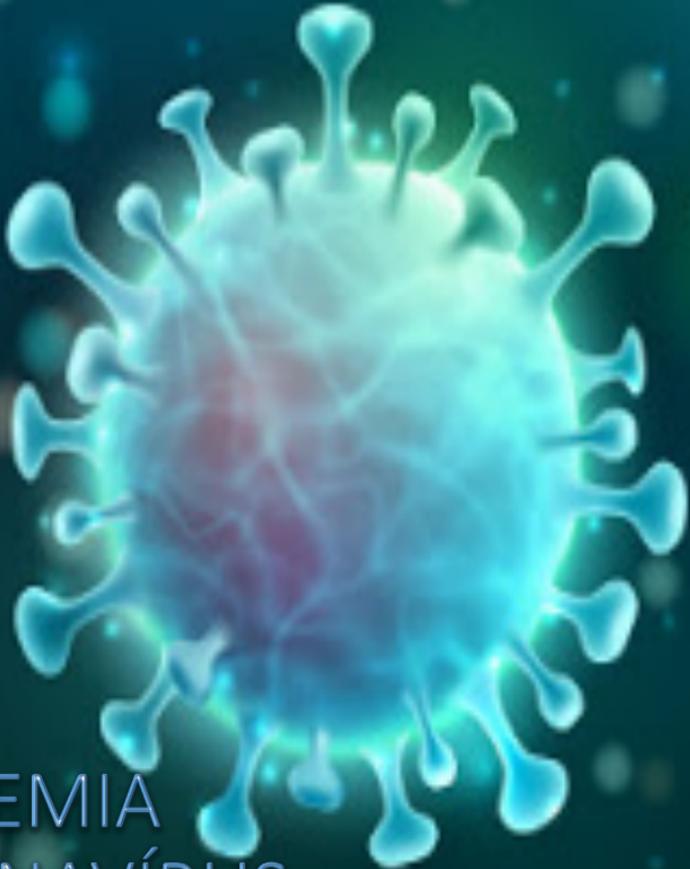


UNIRIO – PROGEPE – SAST (2020)



PANDEMIA CORONAVÍRUS

Medidas Preventivas

PANDEMIA – NOVO CORONAVÍRUS

- *Diante do atual cenário de pandemia e da expectativa em torno da obtenção da vacina contra o Novo Coronavírus, frente ao número expressivo de casos confirmados e mortes, algumas instituições têm se organizado para a retomada das atividades.
- *Reunimos aqui algumas informações importantes quanto às medidas preventivas, extremamente difundidas, por vários veículos de comunicação. E que ao longo dos meses foram sofrendo atualizações em meio à busca por respostas sobre o desconhecido.
- *Sendo assim, retomando ou não suas atividades presenciais, esteja alerta às medidas apresentadas neste material. O vírus ainda está entre nós e precisamos continuar tomando os cuidados necessários para evitar a propagação da doença.

PANDEMIA – NOVO CORONAVÍRUS

- *O Novo Coronavírus, nomeado como SARS-CoV-2 é o causador da doença chamada: COVID-19.
- * Possui alta transmissibilidade.
- *Provoca a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) – de quadros leves a muito graves.
- *O índice de letalidade pode variar conforme a faixa etária.
- *Período de incubação: em média entre 5 a 6 dias, podendo variar entre 0 e 14 dias.
- *A transmissão é comunitária, ocorre entre humanos, principalmente, por meio de gotículas liberadas na fala, tosse e espirro; e pelo contato físico com pessoas infectadas ou de forma indireta, por objetos e superfícies contaminadas. Ainda é desconhecido se pessoas assintomáticas transmitem o vírus.
- *Principais sintomas: Febre, tosse e dificuldade para respirar.

Medidas Preventivas

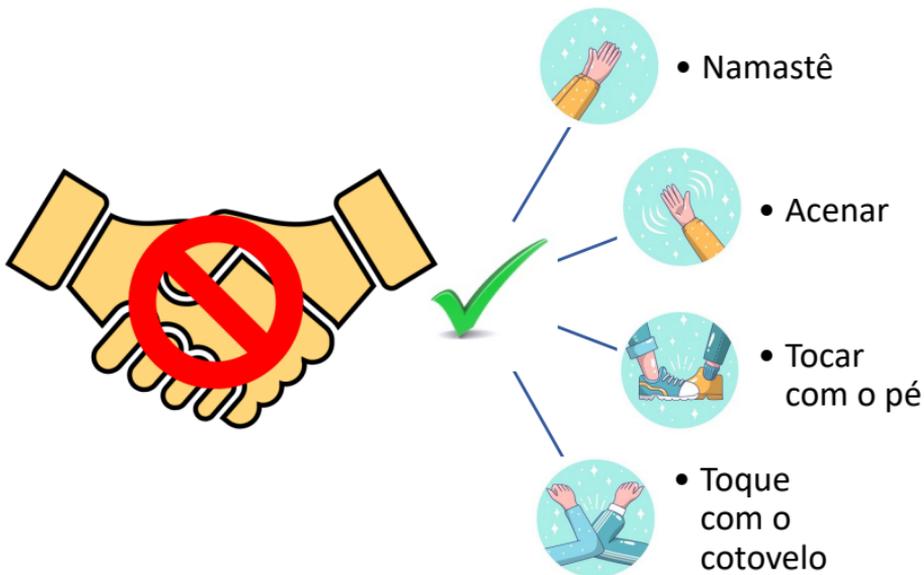
1 Evite aglomerações. Mas, sempre que for necessário estar num local público, mantenha a distância de um metro e meio entre as pessoas. Respeite a sinalização de distanciamento quando estiver fixada no ambiente.



Distanciamento

Medidas Preventivas

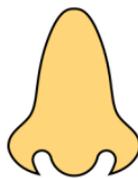
2 Evite o aperto de mãos, beijos e abraços como formas de cumprimento.



Fonte: FREEPIK,2020

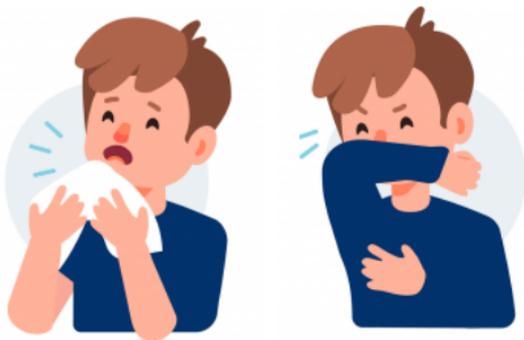
Medidas Preventivas

3 Evite colocar as mãos nos olhos, boca e nariz. Mas, caso ocorra, higienize as mãos em seguida com água e sabão ou álcool em gel a 70%.



Medidas Preventivas

4 Lembre-se sempre da etiqueta da tosse e do espirro. Quando for tossir ou espirrar, utilize um lenço descartável, em seguida descarte-o no lixo e lave as mãos. Na falta do lenço, leve o antebraço para proteger a boca e o nariz, impedindo a dispersão de partículas.



Medidas Preventivas

5 Realize a higienização das mãos com água e sabão periodicamente e sempre que tocar em superfícies de área comum (corrimão, local de apoio dos ônibus, maçanetas das portas, interruptores de luz, telefone etc.). Na impossibilidade de lavar as mãos, utilize o álcool em gel a 70%.

A seguir, apresentamos o passo a passo da higienização das mãos conforme orientações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2020).

Higienização das Mãos – Passo a Passo



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Fricção as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Medidas Preventivas

6 Toda vez que sair, retire os calçados antes de entrar em casa.

Limpe a maçaneta da porta com solução alcoólica a 70%.

Lave as mãos, separe suas roupas para serem lavadas e tome banho logo em seguida.

Evite sentar na cadeira, sofá ou cama com a roupa que chegou da rua.

Se não for lavar as roupas sujas naquele momento, separe-as num saco vedado.



Medidas Preventivas

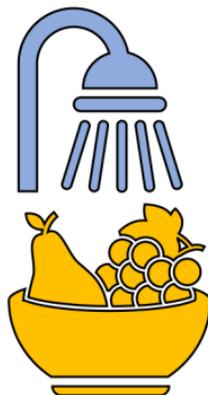
7 Não compartilhe utensílios pessoais com outras pessoas.



Medidas Preventivas

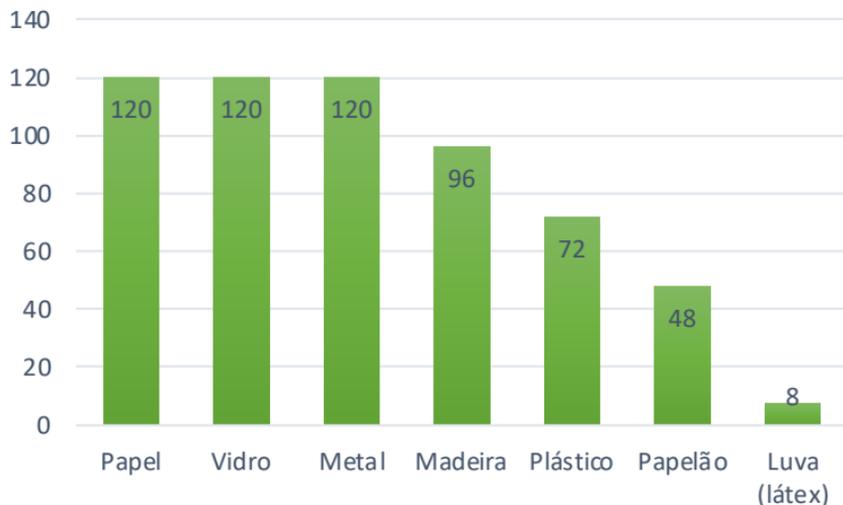
8 Quando levar alguma mercadoria para casa, realize a higienização das embalagens com álcool a 70% ou em concentração diluída de água sanitária.

Lave as frutas, verduras e legumes com água corrente, em seguida deixe-as de molho por 10 minutos em água sanitária de 2%-2,5% (1 colher de sopa para 1 litro de água).



Tempo estimado de permanência do vírus nas superfícies de acordo com o tipo de material, podendo variar conforme umidade e temperatura do ambiente:

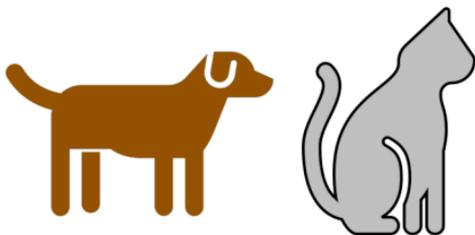
Tempo em Horas



Fonte: Adpatado de Kampf et al. (2020)

Medidas Preventivas

9 Caso você tenha um pet e for levá-lo para passear, ao retornar para casa, higienize as patas do animal com água e sabão antes dele circular pela casa.



Medidas Preventivas

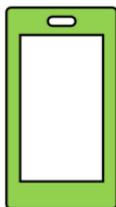
10 Fique atento às campanhas de vacinação e ao calendário vacinal!

Durante os últimos meses os órgãos de saúde chamaram a atenção para a vacinação contra Gripe. Apesar de não gerar imunidade contra o novo Coronavírus, a expectativa era reduzir a demanda de pessoas com Gripe às unidades de saúde, o que auxiliaria os profissionais de saúde na triagem com os casos do novo Coronavírus, já que alguns sintomas se confundem com os da Gripe.



Medidas Preventivas

11 Ao retornar para casa, higienize os objetos de uso pessoal com solução alcoólica e procure deixá-los num espaço reservado da casa, sem misturar com outros itens do ambiente.



Medidas Preventivas

12 Mantenha a casa limpa e arejada. Se possível, utilize máscara e luvas para realizar a limpeza dos ambientes e superfícies, pois durante a remoção de sujidades pode ocorrer a suspensão de partículas do vírus, caso esteja presente no ambiente.



Medidas Preventivas

13 Sempre que sair de casa, utilize máscara para a sua proteção e das pessoas a sua volta.

Que tal conhecer um pouquinho sobre elas?

Em decorrência da pandemia do novo Coronavírus, dentre as medidas de segurança adotadas pelos órgãos de saúde, destaca-se o uso de máscaras faciais não profissionais a fim de conter o contágio do vírus entre a população.

É a primeira vez que presenciamos no nosso país o uso obrigatório em massa dessas máscaras, que chamaremos aqui de “caseiras”.

Apesar da máscara caseira não ser um Equipamento de Proteção Individual (EPI) e não fornecer total proteção, ela possui “efeito bloqueador” na transmissão de gotículas, reduzindo a incidência da doença (ANVISA, 2020).

Vale ressaltar que o EPI é de uso exclusivo do profissional de saúde e outros trabalhadores expostos ao risco biológico.

Seguem abaixo alguns modelos de EPIs utilizados por esses profissionais:



Máscara Cirúrgica



Máscara PFF2 ou N95

E como devem ser as máscaras caseiras?

As máscaras caseiras podem ser confeccionadas em casa ou obtidas através do comércio. Se você desejar confeccionar a própria máscara, há vários vídeos tutoriais na internet explicando como fazê-las.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), o uso das máscaras é recomendado em locais públicos, incluindo as medidas de distanciamento social.

Algumas especificações devem ser seguidas para que elas de fato apresentem eficácia como barreira física.

E como devem ser as máscaras caseiras?

O Ministério da Saúde recomenda o uso de tecidos como Tricoline, TNT, mas é de senso comum por este órgão e pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), o uso do tecido de algodão, em duas camadas.

No mês de junho, a OMS divulgou orientações provisórias para a confecção das máscaras caseiras em três camadas de tecidos diferentes:

Camada externa: tecido poliéster

Camada intermediária: tecido polipropileno

Camada interna: tecido algodão

Em relação ao uso das máscaras caseiras, seguem abaixo as orientações gerais, considerando as recomendações dessas instituições.

Máscaras “Caseiras”

Duas camadas de tecido



Fonte: spdm.org.br

A OMS divulgou recentemente a mudança na confecção das máscaras “caseiras”



Fonte: Organização Mundial da Saúde

Três camadas de tecido

Orientações gerais quanto ao uso das máscaras:

- *Lavar as mãos antes e após o seu manuseio;
- *Cobrir totalmente o nariz e a boca, com ajuste adequado ao rosto, sem permitir espaços nas laterais;
- *Deve ser de uso individual, mesmo depois que forem higienizadas;
- *É recomendável o uso por um período máximo de 3 horas. Mas, deverá ser substituída em tempo menor, quando úmida, suja ou com rupturas;
- *Evitar colocar a mão na máscara. Quando for preciso ajustá-la ao rosto, leve o dedo polegar e o indicador à parte inferior da máscara;
- *Não posicionar a máscara no queixo, pois há o risco de contaminá-la.

Orientações gerais quanto ao uso das máscaras:

- *Retirar a máscara apenas quando necessário, como por exemplo, nas refeições (mantenha guardada, de preferência, em envelope de papel);
- *Certificar-se de que a máscara se encontra em condições adequadas para o uso (limpa e sem ruptura);
- *Evitar o uso de batom e maquiagem durante o uso da máscara;
- *É recomendável que cada pessoa possua, aproximadamente, cinco máscaras;
- *A máscara deve ficar de maneira confortável no seu rosto sem dificultar a respiração. Caso contrário, substitua por outra;
- *As máscaras descartáveis não devem ser reutilizadas.

Como colocar a máscara de maneira segura?

- *Lave as mãos com água e sabão ou higienize com álcool em gel a 70%, antes de colocar e após retirar a máscara;
- *Segure a máscara pelas laterais (elástico) e posicione os elásticos em cada lado da orelha. Segure também pelas laterais, ao removê-la do rosto;
- *Ajuste a máscara ao rosto pegando pelas laterais e parte inferior da máscara. Se possuir o clipe nasal, fixe-o primeiro ao nariz e depois ajuste as demais partes.
- *Se você utiliza óculos, coloque-os posteriormente ao ajuste da máscara, posicionando os óculos por cima dela, na parte superior da máscara.

Passo a Passo na colocação da máscara?



Fonte: pplware.sapo.pt

Como higienizar as máscaras?

- * Ao retirar a máscara, coloque-a para lavar. Recomenda-se que a higienização seja feita de preferência e quando possível pelo próprio usuário;
- * Ao lavar, não misture com outras roupas;
- * Primeiramente, lave com água corrente e sabão neutro;
- * Coloque de molho em solução de água + água sanitária ou outro alvejante similar (2 colheres de sopa para cada 2 litros de água) por cerca de 20 a 30 minutos;
- * Em seguida, enxágue e coloque-a para secar;
- * Depois de seca, passe o ferro quente;
- * Enquanto não for utilizá-la, guarde em um recipiente fechado.

Fique atento quanto ao DESCARTE SEGURO das máscaras!

Preocupe-se com as pessoas a sua volta, os profissionais responsáveis pela limpeza urbana e o meio ambiente.

Após utilizar a máscara, descarte de maneira segura para todos. As máscaras de tecido, apesar de serem reutilizáveis após a sua correta higienização, podem apresentar uma vida útil menor dependendo da frequência de uso, sendo necessário o seu descarte.

Já algumas máscaras, como a de TNT e as máscaras cirúrgicas não podem ser reutilizadas. Então, fique atento também ao seu descarte adequado!

- *Ao retirar a máscara, descarte numa sacola de papel ou de plástico, em seguida feche e jogue em uma lixeira, de preferência, com tampa.
- *Após o descarte, lave imediatamente as mãos com água e sabão ou solução alcoólica a 70%.

Em caso de dúvidas:
entre em contato pelo e-mail do SAST
progepe.sast@unirio.br

Canais de atendimento disponíveis
no Sistema Único de Saúde (SUS):



**Esperamos que tudo
isso passe e
que possamos
voltar ainda mais fortalecidos.**



Referências

- * ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional. Brasília, 03 de abril de 2020. Disponível em: www.portal.anvisa.gov.br, acessado em 29 de julho de 2020.
- * BRASIL, Ministério da Saúde. Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS). Versão 9. Brasília – DF maio de 2020. Disponível em: www.saude.gov.br/coronavirus, acessado em 29 de julho de 2020.
- * Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *Journal of Hospital Infection*; 2020. Volume 104, Issue 3, p.246-251.
- * OMS. Organização Mundial de Saúde. Orientação sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19. Orientação provisória 05 de junho de 2020.