

UM GUIA COMPLETO PARA VENCER O

COVID-19

FENASERHTT


SINDEPRESTEM

A RECONSTRUÇÃO PELO TRABALHO

A FENASERHTT (Federação Nacional dos Sindicatos de Empresas de Recursos Humanos, Trabalho Temporário e Terceirizado) e o SINDEPRESTEM (o sindicato paulista da categoria), solidários neste momento extremamente difícil para toda a humanidade, tem o dever de compartilhar este guia com os seus filiados e associados e todos os seus trabalhadores. Aqui se encontram as armas mais poderosas para enfrentar o novo coronavírus, este inimigo invisível que assombra o mundo – e a primeira delas é a informação correta.

Para os que precisam trabalhar, e nós precisamos, pois prestamos serviços essenciais para a sociedade moderna, ou para os que se recolheram em casa, o guia trata de todos os detalhes de como se prevenir do Covid-19 e ao mesmo tempo proteger as pessoas mais vulneráveis. Mesmo depois que a grande tempestade da peste baixar, ainda restarão resquícios do vírus a amedrontar os seres humanos. Por isso a atenção deve ser redobrada.

FENASERHTT



Essa enfermidade que mata tanta gente pelo mundo devasta também milhões de empregos, uma vez que a economia do planeta jamais sofreu um abalo desta grandeza, nem mesmo em épocas de guerras mundiais. Países endividados como nunca, empresas quebradas, demissões em massa, apesar de reforços trilionários por parte dos governos e entidades internacionais, ativos financeiros quase transformados em pó num mundo revirado pelo medo.

E só há uma receita para recompor a economia mundial e brasileira, reerguer empresas e devolver empregos para a dignidade dos homens. Essa receita se chama trabalho, que é a razão de ser de nossa atividade. Em nenhum momento nossas empresas deixaram de prestar serviços e seus funcionários sempre estiveram preparados para enfrentar o dia a dia, como tantos outros operários dos serviços essenciais. E continuam a fazê-lo com toda a segurança.

A todos os que compõem o setor da Terceirização e do Trabalho Temporário, nossas homenagens pela bravura de enfrentar a tempestade com a força do seu trabalho.

Vander Morales

Presidente da FENASERHTT e do SINDEPRESTEM

FENASERHTT



Neste guia, **você vai aprender** tudo o que é preciso saber para viver, trabalhar e proteger as pessoas mais vulneráveis com maior segurança.

COMO CUMPRIMENTAR AS PESSOAS?

O vírus é transmitido por gotículas e pelo contato. Por isso, não cumprimente pessoas com beijo no rosto, abraço ou aproximação de corpos.



Aperto de mão

O vírus pode ser passado também através do toque. Não cumprimente outras pessoas com a mão. Caso precise cumprimentar outra pessoa, lave as mãos ou passe álcool gel imediatamente e preste atenção para não levar a mão suja à boca, nariz e olhos.

O que fazer?

Para não deixar de ser cordial, faça apenas um gesto ou aceno com a mão para indicar o cumprimento. Não chegue muito perto da outra pessoa ao encontrá-la.

QUARENTENA EM CASA

Essa quarentena é necessária para evitar que infectados retenham e espalhem o vírus na sociedade. É um método eficiente para evitar a formação dos casos de 2ª e 3ª geração na forma de isolamento físico.

Quando várias pessoas tiveram contato próximo com um paciente, mas sem sintomas, ou pacientes potenciais, a quarentena em casa deve ser considerada como uma alternativa importante. Neste caso, é possível resolver alguns problemas que as instituições de saúde não conseguem tratar. Se aparecer algum sintoma, a pessoa deve ir ao hospital.

Na quarentena domiciliar, o Novo Coronavírus perde a capacidade de se espalhar e desaparece.

Durante o período de quarentena, a pessoa pode fazer algumas atividades de entretenimento dentro de casa, como, por exemplo, assistir a novelas, ler livros, etc.

QUEM PRECISA FAZER QUARENTENA EM CASA?

- Pessoas que viajaram ou viviam, nos últimos 14 dias, nos países mais afetados como China, Itália, Espanha, Inglaterra, Estados Unidos, Irã ou Coreia do Sul, por exemplo, ou nos lugares com a transmissão local consecutiva dos casos.
- Pessoas que tiveram contato próximo nos últimos 14 dias, com casos suspeitos ou confirmados.

Se as pessoas listadas acima não tiverem sintomas de uma possível infecção do novo coronavírus, devem fazer quarentena em casa. Se apresentarem algum sintoma ou tiver alguma suspeita, devem ir ao hospital imediatamente.

AMBIENTE DE ISOLAMENTO EM CASA

- O isolado deve ficar em um quarto sozinho com boa ventilação; os locais compartilhados da casa, como cozinha e banheiro, também devem ter boa ventilação (para isso, deixe as janelas abertas).
- Membros da família não devem ficar no mesmo quarto. Se isso não for possível, é necessário se manter a uma distância de mais de um metro da pessoa isolada.

- A pessoa isolada deve limitar suas áreas de atividades.
Membros da família e isolado devem reduzir a utilização de locais compartilhados na casa.
Não façam refeições no mesmo lugar.
- Não compartilhar objetos de higiene pessoal como escova de dente, toalha, lenços, etc.
Não compartilhar o banheiro.
- Recusar todos os tipos de visita.



CUIDADOS

- Para ajudar nos cuidados com a pessoa isolada, é necessário um cuidador com boa condição de saúde, que não tenha doenças crônicas.
- O cuidador deve usar máscaras (máscara cirúrgica tripla), quando estiver com a pessoa isolada no mesmo cômodo.
- Quando for ter contato com a pessoa isolada ou entrar na área de isolamento, é necessário fazer higienização (antes e depois de comer, depois de defecar, quando tiver sujeira). Se as mãos não tiverem sujeira, use álcool em gel; se as mãos tiverem sujeira, use sabonete e água.

DESINFECÇÃO

- Use produtos de limpeza com cloro para limpar móveis e superfícies de toda a casa e banheiro todos os dias.
- Use água quente (60-90 graus) e detergente para lavar roupas e objetos de cama do isolado. Os objetos da pessoa isolada podem estar contaminados, portanto, não lave junto com outras peças.
- Durante todos os procedimentos acima, é necessário usar luvas descartáveis. Lave as mãos antes e depois do processo.

SECREÇÕES E EXCREÇÕES

- **Secreções:** todo mundo deve usar máscaras (máscara cirúrgica tripla para profissionais da saúde e caseira para o resto da população) ou usar papel higiênico para tampar a boca e nariz quando for espirrar e tossir. Depois de espirrar e tossir, limpe as mãos com sabonete e água limpa e jogue fora papel higiênico e lenços que usou.

- **Excreções:** quando for ter contato com secreções e excreções do isolado, use luva descartável. Quando for descartar excreções do isolado, lacre a sacola de lixo e jogue nas latas de lixo perigoso. Feche a tampa da privada quando for dar descarga.

- Produtos descartáveis como luva e máscaras e papéis higiênicos, após o uso, devem ser recolhidos e deixados no quarto do isolado depois devem ser colocados em um saco de lixo e descartados separadamente.

- Talheres que o isolado usou devem ser lavados com detergente e água limpa, sem necessidade de descartar.

CONDIÇÃO PARA SAIR DA SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO

- Não apresentar nenhum sintoma da doença, 14 dias depois de sair da zona endêmica, e contato com paciente com vírus.
- Se teve alguma presença de sintoma, é urgente a ida ao hospital.

MÁSCARA

USAR MÁSCARA - Durante a pandemia, é recomendável usar máscara em local público, local com aglomeração, no transporte público.

NÃO USAR MÁSCARA - Quando está sozinho ou em um lugar que não tenha a presença de outro indivíduo.

Qual tipo de máscara usar?

- Para o público normal (exceto médicos e pessoas que trabalham em hospitais), é sugerido usar máscara caseira, uma vez que a descartável cirúrgica tripla deve ser reservada aos profissionais da saúde.
- Porém, trabalhadores que atuam nos locais com alta densidade de população (hospital, aeroporto, estação de trem, ponto de ônibus, supermercado, restaurante, metrô e aviões) e policiais, seguranças, entregadores, pessoas em isolamento e familiares, devem procurar mesmo a máscara cirúrgica tripla ou máscaras N95/KN95/FFP2.



Não é recomendado o uso de máscaras feitas com papel, carvão ativado, fios de algodão e esponja.

INSTRUÇÕES PARA USO CORRETO DE MÁSCARA DESCARTÁVEL E MÁSCARA CIRÚRGICA TRIPLA.

- Clipe nasal para cima, o lado mais escuro para fora (ou dobradura para baixo).
- Abra a máscara. A máscara deve cobrir o nariz, a boca e o queixo.
- Pressione lentamente o fio de metal no nariz com as pontas dos dedos, do centro para as laterais, até fixar no nariz.
- Ajuste a máscara, fazendo com que cubra e cole bem no rosto.

Máscara cirúrgica tripla é dividida em 3 camadas: a primeira, de fora, é de retenção de água e protege a boca de gotículas e outros líquidos; a segunda camada, do meio, é filtrante; e a terceira, de dentro, tem função de higroscópico (absorve a umidade do ar).

Pode usar máscara com válvula?

PODE - As pessoas que não estão com infecções virais podem utilizar máscara com válvula para se proteger.

NÃO PODE - Pessoas classificadas como caso suspeito e/ou confirmado de Novo Coronavírus não devem utilizar máscara com válvula, pois a mesma não impede que a saliva do usuário seja lançada para o ambiente.

Para trocar a máscara

Para a população em geral, que não tem contato com caso suspeito e/ou confirmado, o tempo de uso pode ser estendido adequadamente de acordo com o grau de limpeza. Cada usuário deve utilizar a sua própria máscara. Lave as mãos antes de manusear e evite tocar na parte interna da máscara na hora de colocar a máscara.

Se a máscara estiver contaminada por gotículas e/ou outros objetos, ou se a máscara apresentar deformação, dano, ou cheiro estranho, ela deverá ser substituída imediatamente.

Como descartar máscara usada?

As máscaras usadas por pessoas comuns (que não estão com infecções virais) não apresentam risco de transmissão do novo coronavírus. Após o uso, jogue em um saco plástico e descarte como resíduo doméstico.

As máscaras usadas por pacientes suspeitos ou equipes médicas, devem ser coletadas e descartadas como resíduos médicos. É necessário lavar as mãos após manuseá-las.

Como armazenar máscara reutilizada?

Se há necessidade de reutilizar a máscara, depois de retirá-la, pendure-a em um local limpo, seco e ventilado, ou armazene em saco de papel limpo e seco.

As máscaras devem ser armazenadas separadamente para evitar contato entre si, e precisa identificar o usuário de máscara distinto. Máscara cirúrgica não pode ser lavada, e não se pode utilizar desinfetantes para limpar. Outros tipos de máscaras devem ser manuseadas de acordo com as instruções.

Como escolher máscara para gestantes e crianças?

- **Gestantes** devem prestar atenção às próprias condições pessoais e escolher o produto mais confortável.
- Em estágio de crescimento, **crianças** devem usar máscara infantil.

- **Idosos e pacientes com doenças crônicas**, como doenças cardiopulmonares, sentem mesmo desconforto após uso de máscaras, podendo piorar seu estado de saúde. Neste caso, é necessário procurar orientação médica.



FENASERHTT



LUVAS

Não há necessidade do uso de luvas para as pessoas comuns. Apenas devem lavar as mãos corretamente sempre.

CASOS EM QUE É NECESSÁRIO -

As luvas são utilizadas para diminuir o risco de transmissão por contato.

A utilização de luvas é recomendada para indivíduos que têm contato direto/frequente com pessoas de casos suspeitos e/ou confirmados como parentes, funcionários da área da saúde e trabalhadores de lugares muito movimentados como profissionais de segurança e comissários de bordo. A utilização de luvas não substitui a lavagem das mãos, portanto, é preciso lavá-las com frequência.

ÓCULOS DE PROTEÇÃO

É preciso usar óculos de proteção no dia a dia?

Não, basta higienizar bem as mãos no dia a dia e no trabalho.

Não toque nos olhos com a mão suja.

DESINFECÇÃO

De acordo com o novo plano de tratamento de pneumonia causada por coronavírus (versão 5, da China), o novo coronavírus é sensível aos raios ultravioleta (UV) e alta temperatura, com exposição a 30 minutos de 56 graus, éter dietílico, álcool de 75%, desinfetante com cloro, ácido peracético e clorofórmio. Essas substâncias são solventes lipossolúveis e podem efetivamente matar o coronavírus.

Atualmente, outros métodos de desinfecção não são recomendados, pois ainda não há dados suficientes para avaliação e comprovação de eficácia.

MÉTODOS PARA DESINFECÇÃO DOMICILIAR

DESINFECÇÃO DE PELE - Pode utilizar álcool para limpar a pele.

DESINFECÇÃO DE AMBIENTE DOMÉSTICO - Pode utilizar álcool ou desinfetante que contém cloro para limpar superfícies e objetos.

Componentes efetivos do desinfetante e ao uso seguro do desinfetante:

. O álcool é inflamável, por isso deve ser mantido longe de fontes de fogo e materiais inflamáveis, e não deve ser pulverizado ou desinfetado em uma grande dimensão. Caso contrário, poderá haver concentração de etanol no ar e causar incêndio.

. Ao usar desinfetante contendo cloro, atenção ao método de configuração, taxa de diluição, etc. Evite misturar com outros desinfetantes que podem gerar uma grande quantidade de gases tóxicos. Para uso específico, consulte instruções.

DESINFECÇÃO DOS ITENS RESISTENTES AO CALOR - Desinfete com fervura por 15 minutos.

QUANDO SE DEVE LAVAR AS MÃOS?

Lave as mãos depois de voltar de locais públicos, tocar em bens públicos, cobrir a tosse ou espirro com as mãos, depois de tirar a sua máscara, antes de comer ou depois de ir ao banheiro, depois de tocar coisas sujas, etc.

Use sabão líquido para as mãos ou sabão com água corrente, ou sabão líquido à base de álcool para as mãos.

Molhe as mãos em água corrente.

Pegue uma quantidade adequada de sabão líquido para as mãos ou sabão e aplique uniformemente em toda a palma da mão, costas da mão, dedos e espaço entre os dedos.



Esfregue as duas mãos cuidadosamente por pelo menos 15 segundos, da seguinte maneira: Palma com palma, dedos com dedos, esfreguem um com o outro.

Esfregue a palma de uma mão nas costas da outra para limpar espaço entre os dedos, e troque.

Palma com palma, para que os dedos das mãos se cruzem e se esfreguem.

Dobre os dedos para girar articulação dos dedos na palma da outra mão, e troque.

Segure o polegar da mão esquerda na mão direita para girar e esfregar, e troque.

Coloque as pontas dos cinco dedos na palma da outra mão para girar e esfregar.

Enxague bem as mãos em água corrente.

Seque as mãos com uma toalha limpa ou lenço de papel.

TOSSE

Nunca cubra a boca e o nariz com as mãos. Cubra a tosse ou espirro com o antebraço. A ação de tossir e espirrar pode liberar muitos vírus.

Depois de o vírus contaminar suas mãos, se não as lavar a tempo, os lugares onde as suas mãos entrarão em contato também serão contaminados por vírus, como maçanetas, botões de elevador, mesas e cadeiras e outros objetos. Nesse momento, se alguém tocar esses lugares contaminados e usar as mãos para tocar a boca, os olhos e o nariz sem lavar as mãos, o vírus se espalhará pelas mãos contaminadas.

Se usar o antebraço na hora de espirrar ou tossir, os vírus ficam na roupa e não contaminam a superfície de outros objetos. Portanto, é importante lembrar da etiqueta ao espirrar ou tossir. Não toque nas partes do rosto formadas por membrana mucosa, como boca, olhos e nariz.

TRANSMISSÃO FECAL-ORAL

Foi detectada a presença do vírus 2019-nCoV nas matérias fecais dos pacientes diagnosticados com COVID-19. Porém, o resultado positivo dos exames de fezes não indica a transmissão fecal-oral. É necessário que o público se mantenha informado de maneira correta e não entre em pânico. As formas de transmissão são por gotículas, contato humano e aerossóis.

Devem ser tomadas as seguintes medidas:

Lave as mãos antes de comer e depois de usar o banheiro.

Feche a tampa do vaso antes de dar descarga.

NO ELEVADOR

Preciso usar máscara no elevador?

Existe risco ao apertar botão?

Dentro de um ambiente fechado, o ar circula pouco, a sugestão é que se use máscara enquanto estiver no elevador. Os botões podem ter a presença de gotículas e vírus, e isso gera a transmissão por contato. Então, é melhor que não use o dedo para apertar o botão. Caso tenha apertado o botão, evite tocar qualquer parte do corpo e lave as mãos depois de sair do elevador.

É recomendável diminuir a frequência de uso do elevador e utilizar as escadas. Porém, se estiver em um local onde a situação não é grave e com baixa chance de propagação, não há necessidade de pânico. Medidas de prevenção como usar máscara e lavar as mãos com frequência já são suficientes.

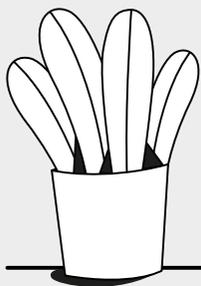
AR-CONDICIONADO

Há possibilidade de transmissão pelo sistema central do ar-condicionado. Por isso, durante a epidemia, é recomendável parar ou diminuir a frequência do uso do ar-condicionado. Se usar, deve tomar os seguintes cuidados:

- Ligue o ventilador ao mesmo tempo.
- Limpe e desinfete o ar-condicionado. Mesmo que o modelo seja split, precisa ser limpo periodicamente.
- Abra as janelas e portas com frequência para manter a circulação do ar.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

No momento, há evidência de que animais de estimação podem ser afetados pelo novo coronavírus, mas ainda não há provas sobre a transmissão de animais para humanos. Lavar as mãos com água e sabão depois de ter contato direto com o animal indica uma diminuição de propagação de outros agentes patogênicos entre animais e seres humanos. Alguns exemplos, como: *Escherichia coli* (um tipo de bactéria que habita naturalmente no intestino das pessoas e alguns animais) e *Salmonelas*. Há vários tipos de animais de estimação e, no momento, a origem do vírus e o hospedeiro intermediário ainda não foram determinados. Não é aconselhável adotar animais de origem desconhecida, especialmente, um animal silvestre, muito comum na China.

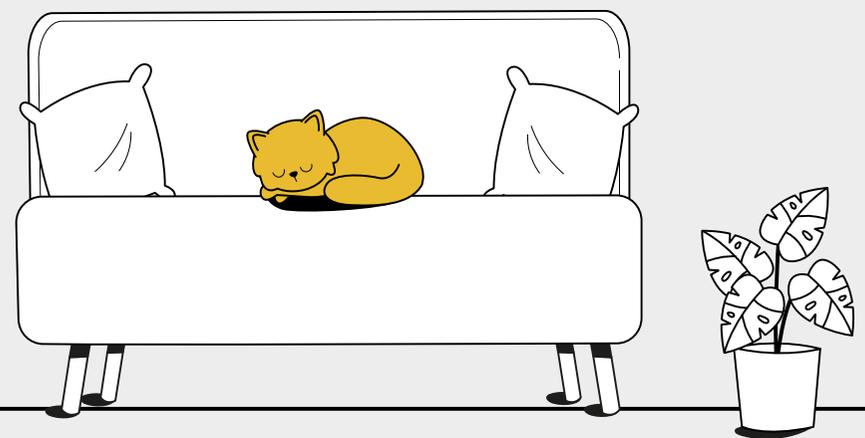


COMO DESINFETAR ANIMAL DE ESTIMAÇÃO AO VOLTAR PARA CASA?

Não há necessidade de desinfecção específica, a rotina de limpeza geral e visita ao veterinário periodicamente já são suficientes.

Os animais podem brincar fora de casa? Sim.

É necessário isolar o animal de estimação se tiver contato com algum caso suspeito? Durante a epidemia, é recomendável que o animal esteja em isolamento e sob observação.



CONTATO PRÓXIMO

Pessoas que podem encaixar em grupo de contato próximo são as que tiveram contato com casos suspeitos ou confirmados sem proteção nas seguintes situações:

- Pessoas que vivem, estudam, trabalham juntas, ou outros casos, que têm contato direto. Pessoas que trabalham perto ou moram no mesmo quarto ou edifício.
- Os profissionais de saúde que prestam serviços de diagnóstico, cuidados aos pacientes, família ou outras pessoas com contatos próximos semelhantes; pessoas que visitam ou permanecem em ambientes confinados, assim como outros pacientes da mesma sala e seus acompanhantes.

- Pessoas que viajam no mesmo meio de transporte e têm contato próximo, incluindo as pessoas que trabalham no meio de transporte, acompanhantes (familiares, colegas, amigos, etc.), outros passageiros e tripulantes de cabina que, após a pesquisa e avaliação, possam ter contato próximo com casos suspeitos e confirmados.

- Pessoas que foram avaliadas como tendo contato próximo por um agente de saúde local.

COMO SABER SE VOCÊ É UM CONTATO PRÓXIMO?

Na determinação dos contatos próximos e na análise do risco de desenvolvimento da infecção, deve ser feita uma avaliação global que inclua fatores como a apresentação clínica do paciente exposto, o modo de contato com o paciente, as medidas de proteção tomadas durante a exposição e o nível de exposição ao ambiente e aos objetos contaminados pelo paciente.

Por conseguinte, a determinação dos contatos próximos deve ser confiada a um profissional e, para o público em geral, é suficiente apresentar a verdade e fornecer as informações relevantes.

Além dos familiares, amigos e colegas de trabalho do paciente, as pessoas que viajam no mesmo transporte são as que mais frequentemente se tornam em contato próximo. Por isso, deve prestar atenção ao seu número de voo, informações sobre o número do transporte rodoviário, prestar atenção à informação divulgada pela sociedade sobre os pacientes que viajam no mesmo meio de transporte, e se houver passageiro com suspeita, deve ser reportado e isolado em casa.

O que a pessoa que teve contato próximo precisa se atentar?
Reportar e se isolar em casa.



MEDIDAS PARA PREVENIR O NOVO CORONAVÍRUS EM DIFERENTES SITUAÇÕES

- Evite atividades fora de casa.
- Evitar, na medida do possível, contato direto com pessoas com sintomas de doenças respiratórias, tais como febre, tosse ou espirros, etc.
- Evitar todos os tipos de festas, lugares fechados e movimentados.
- Evitar o contato com animais silvestres.
- Observar bem os sintomas, como febre e tosse.

TOMAR REMÉDIOS PARA GRIPE OU FEBRE OU TOMAR CONHAQUE COM LIMÃO E MEL PODE PREVENIR O NOVO CORONAVÍRUS?

Não! Os remédios não são eficazes contra o novo coronavírus e o conhaque com limão e mel não é um método aprovado para matar o coronavírus.

CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

- Não se alimente de produtos derivados de animais doentes e carnes estragadas.
- Compre carne refrigerada de aves a partir de fontes seguras; ovos e carne de aves devem ser totalmente cozidos, e o leite deve ser fervido.
- Tábua de corte e facas para manusear alimentos crus e cozidos devem ser guardados separadamente. Lave as mãos entre o manuseio de alimentos crus e cozidos.
- A carne pode ser consumida de forma segura, mesmo em áreas infectadas, se for cuidadosamente cozinhada e manuseada durante a preparação dos alimentos.
- Alimente-se bem. Tenha uma dieta equilibrada que forneça todas as vitaminas e nutrientes necessários ao organismo.



PRODUTOS COMPRADOS EM SUPERMERCADO PRECISAM SER DESINFETADOS?

Não é necessário. Basta lavar as mãos com frequência.

O contato das mãos com objetos contaminados com novo coronavírus e, em seguida, com os olhos, a boca e o nariz pode provocar uma transmissão indireta por contato. Uma vez que o vírus vive por um tempo limitado fora do corpo e, ao mesmo tempo, em áreas não endêmicas, a probabilidade dos itens em supermercados serem contaminados é baixa e não há necessidade de preocupação excessiva.

AS COMIDAS ENTREGUES SÃO SEGURAS? É NECESSÁRIO DESINFETAR?

A comida para viagem é, de forma geral, segura. Mas você precisa escolher um restaurante regular para garantir que a carne e os alimentos sejam frescos e que o processo de produção tenha qualidade e limpeza.

Caso esteja preocupado com o risco de contato e transmissão de gotículas causado pelo entregador de aplicativo, peça ao mesmo que coloque a comida na porta, e então, retire propriamente. Lave as mãos depois de abrir a embalagem e antes de comer.



COMO LIDAR COM AS CORRESPONDÊNCIAS VINDAS DE REGIÕES QUE TIVERAM GRANDE QUANTIDADE DE CASOS CONFIRMADOS?

O novo coronavírus vive sozinho fora do corpo humano por um tempo limitado. O tempo que os pacotes saem da região contaminada e chegam até suas mãos, já é suficiente para fazer com que a probabilidade de ter resíduos na superfície do objeto seja relativamente baixa, por isso o pacote pode ser recolhido normalmente.

Se você realmente está preocupado com a contaminação da superfície da embalagem, abra o pacote e descarte em seguida. Lave as mãos a tempo, e tenha cuidado para não tocar a boca, nariz e olhos antes de lavar as mãos.

TOMAR BANHO COM ÁGUA QUENTE E SAUNA PODEM MATAR O VÍRUS?

O novo coronavírus morre em 30 minutos em um ambiente com 56 graus. Mas banhos e saunas geralmente não alcançam esta temperatura e duração. Enquanto que a temperatura da água é muito alta, banhos demasiadamente longos podem levar o corpo a sentir desconforto, tonturas, batimentos cardíacos acelerados e outros fenômenos, e os mais graves também podem ocorrer colapso, desmaios. Mas tomar banho regularmente pode reduzir o risco de infecção.

É SEGURO LIGAR AR-CONDICIONADO DENTRO DE CASA?

Os aparelhos de ar-condicionado em casa não causam o fluxo de vírus em quartos diferentes. No entanto, a janela deve ser aberta e o ambiente deve ser ventilado em intervalos regulares durante a utilização do aparelho de ar-condicionado, para garantir a circulação do ar dentro dos ambientes da casa. É necessário limpar o filtro do ar-condicionado regularmente.

CONDOMÍNIOS COM CASOS CONTAMINADOS

O vírus pode estar em instalações públicas, tais como corrimão, equipamentos públicos do bairro?

O vírus pode aderir à superfície destas instalações públicas. Portanto, evite o contato. Se houver o contato nessas instalações, lave as mãos o mais rápido possível. Evite levar as mãos sujas à boca, nariz e olhos.

O administrador do condomínio deve intensificar a limpeza e desinfecção das instalações públicas. Deve também intensificar a limpeza e desinfecção dos elevadores.

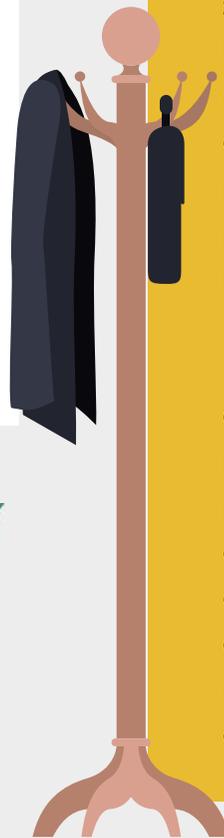
LIXOS USADOS POR PACIENTES INFECTADOS PODEM TRANSMITIR VÍRUS?

As possibilidades são muito pequenas. É aconselhável lavar as mãos com frequência, sem tocar em contaminantes suspeitos, tomar cuidado ao descartar o lixo e usar luvas descartáveis se necessário.

AO SAIR DE CASA

- Máscaras devem ser utilizadas em locais públicos, especialmente nos transportes públicos e em locais públicos com grande afluência de pessoas.
- Se as condições permitirem, pode sair a pé, de bicicleta ou de carro.
- Evite contato com pessoas com febre, tosse e outros sintomas e, se os encontrar, mantenha uma distância superior a um metro.
- Cubra completamente a boca e o nariz com um lenço de papel ou use o antebraço para cobrir a tosse ou o espirro.

- Evite o contato físico com superfícies em locais públicos.
- Evite tocar a boca e o nariz com as mãos sujas, esfregar os olhos, etc.
- Lave as mãos com frequência (pode usar álcool gel, caso precisar).
- Todos os tipos de festas devem ser evitados durante a epidemia.



AO VOLTAR DA RUA

Tire o casaco normalmente, pendure seu casaco na entrada (ou área de ventilação natural), tire a máscara, lave as mãos, tome banho quando chegar em casa e não apenas antes de dormir. Se puder seguir essa recomendação, a probabilidade de ser infectado será muito pequena.

É sugerido pendurar o casaco no lugar designado na porta, e não misturar com roupas limpas. Se não tiver contato com paciente, a possibilidade de contaminação residual por vírus na superfície do casaco é pequena. No entanto, os casacos carregam muita poeira por cima, não é recomendado levá-los para o quarto.

COMO SE PREVENIR NOS EXERCÍCIOS AO AR LIVRE?

- Durante a epidemia, evite ir a espaços fechados e lotados, inclusive academia.
- Para fazer atividades ao ar livre, evite ir a lugares com grande fluxo de pessoas. Alguns treinos podem ser ajustados para fazer em casa, por exemplo ginástica aeróbica, yoga, etc.

USO DO TRANSPORTE PÚBLICO

- É necessário o uso de máscara.
- Depois de tocar no corrimão ou outros bens públicos, lave as mãos.
- Todos os passageiros do carro devem usar máscara, evitar conversar entre si e prestar atenção à etiqueta de tosse e espirro.
- Se um dos passageiros é caso suspeito, o interior do carro deve ser desinfetado completamente.

NO TREM OU NO AVIÃO

Se tiver detecção de temperatura pelos funcionários das estações de trem, rodoviárias ou aeroportos, coopere.

Coma menos para evitar tirar máscaras; evite contato da mão com a boca, nariz e olho, com frequência. Na hora de tossir e espirrar, use lenço de papel, a sua roupa ou a parte interna ou o antebraço para cobrir a boca e o nariz.

Durante a viagem, mantenha uma distância segura dos outros, e preste muita atenção à situação de saúde dos passageiros ao redor; quando encontrar anormalidades, tente trocar o assento, se for possível, e reportar a situação para funcionários. Tente ficar longe do corredor que as pessoas utilizam com frequência, e fique mais no seu assento. Evite usar bebedouro público, leve ou compre sua garrafa de água.

Preste atenção às informações como seu número de voo. Se tiver algum passageiro confirmado no voo, você deve reportar às autoridades e ficar de quarentena em casa.

VOLTA AO TRABALHO

Pessoas vindas de regiões que tiveram epidemia nas duas últimas semanas, o que fazer antes de voltar ao trabalho?

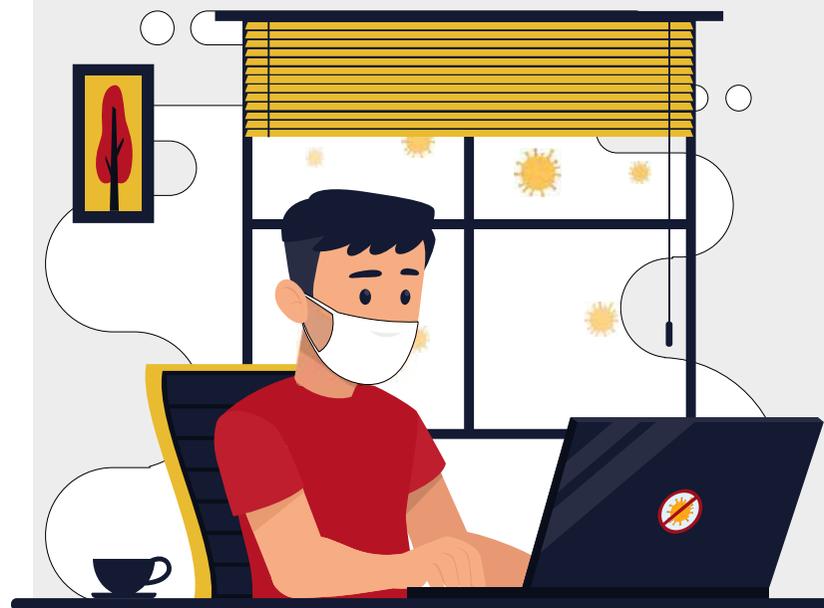
Reduza a frequência de sair de casa. Evite ir a lugares públicos que tenham aglomeração de pessoas. Após sair de área endêmica, faça monitoramento de autocuidado por 14 dias. Monitore a temperatura corporal duas vezes por dia, preste atenção aos sintomas como tosse, tosse com catarro, aperto no peito, falta de ar, etc. Se for possível, fique sozinho em casa ou em um quarto individual, reduza o contato próximo com a família.

Se aparecer suspeitas de sintomas (incluindo febre, tosse, dor de garganta, aperto no peito, dificuldade para respirar, palpitação, apetite reduzido, leve fadiga, náusea e vômito, diarreia, dor de cabeça, conjuntivite, membros ou músculos na cintura e costas levemente doloridos, etc.), vá ao hospital.

NO TRABALHO

O que fazer ao entregar ou pegar arquivos?
Use máscaras quando entregar e receber arquivos, e lave as mãos após o contato.

Os materiais de escritório devem ser desinfetados regularmente. Celulares, telefones fixos, teclados, etc. Pode usar álcool ou bolinha de algodão para desinfetar.



COMO PREVENIR QUANDO DIVERSAS PESSOAS TRABALHAM NO MESMO ESCRITÓRIO?

- Mantenha o ambiente de trabalho limpo e ventilado.
- Abra as janelas e portas regularmente para ventilação.
- O escritório onde várias pessoas trabalham juntas é um espaço público, caso não tenha certeza se há risco de ser contaminado pelo novo coronavírus, então, é recomendado o uso de máscaras.
- Faça desinfecção regular dos equipamentos de escritório, maçanetas, interruptores, etc.
- Durante o período de epidemia, interrompa ou diminua a frequência de uso do ar-condicionado central. Caso seja necessário usá-lo, ligue junto o exaustor. Limpe o ar-condicionado central regularmente.
- Preste atenção à higiene das mãos. O local de trabalho deve estar equipado com torneiras e sabonete líquido, toalhas de papel ou secador de mão. Desenvolva o hábito de lavar as mãos com frequência.
- Se alguém tiver sintomas como febre, fadiga, tosse seca e aperto no peito, não deve trabalhar temporariamente e procurar tratamento médico em tempo hábil.

PRECISA USAR MÁSCARA NAS REUNIÕES?

- É recomendável usar uma máscara o tempo todo.
- Fale a uma distância adequada.
- Abra janelas para ventilação.
- Reduza as reuniões concentradas.
- Não faça reuniões longas.
- Se ligar o ar-condicionado central do escritório, precisa de desinfecção.
- Abra as janelas para ventilação, mantenha o ar fluindo no ambiente interno.
- Interrompa ou diminua a frequência de uso do ar-condicionado central, caso seja necessário usá-lo, ligue junto o exaustor.

CUIDADOS AO FAZER UMA VIAGEM A TRABALHO OU RECEBER VISITANTES

- Todas as pessoas devem usar máscaras.
- Medir a temperatura corporal de todos os visitantes de fora, e confirmar histórico de viagem, se esteve em algum local contaminado. Confirmar se há histórico de viagem em outras áreas epidêmicas e se há histórico de contato com casos confirmados ou suspeitos, se há febre, tosse, dificuldade de respiração e outros sintomas.
- Desinfetar veículos de recepção com álcool desinfetante, desinfetante contendo cloro ou desinfetante contendo ácido peroxiacético.

LUGARES PÚBLICOS

Precauções ao ir a locais de compras como supermercado, sacolão etc.

Evite o contato com carne crua. Evite também o contato com animais silvestres, lixo e águas residuais no mercado. Se tiver contato, lave as mãos o mais rápido possível.

No restaurante, evite ficar com muitas pessoas, tente seguir a recomendação de jantar separadamente. Caso não haja uma mesa por pessoa disponível, tente não passar muito tempo no local, e não compartilhe talheres ou comida do mesmo prato.

ATENDIMENTO HOSPITALAR

Em casos de suspeita de sintomas, quando devo ir para o hospital?

Primeiro, em caso de suspeita de sintomas, informe-se e procure orientação médica. Se a quarentena for considerada desnecessária, recomenda-se seguir as etapas de autoavaliação abaixo:

- A temperatura corporal não deve exceder 38 graus Celsius, e não deve apresentar falta de ar, chiado e outros sintomas.

- Não pertencer ao seguinte grupo: gestantes, pacientes com doenças crônicas (como doença pulmonar, doença cardiovascular, doença renal crônica, doenças imunológicas, etc) ou obesos.

- Se alguma das condições acima for confirmada, é recomendado que o indivíduo descanse sob supervisão em casa. Beba bastante água e tome remédios para resfriado com o intuito de aliviar quaisquer sintomas durante a quarentena.

Ao mesmo tempo, use máscara médica, lave as mãos com frequência, esteja em um quarto com ventilação. Essas e outras medidas, recomendadas por este guia são ótimas para garantir que você e sua família estejam protegidos.

SE VOCÊ TIVER AS SEGUINTESS CONDIÇÕES, É RECOMENDÁVEL CONSULTAR UM MÉDICO O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL.

- Após um a dois dias de observação e descanso em casa, sem sinal de recuperação.

- Contato físico recente com pacientes com febre e tosse, visita a locais lotados, como hospitais, supermercados e feiras.

- Idosos, gestantes, obesos, pacientes com doenças pulmonares crônicas, doenças cardiovasculares, doenças hepáticas e renais e outras doenças viscerais com baixa imunidade.

QUE PRECAUÇÕES A TOMAR NO CAMINHO E NA VOLTA DO HOSPITAL?

- Use uma máscara e cubra a boca quando tossir ou espirrar. Não cubra a boca e nariz com a mão, use um lenço de papel ou braço.
- Tente evitar metrô, ônibus e outros transportes públicos, e lugares lotados.
- Veículos devem ser desinfetados.

NA CONSULTA

- Informe os médicos sobre seu histórico de saúde, passagem por área de epidemia, pacientes suspeitos ou confirmados que foram contatados após o início da doença, e pessoas que foram contatadas após o início da doença.
A sua cooperação é essencial para realizar investigações relevantes.
- Se você suspeitar de uma nova infecção por novo coronavírus, vá imediatamente ao pronto-socorro. Tente evitar passar nas outras áreas do hospital.
- Se precisar procurar médico por outros motivos, evite passar no pronto-socorro e evite contato com pessoas com febre, tosse, e outros sintomas. Em caso de ocorrência, tente manter-se a mais de um metro de distância.
- Após a visita ao médico, volte para casa o mais rápido possível.

GESTANTES PODEM CONTINUAR A FAZER CONSULTAS PRÉ-NATAIS

Depois de protegida, a gestante pode ir ao hospital para o exame pré-natal. Se você tiver febre, tosse, aperto no peito, ou outros sintomas, informe seu obstetra.

CRIANÇAS PODEM TOMAR VACINA DURANTE A EPIDEMIA?

De acordo com a situação epidêmica local, os pais devem ligar para postos de vacinação ou Centro de Controle de Prevenção de Doenças e perguntar se seus filhos podem receber a vacinação. Algumas vacinas podem ser adiadas adequadamente. É necessário seguir as informações divulgadas pelos postos de vacinação ou pelo Centro de Controle de Prevenção de Doenças.



'MANUAL DO DR. ZHANG'

Este guia é baseado em publicações científicas nacionais e internacionais e no livro “Manual de Prevenção e Controle da Covid-19 segundo o Doutor Wenhong Zhang”, editado pela Shanghai Scientific & Technical Publishers, proprietária do direitos autorais do livro. No Brasil, os direitos pertencem à IEST Consultoria Empresarial Ltd. Wenhong Zhang é um dos grandes responsáveis pelo combate ao novo coronavírus na China, líder da Equipe Especializada de Tratamento da Pneumonia Causada por Covid-19, em Xangai, Diretor do Departamento de Infectologia do Hospital Huashan, afiliado à Universidade de Fudan, professor, orientador de doutorado. Graduado em Medicina pela Faculdade de Medicina de Xangai, foi professor visitante de pós-doutorado da Universidade de Hong Kong, Harvard Medical School e Chicago State University. Atual Diretor da Clínica Médica da Faculdade de Medicina de Xangai, da Universidade de Fudan. Autor de vários livros sobre doenças infecciosas.

SINDEPRESTEM

NOME:	CARGO:
Vander Morales	Presidente
Fernando Calvet	Vice - Presidente
Edmilson Luiz Formentini	Diretor Administrativo
Eunice da Silva Gomes Cunha	Diretora Financeira
João Batista Diniz Junior	Diretor Jurídico
Paulo Magalhães	Diretor de Comunicação
Amauri de Oliveira Soares	Diretor Suplente
Sergio Salomão	Diretor Suplente
Pierre Rafiki Orfali	Diretor Suplente
Joelma de Matos Dantas	Gerente Executiva

CONSELHO FISCAL

NOME:	CARGO:
Jacob Luiz Magnus	Presidente
Reinaldo Finocchiaro Filho	Membro Efetivo
Paulo Sérgio Campana	Membro Efetivo
André Augusto Baeta	Membro Efetivo
Maxwell Dias Queirós	Membro Suplente
Waldemar Pellegrino Junior	Membro Suplente

CONSELHO CONSULTIVO

NOME:	CARGO:
Fernando Barbosa Calvet	Presidente do Conselho Consultivo
Vander Morales	Membro Vitalício
Johannes Antonius Maria Wiegerinck	Membro Vitalício (<i>in memorian</i>)
Paulo Magalhães	Membro Vitalício
Edmilson Luiz Formentini	Membro Efetivo
Maria Olinda Maran Longuini	Membro Efetivo
Waldemar Pellegrino Junior	Membro Efetivo
Eunice da Silva Gomes Cunha	Membro Suplente
Daniel Longato de Moura	Membro Suplente

DIRETORIA FENASERHTT

NOME:	CARGO:
Vander Morales	Presidente
Mário Cesar Ribeiro	Primeiro Vice Presidente
Raynor Costa Aguiar	Vice Presidente
Danilo Eduardo Padilha	Vice-Presidente
Flavio Eugênio Boldt	Vice-Presidente
Waldeivo Souza Cortês	Vice-Presidente
Maurício Estevão Hilário	Vice-Presidente
Paulo Cezar Ribeiro	Diretor Administrativo
Fernando Barbosa Calvet	Diretor Financeiro
Clodoaldo Tiburcio Barbosa	Diretor Jurídico
Stenio Zanetti Resende	Diretor Suplente
Luiz Claudio Firme Pina	Diretor Suplente