

CARTILHA DE ENFRENTAMENTO AO CORONAVÍRUS

Fique atento!



O que é Coronavírus?

Coronavírus é o nome de uma família de vírus. Eles circulam principalmente entre animais, como morcegos e roedores, mas passam a infectar também as pessoas quando a convivência é muito próxima e os vírus sofrem mutações.

A doença causada pelo novo coronavírus recebeu o nome de **Covid-19**. Ela foi descoberta no final de dezembro de 2019, na China. A primeira morte foi registrada no dia 9 de janeiro de 2020, aquele país.

Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade.

Qual é a forma de transmissão?

A transmissão do novo coronavírus ocorre pelo contato com o vírus, que é transportado por gotículas expelidas pela fala, tosse ou espirro de pessoas doentes. A infecção se dá quando estas gotículas entram em contato com a mucosa dos olhos, nariz e boca.

Estas gotículas com o vírus podem estar presentes no ar, ao serem expelidas, ou podem estar sobre superfícies contaminadas, como o rosto ou mãos, e objetos, como maçanetas, botões de elevador, corrimão e apoios em transporte público, por exemplo.

Assim, a transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:



Aperto de mãos
(principal forma de contágio)



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

Quais são os sintomas?

Os sintomas do novo coronavírus são principalmente respiratórios, muito similares aos de um resfriado comum. Alguns casos ainda podem evoluir para um quadro de infecção do trato respiratório inferior, semelhante a uma pneumonia.

Entre os principais sintomas estão: **febre e tosse ou dificuldade para respirar.**



Quem está no grupo de risco?

Grande parte dos infectados pelo novo coronavírus (cerca de 80%) apresentam sintomas leves. Entretanto, existe um grupo de pessoas que está mais suscetível a desenvolver um quadro severo da doença.

No grupo de risco da COVID-19 enquadram-se:

- **Idosos**
- **Pessoas com doenças respiratórias, como asma e bronquite**
- **Fumantes (tabagismo)**
- **Pessoas com diabetes**
- **Pessoas com hipertensão**
- **Pacientes com HIV**
- **Doentes cardíacos**
- **Pacientes imunodeprimidos**
- **Obesos**
- **Gestantes e lactantes**

Como se proteger?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde listaram diversas orientações simples que podem ajudar a população a se proteger contra o novo coronavírus. Entre os cuidados básicos e produtos que ajudam a reduzir o risco de contrair ou transmitir a doença, estão:



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

Utilização de máscaras

Além das medidas de prevenção acima, outra forma de diminuir os riscos de transmissão da doença é mediante a utilização de máscaras. As recomendações para o uso da máscara do Ministério da Saúde são as seguintes:

- **O uso da máscara é individual, portanto, ela não pode ser compartilhada. Cada pessoa deve ter a própria;**
- **Ela deve ser usada por cerca de 2 (duas) horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano;**
- **A máscara serve de barreira física contra o vírus. Por isso, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face e que seja feita nas medidas**

corretas cobrindo totalmente a boca e nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais;

- Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto;
- Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar;
- Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária. Deixe de molho por cerca de dez minutos. Após a higienização, as máscaras podem ser reutilizadas;
- Para confeccionar a máscara é necessário um tecido grosso. Alguns dos tecidos recomendados são os de algodão, tricoline e TNT.



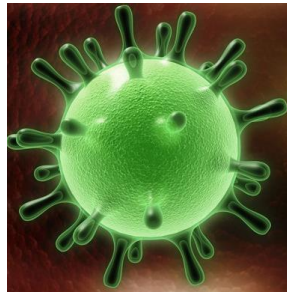
Como me proteger do coronavírus no ambiente de trabalho?

Essas são as maneiras simples de impedir a propagação da covid-19 no seu local de trabalho:

- **Superfícies (mesas) e objetos (telefones, teclados, computadores, livros, etc) precisam ser limpos com desinfetante diariamente, várias vezes ao dia.**
- **Os funcionários, clientes, fornecedores e contratados precisam fazer lavagem regular e completa das mãos com água e sabão e passar álcool em gel, pois higienizar as mãos mata o vírus e evita a propagação da doença.**
- **Fique atento aos cartazes no ambiente de trabalho! Neles há diversas informações como lavagem correta das mãos e outras ações para se proteger da doença.**
- **Tenha boas práticas de higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com o braço curvado ou com um lenço de tecido ou papel ao tossir e espirrar. Este material**

deve ser descartado ou higienizado imediatamente, evitando que outras pessoas entrem em contato com saliva contaminada.

- Implementação do home office e reuniões via internet, quando possível, pois a recomendação atual é que a circulação de pessoas seja evitada ao máximo.
- Informe seus funcionários, contratados e clientes que qualquer pessoa com tosse leve ou febre baixa (37,3 °C ou mais) precisa permanecer em casa.



E lembre-se: COLOQUE A SUA SAÚDE EM PRIMEIRO LUGAR!

Nós, da (NOME DA EMPRESA), estamos fazendo tudo que está ao nosso alcance para oferecer um ambiente seguro para que nossos profissionais desenvolvam seu trabalho.

Assim, se estiver precisando de algum tipo de amparo ou tirar alguma dúvida sobre como se proteger e trabalhar seguramente durante à pandemia do coronavírus, procure um de seus supervisores. Estamos aqui para oferecer todo o apoio.

Sairemos dessa juntos e mais fortes!

NOME DA EMPRESA