



## NOTA DE RECOMENDAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS (COVID-19), PARA O ATENDIMENTO A SERVIÇOS PÚBLICOS E PRIVADOS, EM PORTO VELHO

Secretaria Municipal de Saúde desenvolveu esta nota de aconselhamento rápido para atender às necessidades de recomendações sobre a prevenção da transmissão pelo novo coronavírus (COVID-19).

### O que é Coronavírus

- ✓ Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias;
- ✓ O novo agente do coronavírus (COVID-19) foi descoberto em 31/12/2019, após casos registrados na China;
- A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus;

### Situação de Emergência de Saúde Pública

- ✓ Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde/OMS declarou que o surto de **coronavírus é uma Emergência de Saúde Pública Mundial**;
- ✓ Em 03 de fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde **declara Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN)**, em decorrência da Infecção Humana pelo Coronavírus;
- ✓ Em 11 de março de 2020, a OMS declarou a **pandemia** de COVID-19.

### Como é a transmissão

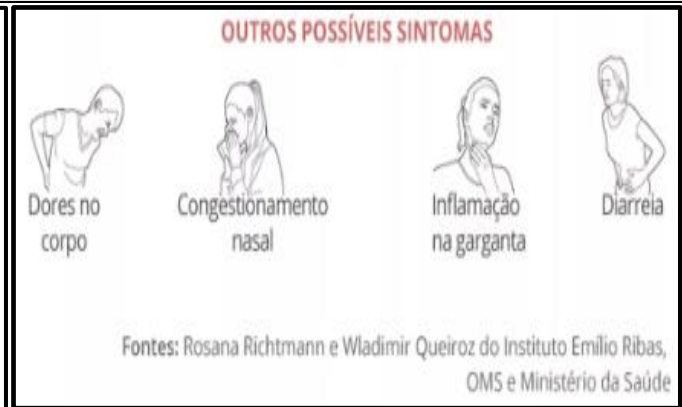
Pode ser de três formas:

- ✓ Por vias respiratórias, pelo ar e por gotículas provenientes de espirros e da fala de indivíduos infectados;
- ✓ Por contato físico, quando essas gotículas com o vírus alcançam mucosas do olho, nariz e boca por meio de beijos e abraços;
- ✓ Por meio do contato de superfícies contaminadas, quando essas gotículas com o vírus ficam depositadas em locais como um corrimão ou uma maçaneta, e depois entram em contato com mucosas do olho, nariz e boca.





## Sintomas



## Recomendações gerais

O Ministério da Saúde recomendou, que:

- ✓ Viajantes internacionais que cheguem ao Brasil, fiquem em isolamento domiciliar por 07 (sete) dias, mesmo que não tenham sintomas de COVID-19;
- ✓ Viajantes internacionais devem procurar uma unidade de saúde se, durante esse isolamento tiverem falta de ar (dispneia) ou febre com tosse;
- ✓ As pessoas com sintomas, orientadas pelas Unidades de Saúde, devem ficar em isolamento domiciliar por 14 (catorze dias);
- ✓ Grandes eventos devem ser cancelados ou adiados.

## Comportamentos individuais recomendados

- ✓ Ao tossir ou espirrar, deve-se utilizar o antebraço ou um lenço, que deve ser descartado;
- ✓ Lavar as mãos com frequência e ficar em casa se estiver doente;
- ✓ As máscaras são indicadas para pessoas que estão doentes e para os profissionais de saúde;
- ✓ Evitar apertos de mão, não compartilhar alimentos e bebidas, aumentar a distância social, reduzir a exposição a lugares lotados;
- ✓ Idosos e doentes crônicos devem evitar locais com aglomeração: cinemas, shoppings, shows, viagens, supermercados...;
- ✓ Mudar rotina no transporte público;
- ✓ Fazer exercícios ao ar livre. Academias podem estimular horários alternativos e reforçar a higiene dos equipamentos;
- ✓ Comprar suprimentos que devem estar sempre à mão, para evitar sair se ficar doente ou precisar cuidar de alguém doente. Ao mesmo tempo, fazer isso de forma racional e evitar compras desnecessárias;
- ✓ Quem usa medicamentos contínuos deve pedir prescrições com validade mais prolongada, para evitar ter que ir a uma unidade de saúde;

- ✓ Fazer compras fora do horário de pico.

### **Recomendações para prevenção do coronavírus em ESCOLAS E CRECHES**

- ✓ Para as instituições de ensino, é recomendado o planejamento de antecipação de férias, procurando reduzir prejuízos no calendário escolar, inclusive com a possibilidade de utilizar o ensino à distância.
- ✓ Funcionários da escola (diretor, professor, supervisor, merendeira e zeladora) devem manter os alunos informados sobre a situação do coronavírus no Brasil, via sites oficiais (MS - <https://coronavirus.saude.gov.br/>, Secretaria Municipal de Saúde - <https://visa.portovelho.ro.gov.br/> e órgãos competentes) e ficar em casa se tiverem doentes;
- ✓ Prover material para higienização das mãos (água corrente e sabão ou álcool 70 e toalhas descartáveis), incentivar que os funcionários higienizem as mãos com frequência;
- ✓ Em caso de confirmação da presença da transmissão local do coronavírus (COVID-2019) pelas autoridades sanitárias, suspender as atividades escolares;
- ✓ Manter o ambiente arejado, abrindo portas e janelas;
- ✓ Realizar a disposição das carteiras/mesas escolares com distância adequada para evitar contaminação aérea (espirros);
- ✓ Evitar aglomeração na hora da recreação;
- ✓ Evitar reuniões e eventos estudantis, quando possível.
- ✓ Ao tossir ou espirrar, deve-se utilizar o antebraço ou um lenço, que deve ser descartado.;
- ✓ Lavar as mãos com frequência e ficar em casa se estiver doente.;
- ✓ Orientar aos estudantes com problemas de saúde e se ficarem doentes informar a direção da escola, e em caso de doenças ficar em casa;
- ✓ Evitar brincadeiras com contato físico;
- ✓ Evitar aperto de mão, beijos e abraços;
- ✓ Reduzir a exposição a lugares lotados;
- ✓ Definir intervalos alternativos de lanches, para cada turma.
- ✓ Evitar brincadeiras com contato físico;
- ✓ Evitar aperto de mãos, beijos e abraços;
- ✓ Não compartilhar alimentos e bebidas, aumentar a distância social, reduzir a exposição a lugares lotados.
- ✓ Não compartilhar roupas de cama e banho e material de higiene pessoal;
- ✓ Não compartilhar pratos, copos e talheres;

### **Recomendações para prevenção do coronavírus em POPULAÇÃO QUE VIVE EM ABRIGOS E ALOJAMENTOS**

- ✓ A direção da instituição deverá esclarecer os funcionários sobre a situação do coronavírus no Brasil, em Rondônia e em Porto Velho, buscando informações nos sites oficiais (MS - <https://coronavirus.saude.gov.br/>, Secretaria Municipal de Saúde - <https://visa.portovelho.ro.gov.br/> e órgãos competentes), em relação a prevenção e transmissão;
- ✓ Para idosos, doentes crônicos e pessoas com outras condições especiais, como tratamento de câncer, transplantados, doente renais, a recomendação é conversar com o médico para que as receitas de

medicamentos sejam renovadas e, se possível, dadas por um tempo maior. A medida é para evitar a necessidade de ir à farmácia do posto de saúde ou do bairro no período de maior circulação de vírus respiratórios (influenza, por exemplo)

- ✓ Para áreas com transmissão local da doença, é recomendado que idosos e doentes crônicos evitem contato social como idas ao cinema, shoppings, viagens e locais com aglomeração de pessoas.
- ✓ Prover material para higienização das mãos (água corrente e sabão ou álcool 70% e toalhas descartáveis), incentivar que os funcionários a higienizem as mãos com frequência;
- ✓ Arejar o ambiente, abrindo portas e janelas;
- ✓ Alertar sobre a vacinação da gripe;
- ✓ Realizar atividades físicas ao ar livre;
- ✓ Restringir visitas;
- ✓ Evitar reuniões e aglomerações se possível;
- ✓ Não compartilhar alimentos e bebidas, aumentar a distância social, reduzir a exposição a lugares lotados;
- ✓ Não compartilhar roupas de cama e banho e material de higiene pessoal;
- ✓ Não compartilhar pratos copos e talheres.

#### ✓ **Recomendações para prevenção do coronavírus em EMPRESAS**

- ✓ A direção da empresa deverá esclarecer os funcionários sobre a situação do coronavírus no Brasil, em Rondônia e em Porto Velho, buscando informações nos sites oficiais (MS - <https://coronavirus.saude.gov.br/>, Secretaria Municipal de Saúde - <https://visa.portovelho.ro.gov.br/> e órgãos competentes), em relação a prevenção e transmissão;
- ✓ Para os serviços públicos e privados, é indicado que disponibilizem locais para que os trabalhadores lavem as mãos com frequência, álcool em gel 70% e toalhas de papel descartáveis.
- ✓ Os vírus respiratórios se espalham pelo contato, por isso a importância da prática da higiene frequente, a desinfecção de objetos e superfícies tocados com frequência, como celulares, brinquedos, maçanetas, corrimão, são indispensáveis para a proteção contra o vírus. Até mesmo a forma de cumprimentar o outro deve mudar, evitando abraços, apertos de mãos e beijos no rosto.
- ✓ Responsáveis por shoppings, comércios e empresas em geral devem prover material para higienização das mãos (água corrente e sabão ou álcool 70% e toalhas descartáveis);
- ✓ Incentivar que os funcionários higienizem as mãos com frequência;
- ✓ Expor no ambiente de trabalho material informativo sobre a forma correta de higienizar as mãos e sobre etiqueta respiratória;
- ✓ Limpar o ambiente com mais frequência - incluindo pisos, balcões, corrimões, maçanetas, teclados e mouse de computador;
- ✓ Manter ambiente arejado (janelas abertas) sempre que possível;
- ✓ Não compartilhar alimentos e bebidas, aumentar a distância social, reduzir a exposição a lugares lotados.

- ✓ Incentivar reuniões virtuais;
- ✓ Cancelar viagens que não sejam essenciais;
- ✓ Usar o home office (trabalho remoto) e utilizar horários alternativos para evitar aglomerações em horário de pico;
- ✓ Ao identificar funcionário com sintomas gripais leves (sem falta de ar), este deve permanecer no domicílio, em quarentena;
- ✓ Em caso de complicações respiratórias como “falta de ar”, encaminhá-lo prontamente ao serviço de saúde;

**✓ Recomendações para prevenção do coronavírus em EMPRESAS, com atendimento à POPULAÇÃO**

- ✓ A direção da empresa deverá esclarecer os funcionários sobre a situação do coronavírus no Brasil, em Rondônia e em Porto Velho, buscando informações nos sites oficiais (MS - <https://coronavirus.saude.gov.br/>, Secretaria Municipal de Saúde - <https://visa.portovelho.ro.gov.br/> e órgãos competentes), em relação a prevenção e transmissão;
- ✓ Para os serviços públicos e privados, é indicado que disponibilizem locais para que os trabalhadores lavem as mãos com frequência, álcool em gel 70% e toalhas de papel descartáveis;
- ✓ Para o atendimento, é necessário regular o número de atendimento no local, para que tenha sempre uma distância de 2m, entre um usuário e outro, assim como também a mesma distância do servidor que os atende;
- ✓ Os vírus respiratórios se espalham pelo contato, por isso a importância da prática da higiene frequente, a desinfecção de objetos e superfícies tocados com frequência, como celulares, brinquedos, maçanetas, corrimão, são indispensáveis para a proteção contra o vírus;
- ✓ A forma de cumprimentar o outro deve mudar evitando abraços, apertos de mãos e beijos no rosto.
- ✓ Manter ambiente arejado (janelas abertas) sempre que possível;
- ✓ Não compartilhar alimentos e bebidas, aumentar a distância social;
- ✓ Durante a temporada de gripes e resfriados, as pessoas devem permanecer em casa se estiverem doentes.
- ✓ Se necessário usar máscara, cobrindo boca e nariz;
- ✓ Descartar lenços e máscaras usadas em local apropriado;

# COVID-19

Doença causada pelo coronavírus 2019

## INFORME-SE.

COVID-19 é uma doença respiratória nova que foi identificada pela primeira vez em Wuhan, na China. Atualmente, a transmissão se dá principalmente de pessoa a pessoa.



CORIZA



TOSSE



DOR DE GARGANTA

SINTOMAS  
COMUNS



FEBRE ALTA



PNEUMONIA



INSUFICIÊNCIA RESPIRATÓRIA AGUDA

CASOS  
GRAVES

\*Os sintomas podem aparecer entre 1 e 12 dias após a exposição ao vírus.



Quem tem maiores riscos de ter a doença agravada?

- Adultos com mais de 60 anos
- Pessoas com doenças preexistentes, como diabetes e cardiopatias



Como a doença é transmitida?

- Pelo contato pessoal próximo com pessoas infectadas ou por meio de tosse ou espirro de pessoas infectadas.
- Ao tocar objetos ou superfícies contaminadas e em seguida tocar a boca, nariz ou olhos.



Até o momento, não há vacina nem tratamento específico, somente tratamento de sintomas. Os casos graves podem precisar de oxigênio suplementar e ventilação mecânica.

## PREPARE-SE.



Informe-se por fontes confiáveis.



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



Cubra a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar ou utilize um lenço descartável e, em seguida, jogue no lixo e lave as mãos.

## AJA.



Evite contato físico com pessoas que tenham sintomas de gripe.



Evite tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos sem lavá-las.



Evite compartilhar copos, pratos ou outros artigos de uso pessoal. Limpe e desinfete os objetos e superfícies que muitas pessoas tocam com frequência.



Se você viajou a áreas onde circula o vírus ou esteve em contato físico com alguém diagnosticado ou que apresente febre, tosse ou dificuldade para respirar, busque atendimento médico de imediato. Não se automedique.

Nota: Orientações podem mudar quando houver mais informações sobre a doença. Fevereiro 2020.

OPAS



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde




Organização  
Mundial da Saúde  
COORDENADORIA REGIONAL PARA AS  
AMÉRICAS

INFORME-SE. PREPARE-SE. AJA.  
[www.paho.org/bra](http://www.paho.org/bra)

## Como Fazer a Fricção Anti-Séptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?

Friccione as mãos com Preparações Alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!

 Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg



1a Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



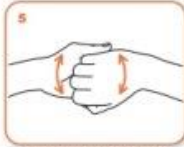
2 Friccione as palmas das mãos entre si.



3 Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4 Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



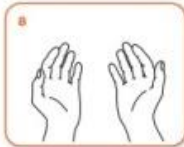
5 Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



6 Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.




7 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.



8 Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

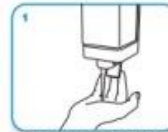
## Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?

Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas! Senão, friccione as mãos com preparações alcoólicas!

 Duração de todo o procedimento: 40 a 60 seg



0 Molhe as mãos com água.



1 Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



2 Esfregue as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



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



4 Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



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



6 Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



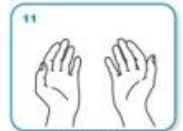
8 Enxágue bem as mãos com água.



9 Seque as mãos com papel toalha descartável.



10 No caso de torneiras com controle manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



11 Agora, suas mãos estão seguras.