



O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O COVID-19 (CORONAVIRUS)

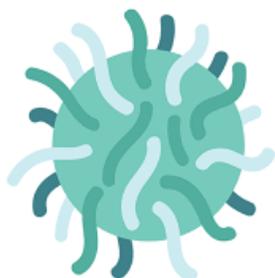


O QUE É?

O Coronavírus faz parte de uma grande família viral que causa infecções respiratórias em seres humanos e em animais.

O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/2019 após casos registrados na China.

Em janeiro de 2020, foram identificados casos de pneumonia de causa desconhecida ocorridos na cidade de Wuhan, região central da China, onde houve a detecção de um novo coronavírus, que ainda não havia sido identificado em humanos.



COMO IDENTIFICAR O COVID-19 (CORONAVIRUS)

Sintomas

Fique atento caso apresente mais de um dos sintomas abaixo:

- Tosse;
- Coriza;
- Coriza e mal-estar ou sensação de moleza no corpo;
- Febre;
- Falta de Ar;

Apresentando os sintomas mencionados, fique em casa, evite contato com outras pessoas, não viaje e informe seu superior imediatamente;

Nas situações acima, você deverá entrar em contato com o número 136 do Ministério da Saúde para orientações.

COMO SE PREVINIR CONTRA COVID-19 (CORONAVIRUS)

Prevenção

Para qualquer situação reforçamos as seguintes medidas básicas de prevenção, mesmo que todos estejam com uma boa saúde:

- Evite cumprimentar pessoas com beijo no rosto e aperto de mão;
- Lave as mãos constantemente com sabão e água;
- Quando possível e acessível utilizar soluções alcoólicas em gel para a higienização das mãos;
- Proteja sua boca quando tossir ou espirrar;
- Use sempre lenços descartáveis;
- Não compartilhe objetos pessoais;
- Evite aglomerações.

O que você precisa saber e fazer. Como prevenir o contágio:



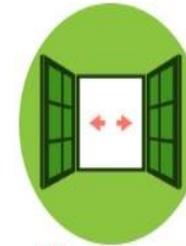
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.



Evite aglomerações se estiver doente.



Mantenha os ambientes bem ventilados.



Não compartilhe objetos pessoais.

Cuidados

Se apresentar sintomas mencionados anteriormente você deve:

- Fazer o uso de mascarar;
- Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar;
- Lave e higienize as mãos frequentemente;



MEIOS DE TRANSMISSÃO DO CONVID 19

A principal forma de transmissão da COVID-19 é por **contato com o doente**, que, ao tossir ou espirrar, elimina gotículas respiratórias, que acabam contaminando outras pessoas. Além disso, ao tossir ou espirrar, o doente pode contaminar objetos. Uma pessoa sadia, ao **tocar um objeto contaminado** e levar a mão à boca, nariz ou olhos, sem antes higienizá-las, pode também se contaminar.

É importante destacar que, em alguns casos, um indivíduo contaminado pode transmitir a doença, mesmo antes de apresentar sintomas.

UTILIZAÇÃO CORRETA DOS MEIOS DE PROTEÇÃO

- **EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL:** Máscara lavável semifacial.
- **MATERIAL:** Tecido
- **ÁREA COBERTA:** Nariz e boca
- **FORMA DE UTILIZAÇÃO:** Com as mãos lavadas, o vigilante deve tirar a máscara da embalagem, depois, segurando pelos elásticos dos lados, deve colocar os elásticos por trás das orelhas e modelar o ajuste do nariz para total cobertura da boca e nariz. Para tirar a máscara, o vigilante deve pegar pelos elásticos novamente e tirar pela parte da orelha. Não tocar na parte da frente da máscara.



Observação 1: Após o período de utilização a máscara deve ser higienizada (lavada) para nova utilização.

Observação 2: Se a máscara ficar úmida, deve ser lavada e trocada por outra imediatamente.

Observação 3: Deverá utilizar uma embalagem devidamente limpa e exclusiva para a guardar da máscara.

Observação 4: Para colaboradores que trabalham em escala 12x36 substituir a máscara a cada 6 horas de utilização.

UTILIZAÇÃO CORRETA DOS MEIOS DE PROTEÇÃO

- **EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL:** Álcool em gel
- **MATERIAL:** Antisséptico Gel 70%
- **ÁREA COBERTA:** Mãos e antebraços
- **FORMA DE UTILIZAÇÃO:** Com as mãos lavadas de preferência, o vigilante deverá passar o álcool em gel nas mãos e antebraços para a maximização da proteção contra o novo Covid19.

Observação 1: Utilizar o produto sempre que houver contato com ambiente possivelmente contaminado.

Observação 2: A lavagem das mãos com água e sabão é essencial para a proteção individual, independente da utilização do álcool em gel.



CUIDADOS AO ENTRAR EM CASA

<p>1</p>  <p>Ao voltar para casa, não toque em nada, antes de se higienizar.</p>	<p>2</p>  <p>Tire os sapatos</p>
<p>3</p>  <p>Desinfete as patas do seu pet após passear com ele.</p>	<p>4</p>  <p>Lave com alvejante, recomendado acima de 60 °.</p> <p>Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas.</p>
<p>5</p>  <p>Deixe bolsa, carteira, chaves, etc, em uma caixa na entrada.</p>	<p>6</p>  <p>Mãos, punhos, rosto, pescoço, etc.</p> <p>Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas.</p>
<p>7</p>  <p>Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool.</p>	<p>8</p>  <p>Para cada 1 litro de água, 20 ml de alvejante.</p> <p>Utilize luvas</p> <p>Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.</p>
<p>9</p>  <p>Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.</p>	<p>0</p>  <p>Lembre-se que não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é reduzir o risco.</p>

DIFERENÇA ENTRE CORONAVÍRUS, RESFRIADO E GRIPE

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
 Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
 Espirros	Raro	Comum	Raro
 Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
 Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro