

☰ COVID-19



CARTILHA DE BOAS PRÁTICAS E PROCEDIMENTOS DE HIGIENIZAÇÃO

≡ O QUE É COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções sem sintomas a quadros respiratórios graves.

FORMAS DE TRANSMISSÃO: Ocorre de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:

1. Toque do aperto de mão;
2. Gotículas de saliva;
3. Espirro;
4. Tosse;
5. Catarro;
6. Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, objetos tocados, teclados de computador etc.



≡ SINTOMAS MAIS COMUNS:



Dor de Cabeça



Tosse



Febre



Dificuldade para respirar

Se estiver com sintomas de gripe, entre em contato com disque saúde 136 que está funcionando 24 horas por dia durante os sete dias da semana e siga orientações.

Caso sinta falta de ar, procurar imediatamente hospital de referência.

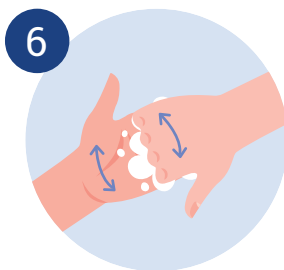
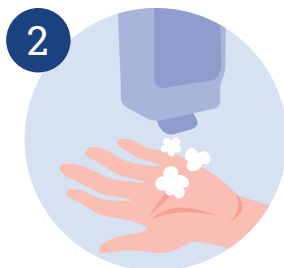
≡ COMO SE PREVENIR?

1. Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool 70%;
2. Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, nunca com as mãos;
3. Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
4. Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
5. Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Seja amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso;
6. Higienize com frequência o celular e os objetos que tocar;
7. Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
8. Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
9. Evite circulação desnecessárias. Se puder, fique em casa;
10. Quando estiver doente, evite contato com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos;
11. Durma bem e tenha uma alimentação saudável;
12. Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência;
13. Evitar uso de Adornos (anéis, pulseiras, relógios, cordões, brincos).



≡ LAVE AS MÃOS CORRETAMENTE

1. Molhe as mãos com água;
2. Aplique a quantidade de sabão suficiente para ensaboar as mãos;
3. Após aplicar, esfregue as palmas das mãos;
4. Esfregue a palma da mão direita sobre o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos e vice-versa;
5. Esfregue a parte de trás dos dedos;
6. Entrelace os dedos esfregando palma com palma;
7. Esfregue o polegar esquerdo, com movimento circular, e repita



a mão direita;

8. Com movimento circular, esfregue os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa;
9. Enxague as mãos;
10. Seque as mãos com toalha descartável;
11. Utilize toalha descartável para fechar a torneira se esta for de comando manual;
12. Agora suas mãos estão limpas.



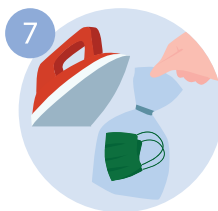
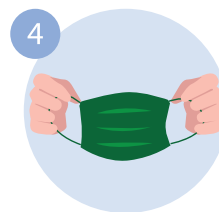
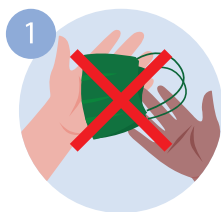
≡ APRENDA A USAR CORRETAMENTE A SUA MÁSCARA

1. Higienize as mãos antes de tocar na máscara limpa;
2. Antes de vestir verifique se está do lado correto;
3. Dependendo do modelo, há formas diferentes de amarração. Verifique o seu;
4. Ajuste a máscara no nariz. Segure-a na ponte do nariz com o indicador e o polegar;
5. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo, cubra a boca e o nariz e passe a parte inferior do acessório por baixo do queixo
6. Higienize as mãos antes da retirada
7. Não toque na parte frontal, pode estar contaminada;
8. Descarte imediatamente após o uso, se for reutilizável, guarde-as numa sacola plástica, amarrada, até sua higienização;
9. Após retirar, lave novamente as mãos.



≡ CUIDADOS NO USO E CONSERVAÇÃO DE MÁSCARAS CASEIRAS

1. Não compartilhe sua máscara;
2. Evite tocar na máscara durante uso e não fique ajustando a máscara na rua;
3. Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.
4. Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando de tocar na parte da frente.
5. Deixe a máscara de molho em água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A mistura deve ser: 1 parte de água sanitária para 50 partes de água. Exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água.
6. Após o molho, realize o enxágue em água corrente e lave com água e sabão;
7. Após secagem, passe o ferro quente e guarde em sacola plástica;
8. A máscara deve ser substituída sempre que ficar úmida, ou depois de 2 horas de uso.



RECOMENDAÇÕES EM CASO DE SUSPEITA OU CONFIRMAÇÃO DE COVID-19

1. Após consulta médica e confirmação de que está com Covid ou suspeita, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos durante os dias que serão recomendados pelo médico.
2. Caso esteja com falta de ar procure imediatamente hospital de referência Covid-19.
3. Em caso de diagnóstico positivo para COVID-19, siga as seguintes recomendações:
 - Fique em isolamento domiciliar.
 - Utilize máscara o tempo todo.
 - Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
 - Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
 - Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
 - O lixo produzido precisa ser separado e descartado.
 - Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
 - Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

4. Caso não more sozinho, os demais moradores da casa devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:
 - Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores.
 - Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo para covid-19 ou suspeita após resultado de exame e consulta médica, todos os moradores da casa devem ficar isolados durante os dias que for definido pelo médico.
 - Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas, o mesmo deverá entrar contato com serviço de saúde através do número 136 e seguir orientações dadas pelo médico.

≡ **TRAJETO DE IDA E RETORNO DO TRABALHO**

1. Quando estiver em ambiente externo não esquecer de utilizar máscara e higienizar frequentemente as mãos, principalmente ao tocar objetos e superfícies;
2. Caso tenha cabelos cumpridos, prender o cabelo, evitar uso de adornos (brincos, anéis, correntinhas, cordão, relógio);
3. Se possível levar lenços descartáveis e utiliza-lo para tocar superfícies, após utiliza-los descarte-os dentro da lata de lixo;
4. Evite usar dinheiro, se necessário, imediatamente higienize as mãos;
5. Não toque seu rosto ou boca, incluindo se alimentar antes de higienizar as mãos;
6. Mantenha distância das pessoas evitando proximidade;
7. Em caso de sintomas do covid-19, após receber orientações médica através de consulta, comunicar ao gestor imediato qual conduta o médico orientou;
8. Caso alguma pessoa que reside junto estiver com covid-19, comunicar ao gestor para que seja adotadas medidas de prevenção, observar se irá apresentar de sintomas covid-19;
9. Ao chegar no local de destino e retorno, não tocar em nada antes higienizar os itens que utilizou durante trajeto e se higienizar;
10. Caso utilize óculos, deve realizar limpeza com água e sabão.

TERMO DE CONHECIMENTO

Declaro ter recebido todas as orientações contidas na cartilha de boas práticas e procedimentos de higienização quanto ao combate do COVID-19, bem como regras de utilização e cuidados com as máscaras entregues pela empresa.

Data: ____/____/____

Colaborador (a):: _____

Assinatura: _____



PELO FUTURO DA INDÚSTRIA



PELO FUTURO DO TRABALHO

Elaboração do Material:

Diretoria de Saúde e Segurança na Indústria - Sesi ES