-usar> acesso em 12/05/2020.
- <http://www.cpr.uem.br/images/grupo/31-manipulacao-alimentos-padrao.pdf> acesso em 19/05/2020.
- <http://www.cpr.uem.br/images/grupo/20-desinfeccao-e-antissepsia.pdf> acesso em 19/05/2020.
- <http://www.cpr.uem.br/images/grupo/a4-cartilha-retorno-do-isolamento-social.pdf> acesso em 20/05/2020.
- <http://www.uff.br/?q=importancia-do-isolamento-social-do-idoso-frente-pandemia-causada-pela-covid-19> acesso em 20/05/2020.

Grupo de Estudo de Evidências Científicas em COVID-19 – UEM

Composto por Profissionais da Universidade Estadual de Maringá e Outras Instituições de Ensino do Estado do Paraná

- <http://cicacamacho.blogspot.com/2020/03/a-importancia-do-isolamento-social-do.html> acesso em 20/05/2020.
- Sociedade Brasileira de Geriatria e Oncologia <https://sbgg.org.br/dicas-para-periodo-de-isolamento-social-de-idosos/> acesso em 20/05/2020.

Os autores informam que devido às crescentes atualizações sobre o tema COVID-19, este texto poderá ser atualizado e substituído no site.

Maringá, 20 de julho de 2020