

DIRETRIZES DE SEGURANÇA PARA OS CURSOS DE TCS (Atualizado 15/Janeiro/2022)

Neste documento estão descritas as diretrizes e regras de segurança que serão adotadas em todos os cursos de TCS no Brasil, devido à pandemia do COVID-19, seguindo as diretrizes estabelecidas pelo *Upledger Institute International*, pela Organização Mundial da Saúde e pelas autoridades da Saúde Nacional, Estadual e Municipal. O documento descreve as medidas a serem tomadas por todos os envolvidos no curso. **Cada um fazendo a sua parte, manteremos todos em segurança!**

ALUNOS:

- Mantenha seu sistema imunológico ativado: descanse, se hidrate, coma bem e receba terapia manual regularmente. Em cidades onde há a **obrigatoriedade de comprovação da vacinação** contra a COVID para participação em qualquer atividade em grupo, será obrigatório levar a carteirinha de vacinação para o curso. Não será permitida a entrada no curso, caso não tenha se vacinado.

- Fique em casa se tiver sido exposto à COVID ou se esteve em áreas afetadas, nos últimos 14 dias. Também fique em casa se está com febre, tosse seca, dor de garganta, falta de ar, perda de cheiro ou gosto, dores no corpo, ou qualquer outro sintoma gripal.

- Traga para o curso somente o estritamente necessário. Evite bolsas grandes ou mochilas. Você receberá a apostila e uma caneta para suas anotações. Traga suas **máscaras**, seu **face-shield**, uma **garrafinha de álcool em gel** para uso pessoal e uma **garrafinha de água** para se hidratar.

- Ao chegar, por favor, assine/preencha a lista de presença com a caneta oferecida. Leve essa caneta com você, ela é sua. Se preferir, traga sua própria caneta, e não compartilhe com os colegas.

- Sua temperatura corporal será medida todas as manhãs, antes de entrar na sala. **Em caso de estado febril, sua entrada no curso não será permitida** e lhe pediremos para buscar auxílio médico. Reajustaremos sua matrícula, para participar do curso em outro momento.

- Você será borrifado antes de entrar na sala do curso com uma solução de álcool 92°. Para entrar na sala, pedimos que limpe o solado dos sapatos na solução de água sanitária disponibilizada.

- Use uma máscara o tempo todo, adequadamente, durante toda aula. **Traga 2 ou 3 máscaras extras**, para a troca após 4 horas, ou assim que ficar úmida. **Não serão aceitas máscaras de plástico, ou de acrílico**. Preferencialmente use máscaras de dupla ou tripla camada.

- Durante as sessões práticas, além da máscara, **será obrigatório o uso de um face-shield**. **Traga o seu** e após cada prática, higienize-o. O uso de **luvas** também será obrigatório durante todas as práticas, para a sua proteção e a do seu colega. Luvas de látex, vinil e silicone serão disponibilizadas. Caso tenha alergia às luvas padrão, por favor, traga as suas.

- **Lave as mãos frequentemente** com água e sabão, por pelo menos 20 segundos, assim que chegar ao local do curso, após cada ida ao banheiro e após cada intervalo e prática. Em adição, use o álcool em gel, que será disponibilizado durante os dias de aula, além do seu, que precisa trazer.

- **Evite tocar nos olhos, nariz e boca**, sem ter higienizado as mãos.

- As macas e cadeiras estarão posicionadas respeitando o **distanciamento social**. Tenha consciência do seu espaço pessoal e do espaço pessoal dos colegas, Instrutora, Facilitador, Assistentes e Organizador. Para minimizar o contato, as duplas de prática serão as mesmas durante todo o curso.

- As **macas serão higienizadas** frequentemente durante o curso, e principalmente após cada prática. Pedimos sua cooperação para agilizar o tempo de higienização.

- **Não é permitida a entrada de alimentos** e/ou bebidas na sala do curso, exceto uma garrafinha de água, para sua hidratação. Traga sua própria garrafinha e higienize-a frequentemente durante a aula.

Em caso de preocupação com a segurança, por favor, fale diretamente com a Instrutora, o Facilitador ou o Organizador do curso. Os instrutores permitirão tempo suficiente para a higienização apropriada durante o curso e estarão sempre lembrando a todos de lavar as mãos, usar álcool gel, higienizar as áreas de trabalho e usar máscaras, luvas e face-shields.

Li, concordo e seguirei todas as especificações acima. NOME: _____

ASSINATURA: _____

ORGANIZADORES:

- Esteja em contato com as autoridades locais (Secretaria de Saúde, de Educação, de Turismo, de Segurança), para verificar, SEMANALMENTE, os decretos locais referentes às restrições de cursos, aglomerações, viagens, hospedagem etc. **Tenha a mais recente estipulação legal, impressa e pendurada na porta do local do curso, durante todos os dias de duração do curso.**

- Se na sua cidade há a **obrigatoriedade de comprovação da vacinação** contra a COVID para participação em qualquer atividade em grupo, será obrigatório verificar a carteirinha de vacinação de cada participante. Recomendamos fazer essa verificação com antecedência. Não será permitida a entrada dos participantes que não tenham a carteirinha ou não tenham se vacinado.

- Tenha a certeza de que o **local de hospedagem da equipe** está adequado e ajustado aos novos decretos de saúde e às restrições vigentes. Em caso de problemas relatados pela equipe, será necessário a troca de hotel imediatamente.

- Faça a **escolha dos restaurantes** onde a equipe e alunos deverão fazer as refeições, baseando sua decisão naqueles que estejam adequados e enquadrados nos novos decretos de saúde.

- Os **formulários de matrícula** dos alunos precisam estar assinados e já precisam ter sido enviados eletronicamente ao Upledger Brasil, com 10 dias de antecedência ao curso, para minimizar o manuseio de papel e documentos, no momento da chegada ao curso.

- Certifique-se que os alunos estão trazendo suas **máscaras e face-shields**. Será necessário providenciar face-shields, para aqueles que não trouxerem. O Upledger Brasil estará disponibilizando máscaras descartáveis.

- Providencie um **termômetro digital**, para mensurar a temperatura de TODOS (alunos e equipe), todas as manhãs. Em caso de alteração de temperatura, não será possível a entrada de qualquer um, na sala de aula.

- Providencie um **tapete higienizante**, ou um balde com **pano-de-chão e água sanitária**, para a higienização dos solados dos sapatos, a cada entrada na sala de aula, durante todos os dias do curso.

- Providencie uma **garrafa de álcool 92° (ou 70°)** para cada dia de curso, além de **borrifadores e papel toalha**, para a higienização das superfícies de trabalho e borrifamento dos que forem entrar na sala de aula. O Upledger Brasil providenciará só um borrifador e não podemos levar álcool na viagem.

- Peça que os alunos tragam suas próprias **garrafinhas de álcool em gel**, ou providencie. Cada um da equipe trará o seu próprio álcool em gel e o Upledger Brasil disponibilizará duas bombonas maiores.

- Tenha disponível uma caixa de **luvas tamanho M** e uma **tamanho G** para as práticas. O Upledger Brasil também estará disponibilizando algumas luvas de vinil e de silicone.

- O local do curso precisará ser adaptado, pois as **macas e mesas** precisam estar posicionadas com pelo menos 2 metros de distância entre si (pelos quatro lados). Além de uma maca a cada dois participantes, será necessário ter uma maca adicional para a demonstração das técnicas.

- Será necessária **uma mesa só para o/a Facilitador(a)**. Será necessária **outra(s) mesa(s) para os Assistentes**, sendo uma mesa a cada dois Assistentes, permitindo o distanciamento.

- **Para os intervalos:** a área onde será servido o break precisa ser separada da sala de aula, arejada e não pode haver aglomeração de pessoas. Quem estiver preparando/servindo o break, precisa estar usando todos os equipamentos de proteção e se mantendo aos protocolos adequados: toca, máscara, face-shield, luvas. É obrigatório o fornecimento de álcool em gel na área dos breaks, para a higiene.

- **Alimentos nos breaks:** só poderão ser servidos **comidas/petiscos quentes/cozidos** nos breaks. As frutas oferecidas, só poderão ser inteiras (sem cortar ou descascar) e com possibilidade de higienização antes do consumo. **Fica proibido a oferta** de alimentos com qualquer tipo de carne ou embutidos (presunto, salsicha, lombo, frango). Recomendamos petiscos simples e “universais”.

Estas estipulações são em adição às diretrizes “normais”, na organização dos cursos da TCS, como especificadas no contrato, e estão sujeitas a alterações a qualquer momento.

Li, concordo e seguirei todas as especificações acima. NOME: _____

ASSINATURA: _____

FACILITADORES:

- Há cidades e/ou viagens exigindo a **obrigatoriedade de comprovação da vacinação** contra a COVID e é obrigatório ter sua carteirinha de vacinação à mão. Não se agende para cursos se tiver sido exposto à COVID nos últimos 14 dias, ou se estiver com sintomas gripais.

- Tome todas as **providências de segurança durante toda a viagem**, usando máscara, higienizando frequentemente as mãos com álcool em gel e mantendo distanciamento adequado, inclusive nos taxis.

- Use uma **máscara adequadamente**, durante todo o curso! Lembre-se: você é um exemplo para o resto do grupo!

Tenha 2 ou 3 máscaras extras por dia, para a troca após 4 horas, ou assim que ficar úmida. **Não serão aceitas máscaras de plástico, ou de acrílico**. Preferencialmente use máscaras de dupla ou tripla camada.

- Preferencialmente, lide com o preenchimento da documentação dos alunos fora da sala de aula. Dê **uma caneta para cada aluno** preencher seus dados. Esta caneta é do aluno e não deve ser compartilhada.

- Peça ajuda aos Assistentes para **medir a temperatura de TODOS** antes de entrar na sala de aula, a cada manhã (alunos e equipe)

- **Borrife TODOS com a solução de álcool (92° ou 70°)** antes de entrar na sala, **a cada entrada**.

- Controle a **higienização dos solados dos sapatos** a cada entrada, no tapete higienizante, ou tenha um pano com água sanitária na entrada da sala de aula.

- Ajude a manter o **distanciamento entre os participantes** durante todo o curso

- **Higienize todas as macas** com álcool (92° ou 70°) antes das práticas, entre as práticas (na troca) e depois das práticas. Peça ajuda aos Assistentes e aos Alunos para agilizar o tempo. Regularmente **borrife e limpe as maçanetas das portas** de acesso à sala de aula e dos banheiros.

- Ajude na **higienização dos face-shields** dos alunos e equipe após cada prática

- **Lave e higienize as mãos** frequentemente com água e sabão e use álcool em gel. **Evite tocar nos olhos, nariz e boca**, sem ter higienizado as mãos.

- Ajude a **providenciar luvas** antes de cada prática aos alunos e à equipe

- **É proibida a entrada de alimentos e/ou bebidas na sala de aula**, exceto uma garrafinha de água, para hidratação. Isso se aplica aos alunos e a todos da equipe.

- Ao lidar com **vendas e acertos**, opte por pagamentos eletrônicos e/ou com cartão. **Sanitarize a maquininha após cada compra**. Evite ao máximo, manipular dinheiro em espécie e higienize as mãos após cada transação.

PROFESSORES E ASSISTENTES:

- Há cidades e/ou viagens exigindo a **obrigatoriedade de comprovação da vacinação** contra a COVID e é obrigatório ter sua carteirinha de vacinação à mão. Não se agende para cursos se tiver sido exposto à COVID nos últimos 14 dias, ou se estiver com sintomas gripais.

- Tome todas as **providências de segurança durante toda a viagem**, usando máscara, higienizando frequentemente as mãos com álcool em gel e mantendo distanciamento adequado, inclusive nos taxis.

- Use uma **máscara adequadamente**, durante todo o curso! Lembre-se: você é um exemplo para o resto do grupo!

Tenha 2 ou 3 máscaras extras por dia, para a troca após 4 horas, ou assim que ficar úmida. **Não serão aceitas máscaras de plástico, ou de acrílico**. Preferencialmente use máscaras de dupla ou tripla camada.

- Sua temperatura corporal será medida todas as manhãs, antes de entrar na sala. **Em caso de estado febril, sua entrada não será permitida**. Você será borrifado antes de entrar na sala, com uma solução de álcool. Por favor, limpe o solado dos sapatos na solução de água sanitária a cada vez que entrar na sala.

- Assistentes precisam ajudar na mensuração de temperatura, no borrifamento e no cumprimento das regras de segurança e higienização dos alunos e da equipe.

- Mantenha a distância de 2 metros dos alunos, nas aulas teóricas, mesmo usando a máscara.

- Durante as demonstrações e práticas será obrigatório o **uso de um face-shield e de luvas**. **Traga o seu próprio face-shield**. Após cada prática, higienize-o. Teremos luvas de látex, vinil e silicone disponíveis. Em caso de alergias, traga suas próprias luvas.

- Não permita a troca entre parceiros de prática. A cada dia as duplas deverão ser as mesmas, como sentadas às macas, para evitar contato demorado. Em caso de número ímpar, o Assistente trabalhará com o mesmo aluno.

- **Lave e higienize as mãos** frequentemente com água e sabão e use álcool em gel. **Evite tocar nos olhos, nariz e boca**, sem ter higienizado as mãos. Ajude a **providenciar luvas** antes de cada prática aos alunos.

Ajude a manter o distanciamento ideal das macas, cadeiras e alunos. Tenha consciência do seu próprio espaço pessoal e do espaço pessoal dos outros.

- **É proibida a entrada de alimentos e/ou bebidas na sala de aula**, exceto uma garrafinha de água, para hidratação. Isso se aplica aos alunos e a todos da equipe! Traga a sua própria garrafinha de água. -

Li, concordo e seguirei todas as especificações acima. NOME: _____

ASSINATURA: _____