

PREVENÇÃO À COVID-19

O que é preciso saber e
como se prevenir
sobre o coronavírus

Crédito: NIAID-RML / Wikipedia / CC 2.0



NATURAE

Consultoria Ambiental

2020

“A crise causada por uma doença viral se espalhou pelo mundo em 2020, tornando-se uma das maiores pandemias já vividas nos tempos modernos.” Daqui alguns anos esta manchete será uma lembrança, mas infelizmente hoje ainda estamos dentro desta pandemia que leva à morte milhares de pessoas diariamente.



A **NATURAE**, juntamente com seus parceiros comerciais, está seriamente preocupada com a evolução desta doença e trabalha no sentido de colaborar na prevenção e nos esclarecimentos sobre a COVID-19 aos seus colaboradores e à comunidade.

As informações a seguir são vitais, pois o cenário atual mostra uma situação paradoxal. Afinal, a relevância do isolamento social é indiscutível, mas ela afeta a economia, já que as pessoas deixam de produzir e também de comprar.

É crucial que todos os segmentos da **NATURAE** trabalhem de modo harmonioso. Para isso, os coordenadores devem ser assertivos e também demonstrar calma e empatia com a situação.

Nunca se esqueça dos valores de sua empresa. Isso porque eles promovem a segurança e, assim, facilitam a comunicação e a aplicabilidade de estratégias. No momento o plano de combate é de ação coletiva, e se um elo da corrente se quebra ou fragiliza todos sentimos, por isso a conscientização e o compromisso individual é a essência do sucesso no combate à COVID-19.

Todos os colaboradores da **NATURAE**, em seus diversos locais de trabalho, são elos tanto da corrente de nossa empresa como também dos nossos parceiros comerciais, por isso **o descompromisso, a falta de atenção e a desobediência às regras de saúde podem afetar drasticamente a relação NATURAE x PARCEIROS**, causando prejuízos de ambos os lados, inclusive com possibilidade de rompimento de contrato, em palavras mais drásticas, pode gerar desemprego.

Neste sentido pedimos que este manual seja atentamente lido, pois contém toda a essência de prevenção e conhecimento sobre a COVID-19, onde o fator mais importante não são as informações em si, mas sim o **COMPROMETIMENTO E O CUMPRIMENTO DAS REGRAS DE SAÚDE ADOTADAS** tanto pela **NATURAE** como de seus colaboradores.

Quaisquer dúvidas entre em contato com seu superior imediato ou visite nosso site **www.naturae.com.br** e nos escreva.



O que é COVID-19

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais, incluindo camelos, gado, gatos e morcegos. Raramente, os coronavírus que infectam animais podem infectar pessoas, como exemplo do MER-S-CoV e SARS-CoV. Recentemente, em dezembro de 2019, houve a transmissão de um novo coronavírus (SARS-CoV-2), o qual foi identificado em Wuhan na China e causou a COVID-19, sendo em seguida disseminada e transmitida pessoa a pessoa.

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções sem sintomas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.

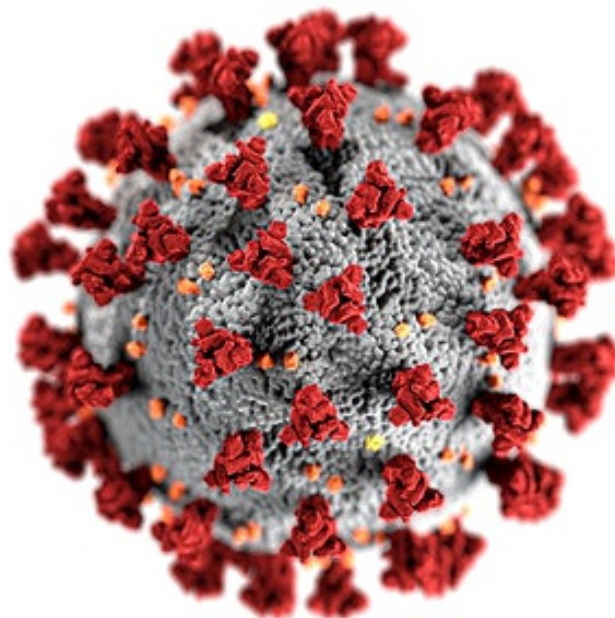


Imagem mais precisa do vírus: Fonte Centers for Disease Control and Prevention (USA). Imagem de Domínio Público

Quais são os sintomas

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome Gripal-SG (presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza) até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

Tosse

Febre

Coriza (nariz escorrendo)

Dor de garganta

Dificuldade para respirar

Perda de olfato (anosmia)

Alteração do paladar (ageusia)

Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)

Cansaço (astenia)

Diminuição do apetite (hiporexia)

Dispnéia (falta de ar)

Como é transmitido?

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 mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.

Fonte: SUS/Ministério da Saúde

Comparativo entre doenças respiratórias:

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

Fonte: SUS/Ministério da Saúde

Como se proteger?



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.



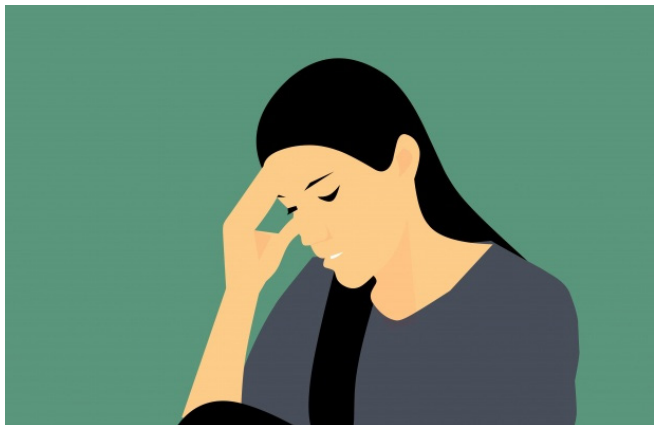
Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



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.



Estou sentindo os sintomas, como devo proceder?

Procure imediatamente seus superiores para que todas as medidas clínicas e trabalhistas sejam efetuadas, com encaminhamento aos postos de triagem nas Unidades Básicas de Saúde/UPAS ou outras unidades de saúde.

Perguntas e respostas

fonte: Ministério da Saúde

1 - Quanto tempo o novo coronavírus demora para se manifestar?

O “período de incubação” se refere ao tempo entre a infecção do ser humano pelo vírus e o início dos sintomas da doença. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), no caso da Covid-19 esse intervalo varia de 1 a 14 dias, geralmente ficando em torno de 5 dias. A OMS ressalta, porém, que essas estimativas serão atualizadas à medida que mais dados estiverem disponíveis.



2 - O que fazer se eu estiver doente?

Se estiver doente, com sintomas compatíveis com a COVID-19, tais como febre, tosse, dor de garganta e/ou coriza, com ou sem falta de ar, evite contato físico com outras pessoas, incluindo os familiares, principalmente, idosos e doentes crônicos, busque atendimento nos serviços de saúde e siga as orientações médicas.

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 mantendo a tampa fechada, pia e demais superfícies com álcool, água sanitária ou outro produto recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa - 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.

Evite compartilhar sofás e cadeiras e realize limpeza e desinfecção frequente com água sanitária ou álcool 70% ou outro produto recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.

Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%, água sanitária, ou outro produto recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.

Caso o paciente não more sozinho, recomenda-se que os demais moradores da residência durmam em outro cômodo, seguindo também as seguintes recomendações:

Mantenha a distância mínima de 1 metro entre a pessoa infectada e os demais moradores.

Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária, álcool 70% ou outro produto recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.

Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores devem ficar em distanciamento conforme orientação médica.

3 - Como ocorreram as primeiras infecções humanas pelo novo coronavírus?

Em 31 de dezembro de 2019 o escritório da Organização Mundial da Saúde (OMS) foi informado sobre casos de pneumonia de origem desconhecida detectados na cidade de Wuhan, localizada na província de Hubei, na parte central da China, cuja população estimada é de 11 milhões de habitantes.

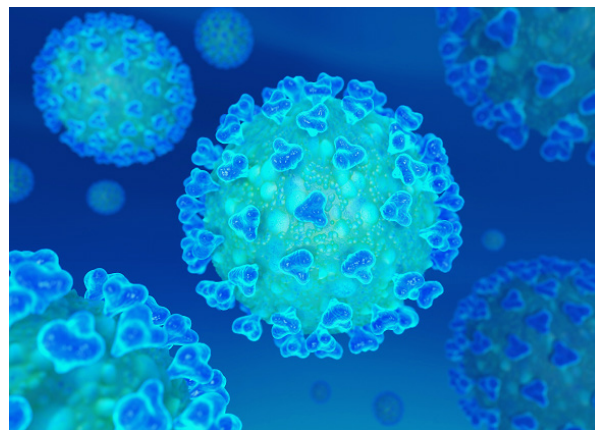
As autoridades chinesas informaram à OMS que alguns pacientes trabalhavam em um mercado atacadista de peixes e animais vivos, localizado em Wuhan, denominado Huanan Seafood Market, maior mercado da cidade com 600 estabelecimentos e 1.500 trabalhadores. Esse mercado foi fechado em 1 de janeiro de 2020 para ações de saneamento e desinfecção ambiental.

4 - Qual a diferença entre COVID-19 e o novo coronavírus?

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença

5 - Qual a probabilidade de eu pegar a COVID-19?

O Brasil vivencia em muitos municípios a transmissão comunitária, ou seja, existe a circulação do vírus na comunidade e o risco de contraí-lo aumenta. A pessoa pode contrair o vírus da COVID-19 no contato com outra pessoa que já tenha o vírus. COVID-19 é transmitida de pessoa para pessoa por meio de gotículas do nariz ou da boca. O indivíduo que está com a COVID-19, ao falar, tossir ou espirrar pode espalhar este vírus, por isso a necessidade de distanciamento de pelo menos 1 metro de distância entre as pessoas e da adoção das demais medidas como uso de máscara, higienização frequente das mãos, manutenção dos espaços limpos e ventilados, não frequentar locais com aglomeração de pessoas, entre outras.



Crédito imagem: Freepik

Todas as unidades federadas já notificaram casos de COVID-19. Dessa forma, os cuidados de distanciamento social, lavagem das mãos com água e sabão e uso de álcool-gel 70% são importantes para reduzir o risco de se infectarem.

Algumas ocupações como em serviços de saúde e segurança pública, em setores que o trabalho ocorre em regime de confinamento como em plataformas de petróleo e embarcações ou ainda cujo

processo de trabalho dificulte a implementação de medidas de distanciamento por ocorrerem em linha ou esteira de produção, devem redobrar os cuidados de higiene e atentar para o uso adequado de EPI e outras medidas protetivas.

6 – Quem está mais vulnerável à COVID-19?

Pessoas idosas e pessoas com condições médicas pré-existent (como pressão alta, doenças cardíacas, doenças pulmonares, câncer ou diabetes) estão mais suscetíveis a desenvolver casos mais severos de COVID-19.

7 - A COVID-19 é transmitida pelo ar?

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

Aperto de mãos (principal forma de contágio)

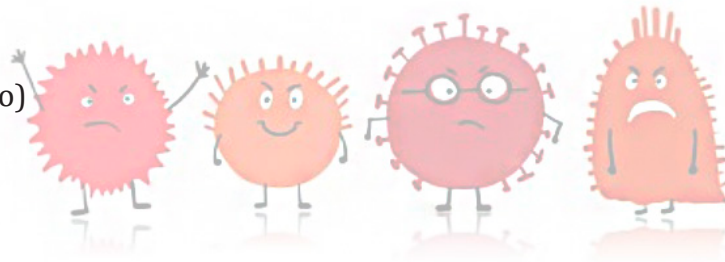
Gotículas de saliva do nariz e/ou da boca

Espirro

Tosse

Catarro

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



8 - Quanto tempo o vírus sobrevive nas superfícies?

Não é certo quanto tempo o vírus que causa a COVID-19 sobrevive na superfície. Estudos sugerem que os coronavírus podem persistir nas superfícies por algumas horas ou até vários dias. Isso pode variar sob diferentes condições (por exemplo: tipo de superfície, temperatura ou umidade do ambiente).

Se você acha que uma superfície pode estar infectada, limpe-a com um desinfetante simples para matar o vírus e proteger a si e aos outros. Limpe as mãos com álcool gel a 70% ou lave-as com água e sabão. Evite tocar nos olhos, boca ou nariz.

9 - Devo usar uma máscara para me proteger?

Dados científicos recentes constataam que a transmissão da COVID-19 pode ocorrer mesmo antes do indivíduo apresentar os primeiros sinais e sintomas. Por esse motivo, o Ministério da Saúde passou a recomendar o uso de máscaras faciais para todos. A utilização de máscaras impede a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca do usuário no ambiente, garantindo uma barreira física que vem auxiliando na mudança de comportamento da população e diminuição de casos.

Diante da insuficiência de insumos, foi solicitado aos cidadãos para que produzam a sua própria máscara de tecido, deixando as máscaras profissionais (cirúrgica e N95 ou similares) para os profissionais da saúde ou outro grupo de trabalhador para o qual exista a previsão legal do uso deste EPI.

O uso da máscara caseira ajuda na prevenção da COVID-19 desde que associada a outras medidas de prevenção, como:

- Distanciamento social
- Cumprimento da etiqueta respiratória

- Higienização das mãos
- Limpeza e desinfecção de ambientes

Caso você opte por confeccionar uma máscara caseira EM SUA RESIDÊNCIA, observe as seguintes recomendações:

- Confeccionar a máscara com pelo menos duas camadas de pano, como algodão ou tricoline ou TNT
- Ser individual
- A máscara deve cobrir totalmente boca e nariz e ficar bem ajustada ao rosto
- As máscaras devem ser de uso individual.

Como usar a máscara caseira:

- Lave as mãos com água e sabão, antes de colocar e retirar a máscara
- Remova a máscara pelo laço ou nó da parte de trás e evite tocar na parte da frente
- Deixe a máscara de molho por 30 minutos em uma mistura de 1 parte de água sanitárias (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável. Por exemplo: 10ml de água sanitária para 500ml de água potável
- Lave a máscara e as mãos com água e sabão
- A máscara precisa estar seca para ser utilizada de novo!
- Após secagem da máscara utilize o com ferro quente e acondicionar em saco plástico
- Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade
- Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida
- Ao sinal de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita



Os erros mais comuns no uso de máscaras para se proteger do coronavírus



Não deixe o nariz descoberto



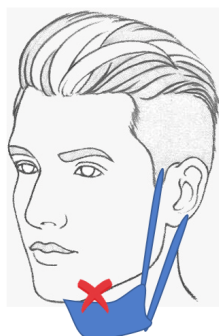
Não deixe o queixo exposto



Não use máscara muito larga com vãos nas laterais



Cubra todo o nariz, não apenas as narinas



Não puxe a máscara para o pescoço



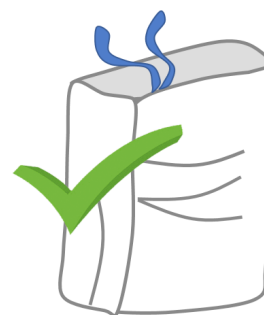
Não toque na superfície da máscara para colocá-la ou tirá-la



Tire a máscara de trás para a frente



Não deixe a máscara sobre a mesa ou objetos



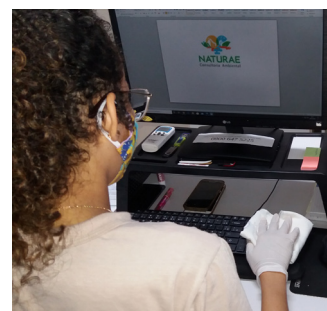
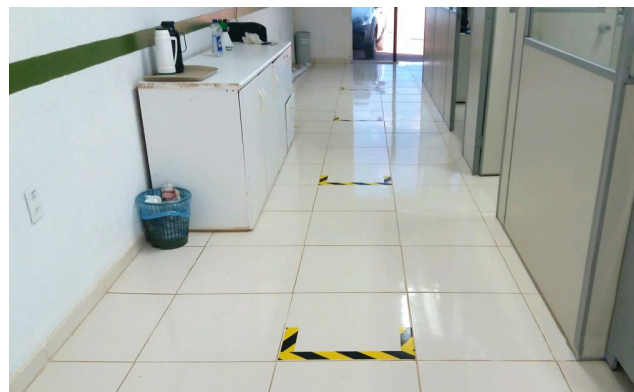
Coloque a máscara em um saquinho quando for descartar

AÇÕES PREVENTIVAS CONTRA A COVID-19



Reorientação e conscientização de prevenção contra o coronavírus

Sinalização dos pisos do escritório



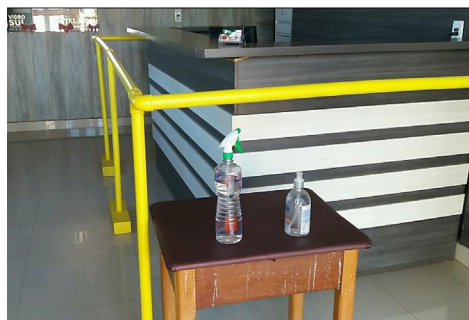
Higienização e desinfecção dos veículos coletivos e materiais de escritório



Aferição constante de temperatura



Distanciamento no interior dos veículos



Disponibilização de Álcool 70% líquido ou em gel nos diferentes setores

NOS LOCAIS, COMO DORMITÓRIOS E REFEITÓRIOS, ONDE OCORRE MANIPULAÇÃO DE OBJETOS POR MUITAS PESSOAS, A ATENÇÃO DEVE SER REDOBRADA...



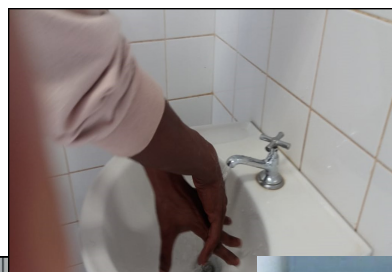
Uso de luvas descartáveis

Álcool em gel 70% com acionador de pedal



Distanciamento durante refeições, em horários intercalados

ENQUANTO NÃO HOUVER VACINAÇÃO EM MASSA CONTRA A COVID-19 PARA TODA A POPULAÇÃO, O DIA A DIA DE NOSSAS ATIVIDADES DEVE PROSSSEGUIR COM ATENÇÃO À HIGIENIZAÇÃO PESSOAL E DOS EQUIPAMENTOS



A LEITURA DOS INFORMATIVOS CONTRIBUEM NO CONHECIMENTO SOBRE A DOENÇA E A RELEBRAR AS NOSSAS RESPONSABILIDADES, POIS A COVID-19 É UMA ENFERMIDADE COLETIVA, QUE AFETA A TODOS SEM EXCEÇÃO

