

DIRETRIZES DE SEGURANÇA PARA OS CURSOS DE TCS (Atualizado 15/Setembro/2020)

Neste documento estão descritas as diretrizes e regras de segurança que serão adotadas em todos os cursos de TCS no Brasil, após a pandemia do COVID-19, e seguindo as diretrizes estabelecidas pelo *Upledger Institute International*. 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.

- Fique em casa se tiver sido exposto à COVID-19 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.

- Traga para o curso somente o estritamente necessário. Evite bolsas grandes ou mochilas. Traga suas máscaras, seu face-shield e uma garrafinha de álcool em gel, para uso pessoal.

- 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 e com o borrifamento de álcool 92°.

- 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.

- 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 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.

- 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 próprio espaço pessoal e do espaço pessoal dos colegas, da Instrutora, do Facilitador, dos Assistentes e do Organizador do curso. Para minimizar o contato, as duplas de prática serão as mesmas durante todo o curso.

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

- Não será 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.

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.**

- 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. **Até segunda ordem, ficam absolutamente vetados os restaurantes no estilo “self-service”!**

- 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.

- A cada dia, providencie um balde, um 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 papel toalha, para a higienização das superfícies de trabalho e borrifamento dos que forem entrar na sala de aula. O Upledger Brasil estará providenciando o dispositivo/garrafa de borrifamento, mas não podemos levar o álcool no avião.

- 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 luvas.

- 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.

- A área onde será servido o break precisa ser 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.

- Só poderão ser servidos comidas/petiscos quentes nos breaks, além de café/chá. Em caso de frutas, só poderão ser inteiras (sem cortar) e com possibilidade de higienização antes de consumir.

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.

FACILITADORES:

- Dê uma caneta para cada aluno preencher seus dados na lista de presença. Esta caneta será do aluno e não deverá 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.
- Tenha um pano com água sanitária na entrada da sala de aula, para a higienização dos solados dos sapatos a cada entrada.
- Ajude a manter o distanciamento entre os participantes durante todo o curso
- Limpe 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.
- Use uma máscara o tempo todo. **Tenha 2 ou 3 máscaras extras por dia**, para a troca após 4 horas, ou assim que ficar úmida.
- 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
- Não será permitida a entrada de alimentos e/ou bebidas na sala do curso, exceto uma garrafinha de água fechável, para hidratação.
- Ao lidar com vendas e acertos, opte por pagamentos eletrônicos e/ou com cartão. Sanitarize a maquininha após cada compra. Evite manipular dinheiro em espécie.

PROFESSORES E ASSISTENTES:

- Não se agende para trabalhar em um curso se tiver sido exposto à COVID-19 ou se esteve em áreas afetadas, nos últimos 14 dias. Também não participe se está com febre, tosse seca, dor de garganta, falta de ar, perda de cheiro ou gosto, dores no corpo.
- Modele as regras de segurança e conduta, pois os alunos se espelham em você.
- 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.**
- 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 e com o borrifamento de álcool 92° ou 70°.
- Assistentes precisam ajudar na mensuração de temperatura, no borrifamento e no cumprimento das regras de segurança e higienização dos alunos e da equipe.
- Use uma máscara o tempo todo, adequadamente, durante toda aula. **Traga 2 ou 3 máscaras extras por dia**, para a troca após 4 horas, ou assim que ficar úmida.
- 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**. O Upledger Brasil estará levando um para você, caso não tenha o seu. Após cada prática, higienize-o.
- 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.
- Lave e higienize as mãos frequentemente com água e sabão e/ou 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 equipe
- Não será permitida a entrada de alimentos e/ou bebidas na sala do curso, exceto uma garrafinha de água fechável, para hidratação. Tenha a sua, e higienize-a por fora, frequentemente.
- Ajude a manter as macas, cadeiras e alunos, respeitando o distanciamento social. Tenha consciência do seu próprio espaço pessoal e do espaço pessoal dos outros. Para minimizar o contato, as duplas de prática serão as mesmas durante todo o curso.