

ORIENTAÇÃO PARA IDOSOS E PESSOAS COM RISCO DE AGRAVAMENTO

MEDIDAS DE CONTROLE PARA PREVENÇÃO DA INFECÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS – COVID 19

10/junho/2020

EDIÇÃO 2

Algumas pessoas possuem um risco mais elevado de desenvolver complicações decorrentes da infecção pelo novo coronavírus, como:

- Idosos
- Pessoas com problemas de saúde crônicos, como por exemplo:
 - Câncer
 - Doenças cardiovasculares
 - Diabetes
 - Doença pulmonar
 - Doença renal
 - Imunodeprimidos

Embora não haja evidências de maior risco da COVID-19 para gestantes e puérperas (até 4 semanas após o parto), elas devem tomar os mesmos cuidados de prevenção, pois a Influenza, que apresenta sintomas semelhantes, é muito grave para essas mulheres.

Para diminuir os riscos, é fundamental colocar em prática as recomendações das autoridades sanitárias. Fique atento as informações das fontes oficiais como Ministério da Saúde, Secretaria de Estado da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária e as orientações das autoridades sanitárias do município de Campinas.

A confirmação de casos de COVID-19 no município de Campinas indica a necessidade de pensar e realizarmudanças na rotina para reduzir o risco de infecção.

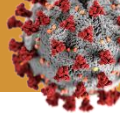


Grupos de risco precisam redobrar os cuidados. Se estiver doente, fique em casa até que não tenha mais sintomas.



Para isso, é necessário um planejamento!





1

Ações para evitar ficar doente: como diminuir a exposição a vírus

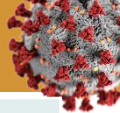
- Evitar o contato próximo com pessoas com sintomas de gripe, resfriado. Caso precise, manter distância de pelo menos um metro entre você e outra pessoa que esteja com sintomas respiratórios.
- Ficar em casa o máximo possível.
- Não frequentar locais com concentração de pessoas. Exemplo: shoppings, bancos, supermercados, igrejas, bingos, etc.
- Não realizar viagens que não sejam essenciais, incluindo viagens de avião, ônibus, cruzeiros em navios.
- Restringir o uso de transporte público.
- Higienizar as mãos com frequência. Lave as mãos friccionando-as por pelo menos 20 segundos com água e sabão, seque as mãos com papel toalha descartável ou toalha ou use álcool gel a 70% por 20 segundos.
- Evitar tocar superfícies que são tocadas por muitas pessoas em locais públicos, como: botões de elevador, maçanetas de portas, corrimãos, caixas eletrônicos, brinquedos, mesas e balcões. Quando precisar tocar nessas superfícies, higienizar as mãos imediatamente com álcool gel a 70%.
- Sempre usar um lenço descartável ou a manga da sua roupa para cobrir sua mão ou dedo se você precisar tocar alguma coisa.
- Evitar ao máximo tocar o rosto, o nariz, os olhos e a boca.
- Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou com o lenço descartável quando tossir ou espirrar. Em seguida, descarte o lenço usado imediatamente e higienize as mãos.
- Mudar a forma de cumprimentar as pessoas; troque o aperto de mãos, beijos e abraços por uma saudação amigável à distância.
- O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode persistir em superfícies como metal, vidro, papelão ou plástico, por diversas horas e até dias, mas é inativado eficientemente por procedimentos de desinfecção de superfície. Saiba como:
 - Os ambientes devem ser lavados com água e sabão e as superfícies que são frequentemente tocadas (como mesas, cadeiras, maçanetas de portas, telefones, interruptores, teclados de computador) devem ser desinfetadas com álcool 70% ou com solução clorada (hipoclorito a 0,1%: preparar misturando 1 parte de água sanitária de uso doméstico com 19 partes de água).
 - No sanitário, após a lavagem de vaso sanitário, acionador de descarga, pia, torneira, etc. com água e sabão e enxágue, utilizar solução clorada (hipoclorito de sódio a 1 %: preparar misturando 1 parte de água sanitária de uso doméstico com 1 parte de água).

2

Ações de planejamento para permanecer vários dias em casa e evitar adoecer

- Para poder permanecer em casa por um período prolongado, veja a necessidade e planeje a reserva de:
- Ter medicamentos de uso diário e medicamentos para tratar febre e outros sintomas, conforme recomendação médica. A maioria das pessoas poderá se recuperar da COVID-19 em sua própria casa.
- Ter materiais como lenços descartáveis, álcool gel 70% e água sanitária
- Ter quantidade suficiente de itens necessários para sua vida diária incluindo alimentos
- (Item retirado)
- Mantenha contato com outros por telefone ou e-mail. Se você ficar doente, poderá precisar pedir ajuda a amigos, familiares, vizinhos, profissionais de saúde.
- Identifique quem poderá ajudá-lo, caso o seu cuidador fique doente.



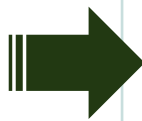


3

Fique atento aos sintomas! Saiba o que fazer

SINTOMAS INICIAIS

- Febre a partir de 37,8°C
- Tosse
- Dor de garganta
- Outros sintomas de gripe



Entre em contato com um serviço de saúde, preferencialmente por telefone, para receber as orientações e fique em casa. O serviço de saúde irá monitorar seu estado de saúde. Avise que está doente, também por telefone, uma pessoa da família, amigo ou vizinho.

ATENÇÃO AOS PRINCIPAIS SINAIS DE AGRAVAMENTO

- Dificuldade para respirar ou falta de ar
- Dor persistente ou pressão no tórax (peito)
- Confusão mental e prostração (apatia)
- Tontura
- Lábios, face ou ponta dos dedos arroxeados

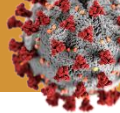


Se você apresentar sinais de agravamento, **procure imediatamente** um serviço de saúde para avaliação médica.

4

Ficou doente? Saiba o que fazer para evitar a transmissão do vírus para outras pessoas

- Fique em casa o máximo possível. Só saia para atendimento médico se necessário ou por outro motivo quando extremamente necessário.
- Utilize sempre máscara cirúrgica ao sair de casa, principalmente se estiver dentro de serviços de saúde ou outros locais com aglomeração de pessoas.
- Troque a máscara cirúrgica sempre que estiver suja ou úmida. Descarte a máscara usada em coletor de resíduos infectantes, se estiver dentro de um serviço de saúde; ou coloque em saco plástico exclusivo, feche e descarte na lixeira de casa forrada com saco descartável.
- Não utilize o transporte público, como o ônibus. Se estritamente necessário, fazer uso de máscara cirúrgica, posicionada de forma a cobrir boca e nariz.
- Fique separado de outras pessoas. Se possível, fique em um quarto separado e arejado e use um banheiro separado.
- Não compartilhe com outras pessoas os itens pessoais. Exemplos: pratos, copos, xícaras, talheres, telefone celular, toalhas, roupas de cama, maquiagem, batom e cremes cosméticos.
- Após usar pratos, copos, xícaras e talheres, lavá-los imediatamente com água e sabão.
- Lavar as roupas, roupas de cama e toalhas com água e sabão comum, de preferência separadamente. Evitar agitar a roupa suja.
- Pratique sempre as recomendações de etiqueta respiratória: cubra sua boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar, ou cubra com a parte interna do cotovelo. Jogue os lenços usados em uma lixeira forrada com saco descartável, lave imediatamente suas mãos com sabão e água por, pelo menos 20 segundos e seque com papel toalha ou toalha individual. Se não for possível lavá-las, utilize álcool gel 70%.
- Limpar e desinfetar as superfícies frequentemente tocadas, como mesas de cabeceira, quadros de cama e outros móveis do quarto do paciente diariamente com desinfetante doméstico comum.
- Os pacientes devem permanecer em casa até a resolução completa dos sinais e sintomas.
- Os indivíduos que podem ter sido expostos a casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo SARS-CoV-2 devem ser aconselhados a monitorar sua saúde por 14 dias, a partir do último dia do possível contato, e procurar atendimento médico imediato se desenvolver quaisquer sintomas, particularmente, febre, tosse ou falta de ar.
- Contactantes sintomáticos devem entrar em contato com o serviço de saúde informando sua chegada e durante o transporte até a unidade de saúde usar máscara cirúrgica o tempo todo e evitar utilizar transporte público.
- Luvas, máscaras e outros resíduos gerados pelo paciente ou durante os cuidados com o paciente devem ser colocadas em saco plástico no quarto da pessoa doente, fechando o saco, antes do descarte em lixeiras com outros resíduos domésticos.



5

Higienize corretamente as mãos: SALVE VIDAS!

Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete

Higienize as mãos com água e sabonete quando estiverem visivelmente sujas!



Duração de todo o procedimento: 40 a 60 segundos



1 Molhe as mãos com água



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



3 Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si



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



5 Entrelace os dedos e fricione os espaços interdigitais



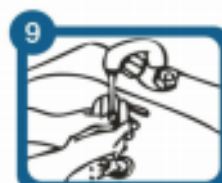
6 Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa



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



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



9 Enxague bem as mãos com água



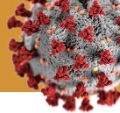
10 Seque as mãos com papel toalha descartável



11 No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha



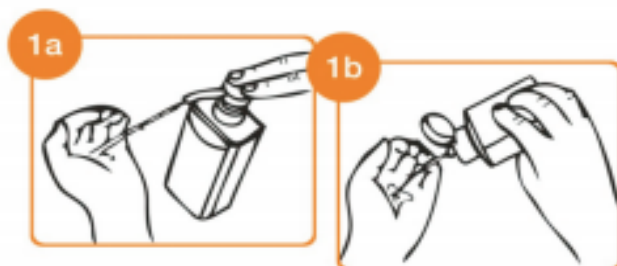
12 Agora suas mãos estão seguras



Como Higienizar as Mãos com Produto Alcoólico

Intensifique a higiene das mãos.
A lavagem das mãos deve ser priorizada quando visivelmente sujas!

 **Duração de todo o procedimento: 20 a 30 segundos**



Aplique uma quantidade suficiente de produto alcoólico em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos



Friccione as palmas das mãos entre si



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



Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados



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



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



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



Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras

