

Você tem o direito de **CONHECER** os perigos e riscos associados às suas atividades de aprendizagem
Você tem o direito de **PARTICIPAR** na descoberta e controle de riscos associados às suas atividades de aprendizagem
Você tem o direito de **RECUSAR** qualquer atividade de aprendizagem que considere perigosa

LIGUE 911 para incêndios, crimes a decorrer, violência ou emergências médicas. Se estiver a ligar de um telefone da Universidade de Regina, basta ligar **911**, e chamar a Segurança do Campus através do 306-585-4999.

Quando ouvir um alarme de incêndio:

- Siga as instruções dos Guardas de Emergência (coletes laranja) e Segurança do Campus.
- Avance imediatamente para a saída de incêndio disponível mais próxima e deixe o edifício.
- Feche a porta se você for a última pessoa a sair.
- **Não use elevadores durante uma evacuação.** Se você ou outra pessoa não conseguir sair pelas escadas:
 - Assegure-se de que você/eles se abrigam no patamar de uma escada de saída de incêndio.
 - Todas as escadas internas de saída de incêndio são locais de refúgio que fornecerão pelo menos uma hora de proteção contra incêndio quando todas as portas estiverem fechadas.
 - Notifique imediatamente a Segurança do Campus ou o Corpo de Bombeiros sobre a localização da pessoa.
- Ao sair, afaste-se até uma distância segura do edifício.
- Não entre novamente no edifício até que o Corpo de Bombeiros ou o Departamento de Segurança do Campus dê autorização.



Universidade de Regina Vídeo Sobre Intruso Armado Fuja – Esconda-se – Decida (disponível em 6 idiomas)

Embora seja improvável que ocorra um evento de intruso armado na Universidade de Regina, é importante que professores, funcionários e alunos saibam o que fazer no caso de isso aconteça.

A Universidade de Regina, produziu um pequeno vídeo de treino descrevendo as ações a ser tomadas no caso de um intruso armado em nossos campi.

<http://www.uregina.ca/hr/hsw/emergency-management/armed-intruder/index.html>

Outras emergências:

- No caso de emergências que não sejam incêndio (por exemplo: tornado, derramamento de produtos químicos ou intruso armado), o Sistema de Notificação de Emergência (ENS) será ativado.
 - Uma mensagem será transmitida em beacons, computadores e sistemas de colunas de som em todo o campus.
 - Siga as instruções conforme comunicado através do ENS.
 - Verifique as atualizações à medida que estas se tornam disponíveis na página de emergências da Universidade de Regina em <http://www.uregina.ca/emergency/>
 - Descarregue o software ENS para receber alertas do ENS no seu computador pessoal <http://www.uregina.ca/emergency/ens/index.html>
 - Descarregue a app UofR (ENS) Alertus  (disponível para iOS e Android) para receber alertas do ENS no seu dispositivo móvel <https://www.uregina.ca/emergency/ens/index.html>
- Exemplo de mensagem de emergência:**
ALERTA DE TORNADO emitido para Regina.
Permaneça dentro de casa.
Abrigue-se em espaços interiores ou escadas sem janelas.



Informações de contato sobre saúde, segurança e bem-estar

Telefone: 306-337-2370

Escritório: AdHum 435

Horário: de segunda a sexta, das 8h15 às 16h30

E-mail: health.safety@uregina.ca

Web: <http://www.uregina.ca/hr/hsw>

Esta informação está disponível em Árabe, Chinês, Francês, Coreano e Português, visitando <https://www.uregina.ca/hr/hsw/emergency-management/Emergency-Preparedness-Information.html>

Reportar Incidentes <https://www.uregina.ca/hr/hsw/report-safety-concern/index.html>

Viu algo no Campus que parece inseguro? Informe-nos! Pode ajudar a garantir a sua segurança e a segurança da comunidade do campus. Reportar um **Problema de Segurança** é fácil usando nosso formulário on-line incluído no link acima, ou ligando para o Departamento de Segurança do Campus, 306-585-4999.

Lavar as mãos

Lavar as mãos frequentemente é uma das melhores maneiras de remover os germes, evitar ficar doente e evitar a propagação de germes para outras pessoas.

- 1) **Molhe** as mãos com água corrente. Não importa a temperatura da água.
- 2) **Aplique** sabão e ensaboe as suas mãos, esfregando-as durante 20 segundos.
- 3) **Esfregue** todas as superfícies das mãos, incluindo as costas, punhos, entre os dedos e as unhas.
- 4) **Enxague** as mãos em água corrente limpa pelo menos 10 segundos. Não importa a temperatura da água.
- 5) **Seque** as mãos com uma toalha limpa.

Também pode usar as estações antissépticas sem água localizadas nos nossos campi.



A trabalhar ou estudar sozinho?

Está a estudar ou trabalhar sozinho dia ou noite e gostaria que alguém garantisse sua segurança? A Segurança do Campus fornece um serviço onde podem periodicamente visitá-lo enquanto estiver no campus. Ligue à **Segurança do Campus** através do **306-585-4999** ou visite <http://www.uregina.ca/fm/campus-security/programs/index.html>



Caminhada com segurança

A Segurança do Campus pode ser contatada para o acompanhar ao seu veículo ou transporte público para garantir que chega ao seu transporte com segurança. Chame-os através do **306-585-4999**. Disponível a qualquer altura, dia ou noite.

Campus livre de fumo

A Universidade de Regina está empenhada em fornecer um local seguro, saudável e limpo para todos os que vêm ao nosso campus para estudar, trabalhar, visitar e morar. Isso inclui respeitar a importância e a responsabilidade pela qualidade do ar que respiramos e pela limpeza do ambiente. A Universidade de Regina não permite fumar ou o uso de derivados de tabaco em qualquer edifício de propriedade ou arrendado da Universidade, em propriedades da Universidade alugadas ou de propriedade, em veículos da Universidade ou veículos estacionados em propriedades arrendadas ou de propriedade da Universidade.



Violência e Assédio

Os Serviços Universitários fornecem consultas confidenciais a qualquer pessoa que sinta que tenha experimentado um comportamento inadequado e desrespeitoso. Existem muitas soluções possíveis, incluindo coaching pessoal, mediação e um processo formal de reclamação. Por favor, entre em contato com o Coordenador pelo telefone **306-585-5400** ou respect.matters@uregina.ca para assistência.

Serviços de saúde mental para estudantes

Os Serviços de Aconselhamento da Universidade de Regina oferecem terapia gratuita individual e de grupo para estudantes registados da Universidade de Regina. Os problemas mais comuns enfrentados pelos alunos que precisam de apoio incluem: adaptação à universidade, stress, ansiedade, depressão, problemas de relacionamento e luto. Todos os serviços são confidenciais e estão disponíveis terapeutas masculinos e femininos. Por favor, ligue para **306-585-4491** ou dirija-se à recepção do Student Success Center (RC 230) para marcar uma consulta.

Agressão Sexual: Prevenção e Resposta à Violência Sexual

Este programa responde e ajuda a educar a comunidade do campus sobre incidentes de violência sexual e prevenção. Mais informações podem ser encontradas em <http://www.uregina.ca/sexual-violence>. Por favor, entre em contato com o Coordenador pelo telefone 306-337-3149 ou sexual.violence.response@uregina.ca