



MEDIDAS DE PREVENÇÃO: A PRINCIPAL MEDIDA PARA O COMBATE À COVID-19

1. USO DA MÁSCARA

O uso da máscara continua sendo instrumento fundamental para o controle da **pandemia** e as dicas mais importantes de uso são as seguintes:

- A máscara é individual e não deve ser compartilhada com ninguém.
- As máscaras devem ser trocadas sempre que estiverem úmidas ou com sujeira aparente. Não se deve ficar mais do que três horas com a mesma máscara.
- Como serve de barreira física ao vírus, o ideal é que tenha pelo menos duas camadas de pano.
- Evite tocar ou ajustar a máscara, mas se for necessário, procure higienizar as mãos antes e depois e sempre que tocar na máscara;
- Remova a máscara pelo laço ou nó da parte de trás e evite tocá-la na parte da frente.
- Use sempre que precisar sair de casa e lembre-se de levar uma reserva e uma sacola para guardar a máscara usada quando precisar trocar.
- Deve cobrir o nariz e a boca e ser usada de forma permanente no rosto, ou seja, não deve ser manipulada para o queixo ou pendurada em uma das orelhas, por exemplo.

2. COMO HIGIENIZAR SUA MÁSCARA

- Devemos promover a higiene das máscaras ao chegar em casa;
- Lave com água e sabão e se possível deixe de molho por 30 minutos em uma mistura de 500ml de água potável com 10ml de água sanitária;
- É possível lavar na máquina, desde que a água não ultrapasse 60º C, para não comprometer a capacidade de proteção da máscara;
- Importante não misturar a máscaras com outras peças de roupa;
- Enxágue-a bem para evitar resíduos de sabão ou água sanitária. Torça, estenda e deixe secar a luz do sol ou vento;
- É importante que ela esteja bem seca antes de reutilizá-la, pois a umidade pode facilitar a passagem do vírus e a proliferação de bactérias.



3. HIGIENE E AGLOMERAÇÃO

Medidas básicas na rotina diária, como lavar as mãos e evitar aglomerações, são fundamentais para a redução do contágio. Sem a adoção dessas recomendações, o número de casos pode se proliferar com muita rapidez. No caso específico da higienização, é recomendado o uso do álcool a 70% como desinfetante e antissépticos para as mãos.

4. CUIDADOS NO AMBIENTE DE TRABALHO E DE CIRCULAÇÃO PÚBLICA

No ambiente de trabalho é importante estar atento à higiene. O recomendado é que as empresas e organizações disponibilizem recursos para a higienização das mãos nos locais de trabalho, incluindo água, sabonete líquido, toalha de papel descartável e lixeira, com abertura que não demande contato manual, ou sanitizante adequado para as mãos, como álcool a 70%.

Quanto ao distanciamento, a recomendação é manter o espaço mínimo de um metro entre os trabalhadores e o público. Os funcionários devem fazer uso sempre de máscara. A higiene das mãos deve ser feita a cada atendimento e em caso de uso de luvas descartáveis, devem ser trocadas a cada atendimento.

No caso de Comércio que forneçam alimentos prontos para o consumo e **que as pessoas se alimentem no local:**

- Fornecer proteção facial do tipo viseira plástica ou óculos de proteção.
- A higiene das mãos deve ser feita a cada atendimento e em caso de uso de luvas descartáveis, devem ser trocadas a cada atendimento.

Nas refeições dos funcionários/servidores, a orientação é para que os trabalhadores sejam distribuídos em horários diferentes para o uso do refeitório e seja mantido o espaço mínimo de um metro entre as pessoas nas filas e mesas. No caso dos banheiros, deve-se evitar a aglomeração.

4.1 Limpeza do ambiente de trabalho

- Aumentar a frequência de limpeza dos ambientes;
- Desinfetar com álcool a 70%, ou produto de ação similar, os locais habitualmente mais tocados: maçanetas, interruptores, janelas, telefone, teclado do computador, máquinas de cartão



de crédito e débito, controle remoto, mesas, itens de uso pessoal (canetas, aparelhos de celular, chaves, óculos), entre outros;

- Manter os ambientes arejados e ventilados a maior parte do tempo evitando, sempre que possível, o uso de ar condicionado;
- Quando utilizado sistema de ar condicionado, este deve ser mantido com seus componentes limpos e com a manutenção preventiva em dia, sob responsabilidade de um profissional habilitado, adotando estratégias que garantam maior renovação do ar e maior frequência na limpeza dos componentes;
- Em espaços comerciais os trabalhadores responsáveis pela limpeza e desinfecção de ambientes devem ter acesso a Equipamentos de Proteção Individual;
- Recomenda-se a forma de varredura úmida dos ambientes, com mops ou rodos e panos de limpeza. Este método evita a dispersão de microrganismos veiculados por meio das partículas de poeira;
- Os panos devem ser exclusivos para uso em cada ambiente. Portanto, panos usados na limpeza de banheiros não devem ser usados na limpeza de outros ambientes. Ainda, devem estar sempre limpos e alvejados.

A sanitização é complementar as medidas de higienização dos ambientes citadas acima, não sendo sua substituta, devendo diariamente promover a limpeza conforme descrito acima.

PERGUNTAS FREQUENTES

1. SOU UM CASO SUSPEITO/CONFIRMADO DE CORONAVÍRUS. QUAIS CUIDADOS DEVO TER EM CASA?

- Higienize as mãos frequentemente, principalmente, após contato com secreções respiratórias;
- Pratique etiqueta da tosse (manter distância, proteger boca e nariz com lenço descartável e higienizar as mãos);
- Procure atendimento médico caso apresente dificuldade para respirar ou piora dos sintomas;



- mantenha isolamento social por 10 dias e 24 horas assintomático ou conforme orientação médica.

2. QUAL O TRATAMENTO?

Não há tratamento específico para casos leves de COVID-19. É recomendado, fazer uso de medicamentos para aliviar os sintomas. Em casos classificados como moderados ou graves o médico definirá o protocolo de tratamento.

3. COMO REDUZIR O RISCO DE INFECÇÃO POR CORONAVÍRUS?

- Evite tocar os olhos, nariz e boca;
- Evitar contato próximo (menos que 1 metro) com pessoas com infecções respiratórias agudas (p. ex. gripes e resfriados);
- Higienização frequente das mãos, principalmente, após contato direto com pessoas doentes;
- Pessoas com infecção respiratória aguda devem praticar etiqueta da tosse:
 - * Cobrir boca e o nariz com um lenço descartável ou usar o antebraço;
 - * Higienizar as mãos imediatamente após tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- Em caso de viagem, procure se informar sobre restrições de devido a epidemia;
- Em caso falta de ar, febre e tosse, durante ou após a viagem, os viajantes devem procurar atendimento médico.

4. QUAIS SÃO OS CUIDADOS NO CONTATO SOCIAL?

- Atenção ao cumprimentar o outro evitando abraços, apertos de mãos e beijos no rosto;
- Optar por atividades físicas ao ar livre;
- Evitar viagens. Se utilizar transporte público, opte pelos horários fora do pico, use sempre mascaras e carregue álcool gel na sua bolsa, intensificando o número de vezes que higieniza as mãos.

5. DEVO VISITAR PACIENTES INTERNADOS INFECTADOS OU NÃO COM CORONAVÍRUS?

Para garantir a sua segurança e de nossos pacientes, as visitas estão suspensas.



1 acompanhante será mantido em casos que o médico assistente julgar necessário, este acompanhante será a comunicação entre a equipe médica e a família.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Atenção ao cumprimentar outras pessoas. Evitar abraços, apertos de mãos e beijos no rosto;
- Evitar aglomerações de pessoas;
- Optar por atividades físicas ao ar livre;
- Para quem tem doenças crônicas (insuficiência renal, câncer, diabetes...): Evitar locais com maior concentração de vírus (farmácias, postos de saúde...);
- Evitar viagens. Se utilizar transporte público, opte pelos horários fora do pico e carregue álcool gel na sua bolsa, intensificando o número de vezes que higieniza as mãos;

Faça seu contato com o PSF para monitoramento/agendamento de teste/resultados/orientações deve ser feito via WhatsApp.	PSF 1 (Praça do Bambu): 62 99681-1214 PSF 2 (Novo Horizonte): 62 99611-2109 PSF 3 (Cidade Alta): 62 3446-2102 PSF 4 (São Jorge): 62 99646-5183
Funcionamento de segunda a sexta das 7h às 11h e 13h às 17h.	

FONTE:

- <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/enfrentando-o-coronavirus-covid-19>
- <http://www.rondonia.ro.gov.br/nova-recomendacao-do-ministerio-da-saude-preve-isolamento-de-10-dias-para-pacientes-com-sintomas-leves-e-assintomaticos-para-covid-19/>
- <https://www.saude.go.gov.br/coronavirus/dadosdobem>
- <https://www.gov.br/saude/pt-br>
- <https://www.paho.org/pt/covid19>
- <http://www.ans.gov.br/aans/noticias-ans/coronavirus-covid-19/coronavirus-todas-as-noticias/6085-prevencao-e-a-principal-medida-para-o-combate-a-covid-19>
- <https://coronavirus.saude.gov.br/>
- https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2020-09/no_01_limpeza_e_desinfeccao_de_ambientes_v2.pdf



ESTADO DE GOIÁS

PREFEITURA MUNICIPAL DE ALTO PARAISO DE GOIÁS-GO

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE E SANEAMENTO



**SECRETARIA MUNICIPAL
DE SAÚDE E
SANEAMENTO**

https://egestorab.saude.gov.br/image/?file=20200327_N_01ProtocoloManejober0620200327I_4724439690741830970.pdf

<https://www.conasems.org.br/coronavirus-atualizacao-das-referencias-e-procedimentos-emrelacao-ao-covid19>

Elaborado por: Dra. Victoria Mey Dra. Martha Borguerth Enf. Bruna Nascimento	Revisado por: Enf. Maria Silene Enf. Caroline Costa Pias Biomédica Cristiane da Paixão Fiscal Vig. Sant. Vinicius Amorim
--	---

Alto paraíso de Goiás, 15 de fevereiro de 2021.