

Orientações Gerais da Seção Médica

para os servidores em escala mínima presencial no contexto de enfrentamento da Covid-19

SECMED

01

Esta Cartilha...

A Seção Médica apresenta aqui algumas recomendações àquelas pessoas cujo trabalho presencial seja necessário neste momento de isolamento social.



02

Orientações gerais...

Primeiramente, é fundamental ressaltar que as medidas gerais são indicadas para todos, em qualquer ambiente:



Lavar as mãos com frequência e sempre que necessário, especialmente quando houver contato com objetos ou fluidos potencialmente contaminados.



Tapar a boca e o nariz com a face interna do cotovelo quando tossir ou espirrar.



Evitar tocar o rosto, os olhos, o nariz e a boca durante o expediente. Em qualquer momento que precise tocar a face e as mucosas, lavar bem as mãos.



Manter o distanciamento de outras pessoas em cerca de 2 metros.



Evitar o contato físico (apertos de mãos, abraços, beijos, etc.).



Lembre-se de não tirar a máscara para falar ou outro motivo, não utilizá-la sobre o queixo ou a testa e evitar tocá-la na parte externa.



Usar máscaras na via pública e no ambiente de trabalho, preferencialmente, máscaras de tecido. Evitar máscaras cirúrgicas, PFF2 ou N95, pois essas são essenciais aos serviços de saúde e a falta delas, nessas unidades, pode favorecer o adoecimento desses profissionais e comprometer o atendimento à população.

03

Manuseio de documentos ou objetos...

Para os servidores ou colaboradores que manuseiam documentos, ou objetos de uso compartilhado (ferramentas, materiais de escritório), além das medidas já descritas, recomenda-se também:



Lavar as mãos antes e após manusear documentos e objetos de uso comum. Se isso não for possível e não houver sujidades nas mãos, usar o álcool em gel 70% antes e após o contato. Uso de luvas não é recomendado de rotina, pois a lavagem frequente das mãos é mais importante.



Reforça-se o uso de máscaras, conforme as recomendações acima apresentadas, ao manusear documentos e objetos de uso comum.



Recomenda-se higienizar os objetos de uso compartilhado, com álcool 70% ou o produto de limpeza indicado para aquele instrumento, antes e após o uso.



Evitar compartilhar objetos de uso pessoal como lápis, caneta, etc.



Alertar a chefia e a equipe de limpeza de que a estação de trabalho, a mobília, e o computador necessitam de higienização na troca de expediente, no final do expediente e sempre que houver suspeita de contaminação (espirro ou tosse não protegida com dispersão de gotículas sobre a mesa de trabalho, por exemplo).

04

Grupos de risco...

Qual grupo corre maior risco de desenvolver complicações e as formas mais graves da COVID-19?

Os dados mostram, sobretudo pela experiência de outros países, que algumas pessoas são mais suscetíveis às formas graves da infecção causada pelo novo coronavírus. São elas:



- **Pessoas com 60 anos ou mais**
- **Cardiopatas graves ou descompensados**
(insuficiência cardíaca, infartados, revascularizados, portadores de arritmias)
- **Hipertensão arterial sistêmica, sobretudo se mal controlada**
- **Pneumopatas graves ou descompensados**
(dependentes de oxigênio, portadores de asma moderada/grave, enfisema pulmonar pelo cigarro)
- **Imunodeprimidos** (câncer, em especial, sob quimioterapia, transplantados, etc.)
- **Doentes renais crônicos em estágio avançado**
- **Diabéticos, sobretudo os com a doença mal controlada**
- **Obesos (IMC > 30)**

Neste tempo de isolamento, estamos recomendando o trabalho domiciliar a essas pessoas de maior risco. Reforçamos a importância de permanecer em casa e evitar o contato social.

Por fim, é muito importante lembrar que a imensa maioria das pessoas que teve ou terá contato com o Coronavírus vai passar pela infecção sem grandes problemas.

Mais de 85% das pessoas terão formas leves a moderadas e muitas serão assintomáticas.

As formas graves chegam a atingir 10 a 15% dos infectados, mesmo assim, a maior porcentagem ocorrerá nos grupos de risco. Ou seja, vamos nos cuidar e seguir as recomendações, mas com calma, serenidade e pensamento positivo.

Orientações Gerais da Seção Médica

para os servidores em escala mínima presencial no contexto de enfrentamento da Covid-19

SECMED

05

Erros e acertos ao usar a máscara...

Veja recomendações de infectologistas sobre como usar o equipamento



Não deixe o nariz descoberto



Não encoste na superfície da máscara ao colocá-la ou tirá-la



Não deixe o queixo exposto



Não deixe a máscara em cima da mesa



Não use máscara larga, com vãos nas laterais



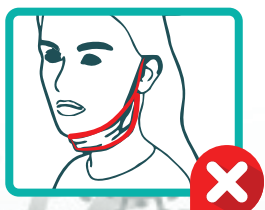
Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos



Não cubra apenas as narinas



Em caso de máscaras de pano, é necessário lavá-las todos os dias após a exposição, em solução com água sanitária.



Não puxe a máscara para o queixo



1 - Cubra o nariz inteiro e o queixo
2 - Ajuste-a para que não haja vãos nas laterais
3 - Encoste apenas nos elásticos