

COMO VOCÊ, PROFISSIONAL DE SAÚDE, PODE AJUDAR NO COMBATE AO CORONAVÍRUS DENTRO E FORA DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE?



AUTORES

Bruno Henrique Lima Santos
Guilherme Teixeira Chateaubriand
Julia Cheik Andrade
Helian Nunes de Oliveira

REVISORES

Maria do Carmo
Unaí Tupinambás

Essa cartilha foi elaborada por integrantes do projeto TelePAN Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais e tem como objetivo **atualizar o profissional da atenção primária à saúde** a respeito das medidas de **prevenção de disseminação do vírus SARS-CoV-2.**

VOCÊ CONHECE O TELEPAN?

Nosso projeto está promovendo teleconsultas em saúde mental para profissionais de saúde durante a pandemia do novo coronavírus.

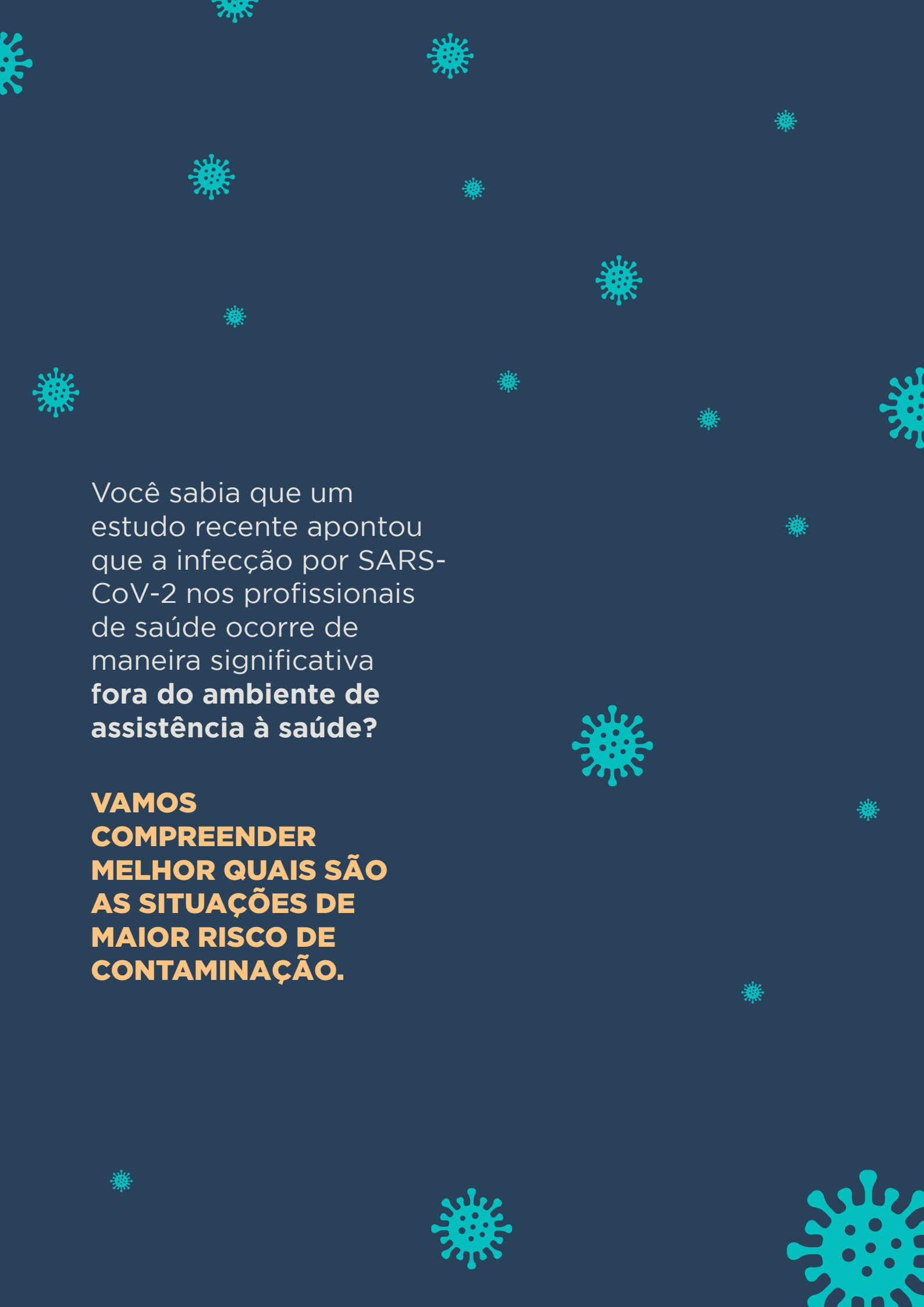
CLIQUE AQUI

PRODUÇÃO GRÁFICA
Centro de Comunicação Social da
Faculdade de Medicina da UFMG

Coordenador
Gilberto Boaventura

Projeto gráfico e diagramação
Juliana Guimarães

Atendimento Publicitário
Estefânia Mesquita



Você sabia que um estudo recente apontou que a infecção por SARS-CoV-2 nos profissionais de saúde ocorre de maneira significativa **fora do ambiente de assistência à saúde?**

**VAMOS
COMPREENDER
MELHOR QUAIS SÃO
AS SITUAÇÕES DE
MAIOR RISCO DE
CONTAMINAÇÃO.**

A imagem a seguir exemplifica, pela legenda em cores, a estratificação do risco de exposição ao SARS-CoV-2 em diferentes situações.

VARIAÇÃO DO RISCO DE EXPOSIÇÃO

Risco de exposição:



USO DE MÁSCARA



TEMPO DE CONTATO



COMUNICAÇÃO



OCUPAÇÃO*



LOCAL



VENTILAÇÃO



Tabela adaptada com dados de Jones N.R. colaboradores, 2020. BMJ 2020; 370:M3223

*Número de pessoas juntas em uma sala.

As novas evidências sugerem que **o novo coronavírus pode alcançar mais de 2 metros** em certas situações do dia a dia.

Cantar, tossir e espirrar

geram nuvens de ar quente e úmido durante a expiração, o que aumenta o alcance de contágio do vírus, presente nas gotículas respiratórias.

Por isso, para definir um distanciamento social adequado devem ser considerados fatores que aumentam o risco de transmissão, como ventilação do local, ocupação do indivíduo e tempo médio de exposição.

Locais em que as pessoas falam alto, como academias de ginástica, centrais de atendimento, igrejas e casas noturnas **apresentam maior risco de contágio.**

Além disso, os trabalhadores que atuam em **locais com má ventilação**, pouco ventilados ou com **presença de ruídos*** estão sob maior risco.

A BAIXA ADESÃO AO USO DE MÁSCARAS AUMENTA O RISCO DE INFECÇÃO.



** Em ambientes de trabalho com altos ruídos, as pessoas precisam falar mais alto para garantir a comunicação, aumentando o risco de transmissão do vírus.*

Foi demonstrado que, no contexto dos profissionais da saúde, **locais como a copa e as salas de descanso** são fortemente propensos à exposição de alto risco ao novo coronavírus.



COMO POSSO ME PROTEGER?



Higienize suas mãos com água e sabão ou álcool 70% sempre que possível.

Cubra nariz e boca com a parte interna do cotovelo **sempre que tossir ou espirrar.**



Mantenha os objetos de uso pessoal limpos e não os compartilhe. Ex.: lâminas de barbear, toalhas, maquiagem, talheres, celulares.

Não utilize adereços como brincos, anéis e relógios no ambiente de trabalho.

Mantenha **distância de pelo menos 1 a 2 metros** de outras pessoas, sempre que possível. Mas lembre-se de que, **em certas situações, o distanciamento deve ser ampliado.**



Mantenha os **ambientes sempre bem ventilados**, abrindo janelas, se possível.



**O USO DE MÁSCARA
É RECOMENDADO EM
TODOS AMBIENTES,
INCLUSIVE EM LOCAIS
NÃO-ASSISTENCIAIS.**

Lembre-se de que a **máscara de pano** não é considerada Equipamento de Proteção Individual (EPI), mas está **recomendada como forma de proteção à disseminação de gotículas contaminadas**, o que pode ocorrer, por exemplo, nas ruas e nos transportes públicos.

COMO PROCEDER NAS VISITAS DOMICILIARES?

Sempre que possível, faça as **visitas no ambiente peridomiciliar**, na frente ou fundo da casa, quintal ou varanda.

Priorize visitas aos pacientes com comorbidades, gestantes e idosos, além de outros grupos de risco.

Respeite a **distância mínima de 1 metro** do paciente.

Se o paciente estiver com suspeita de COVID-19, utilize máscara cirúrgica e luvas ao conversar ou examinar.

Preferencialmente, higienize as mãos com álcool 70% após o atendimento ou lave com água e sabão ao retornar à unidade de saúde.



O QUE FAZER SE EU FICAR DOENTE?

Utilize máscara o tempo todo, mesmo dentro de casa.

Evite compartilhar áreas comuns da casa, como banheiro e sala de estar, higienizando muito bem esses locais após o uso.

Separe objetos para uso pessoal, como toalha, talheres e copos.

O lixo precisa ser separado e descartado.



O QUE FAZER SE EU FICAR DOENTE?

Mantenha-se em **ambiente com porta fechada e janela aberta**, permitindo a circulação de ar. As maçanetas devem ser higienizadas frequentemente.

Informe ao serviço de saúde mais próximo sobre seu estado e postergue atendimentos eletivos.

Beba água e mantenha-se em repouso.

Caso sinta **desconforto respiratório**, busque a Unidade Básica de Saúde.

O QUE AS PESSOAS QUE MORAM COMIGO DEVEM FAZER?

Se possível, os moradores da casa devem dormir em outro cômodo.

Manter distância mínima de um metro do doente.

Os ambientes de uso comum (ex. banheiro e cozinha) devem ser limpos constantemente, bem como as superfícies de maior contato (ex. maçanetas, vaso sanitário, geladeira); utilize álcool 70% ou água sanitária a 0,05%.



Caso seja confirmada a infecção SARS-COV 2, **todos os residentes do domicílio devem manter isolamento social por 14 dias.** Caso apresente dificuldade para respirar, busque imediatamente o atendimento na Unidade Básica de Saúde.



REFERÊNCIAS

CLARO, M. A. T. M.; SOUZA, M. G. M.; SILVA, J. F. Cuidar de Mim e dos Outros Durante a Pandemia do Coronavírus. Montes Claros: Marlon Alexander T. M. Claro, 2020. Disponível em: <https://www.ica.ufmg.br/wp-content/uploads/2020/08/cartilha-prev-corona-compactado.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2020.

CLARO, M. A. T. M.; SOUZA, M. G. M.; SILVA, J. F. Cuidar de Mim e dos Outros Durante a Pandemia do Coronavírus. Montes Claros: Marlon Alexander T. M. Claro, 2020. Disponível em: <https://www.ica.ufmg.br/wp-content/uploads/2020/08/cartilha-prev-corona-compactado.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2020.

Ministério da Saúde. Coronavírus: Como se proteger. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>. Acesso em: 27 ago. 2020.

PANDEMIA DA COVID-19 - O QUE MUDA NA ROTINA DAS IMUNIZAÇÕES. [S. l.]: Magic RM Comunicação, 1ª Edição, Junho 2020.

ZABARSKY, Trina F. et al. What are the sources of exposure in healthcare personnel with coronavirus disease 2019 in-

fection?. American Journal of Infection Control, [S. l.], 11 ago. 2020. DOI <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.08.004>. Disponível em: [https://www.ajicjournal.org/article/S0196-6553\(20\)30769-0/fulltext](https://www.ajicjournal.org/article/S0196-6553(20)30769-0/fulltext). Acesso em: 27 ago. 2020.

JONES, Nicholas R. Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19?. BMJ, [S. l.], v. 370, 25 ago. 2020. DOI <https://doi.org/10.1136/bmj.m3223>. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/370/bmj.m3223>. Acesso em: 27 ago. 2020.

RECOMENDAÇÕES PARA ADEQUAÇÃO DAS AÇÕES DOS AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE FRENTE À ATUAL SITUAÇÃO EPIDEMIOLÓGICA REFERENTE AO COVID-19. Brasília: [s. n.], n. 1, Março 2020. Conselho Federal de Química. Perguntas e Respostas - Água Sanitária. [S. l.], 2020. Disponível em http://cfq.org.br/wp-content/uploads/2020/05/2020-05-04_cartilha-perguntas-e-respostas-CFQ-V2-baixa-3.pdf. Acesso em: 29 ago. 2020.

Apoio

