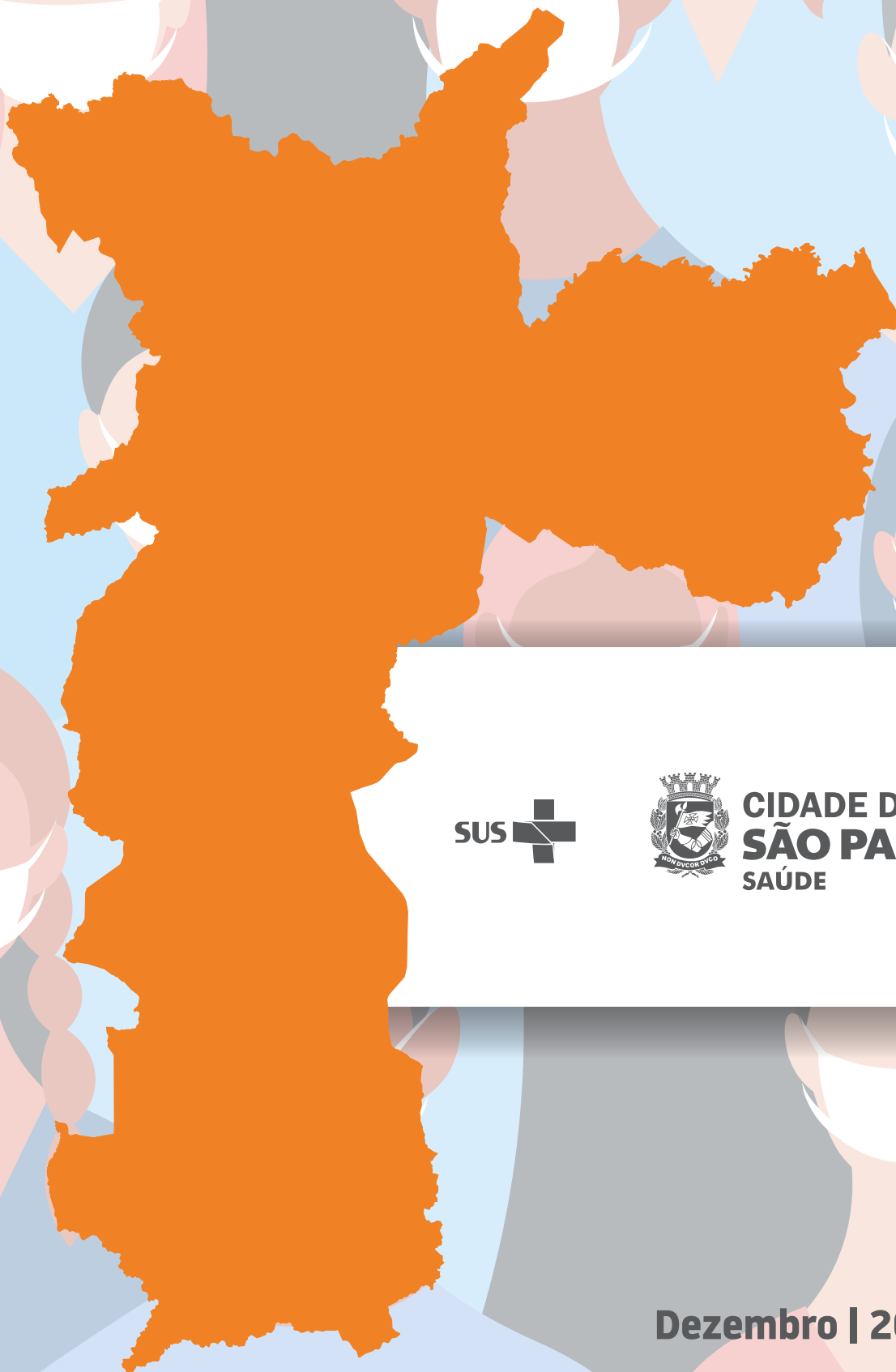


GUIA PARA ENFRENTAR A COVID-19

A PANDEMIA NÃO ACABOU!



**CIDADE DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

Dezembro | 2020

GUIA PARA ENFRENTAR A COVID-19

A PANDEMIA NÃO ACABOU!

Bruno Covas

Prefeito da Cidade de São Paulo

Edson Aparecido dos Santos

Secretário Municipal da Saúde

Armando Luis Palmieri

Chefe de Gabinete

Edjane Maria Torreão Brito

Secretária-Adjunta

Ivanilda Argenau Marques

Secretária-Executiva de Atenção Básica,
Especialidades e Vigilância em Saúde

Maria Cristina Honório dos Santos

Márcia Maria de Cerqueira Lima

Coordenadoria da Atenção Básica

Assessoria de Comunicação e Imprensa - ASCOM/SMS
Núcleo de Criação

Dezembro | 2020

**GUIA PARA ENFRENTAR
A COVID-19
A PANDEMIA NÃO ACABOU!
PARTE 1 |
NOVOS CORONAVÍRUS
E A COVID-19**

Dezembro | 2020



1 - NOVO CORONAVÍRUS E A COVID-19

O que é Covid-19?

Como a Covid-19 é transmitida?

Quais são e como evoluem os sintomas de alguém com Covid-19?

Como se faz o diagnóstico da Covid-19?

Qual é o tratamento indicado para a Covid-19?

Quem corre mais risco de evoluir para um quadro grave de Covid-19?

Existe vacina e imunidade contra Covid-19?

ELABORADO POR:

Érica Gomes Pereira

Departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

Anna Luiza de Fátima Pinho Lins Gryscek

Departamento Enfermagem em Saúde Coletiva da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

Cleide Lavieri Martins

Departamento de Política, Gestão e Saúde da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

Eliseu Alves Waldman

Departamento de Epidemiologia da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

REVISADO POR:

Coordenadoria de Atenção Básica - CAB

Aline Laís Nicolodelli

Cláudia Campos de Almeida

Fabiana Érica Vilanova da Silva

Marcelo Takishi Scrocco

Coordenadoria de Vigilância em Saúde - COVISA

Divisão de Vigilância Epidemiológica - DVE

Núcleo de Doenças Agudas Transmissíveis - NDAT

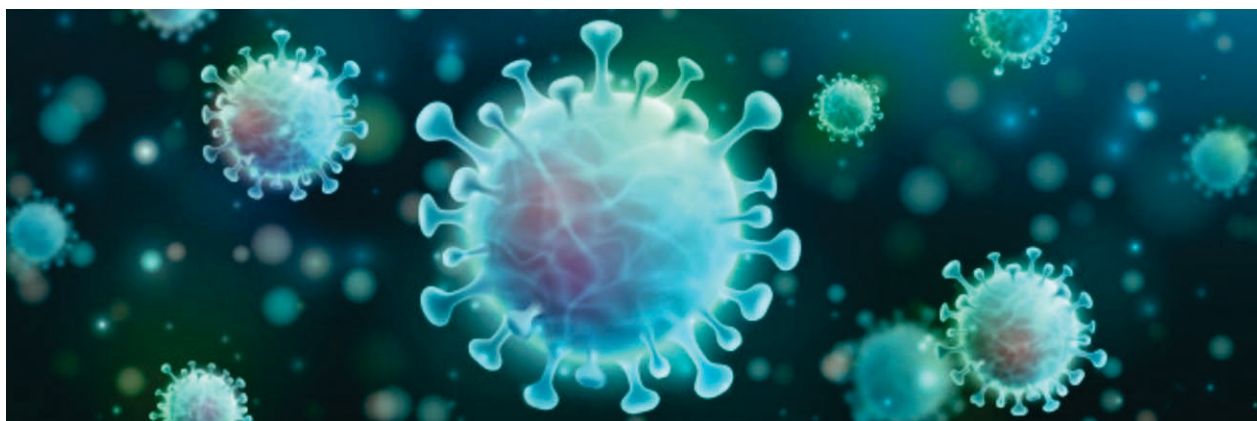
Núcleo Municipal de Controle de Infecção Hospitalar - NMCIH

PARTE 1 | NOVO CORONAVÍRUS E A COVID-19

Existem até o momento, sete coronavírus humanos conhecidos, entre eles o SARS-Cov (causador da síndrome respiratória aguda grave), o MERS-Cov (causador da síndrome respiratória do Oriente Médio) e o SARS-CoV-2 (causador da doença respiratória aguda Covid-19).

O que é Covid-19?

Covid-19 é a infecção respiratória aguda causada pelo novo coronavírus chamado SARS-Cov-2. É altamente transmissível e com grande potencial para causar doença, podendo causar manifestações leves ou complicações severas.



Como a Covid-19 é transmitida?

A transmissão acontece pelo ar, quando são expelidas gotículas ao tossir, falar ou espirrar e também por gotículas de saliva que ressecam e ficam em suspensão no ar e em objetos e superfícies contaminadas. A fonte de infecção são as pessoas que tem o vírus, estando ou não com sintomas da Covid-19. Diante do estágio da pandemia na cidade de São Paulo todas as pessoas são consideradas fonte de infecção.

Importante:

Mesmo antes dos sintomas aparecerem a pessoa contaminada já está transmitindo o vírus.

As pessoas que não possuem o vírus podem, ao tocar em objetos contaminados, levar o vírus a outros objetos, superfícies ou mesmo pessoas, contaminando-os através de suas mãos. Tocar as áreas contaminadas (celular, mesa, maçaneta, brinquedo, teclado de computador, interruptor de luz, entre outros) e na sequência levar as mãos aos olhos, nariz e boca também causa a contaminação.

Pessoas com quadros leves da doença podem transmitir o vírus por até 10 dias a partir do início dos sintomas e é por isso que precisam ficar em isolamento domiciliar por esse período e mais 24h sem sintomas e sem utilizar medicamentos.

Não há evidências científicas de que os animais domésticos transmitam a doença para humanos. Não há evidências científicas consistentes sobre a transmissão da doença para humanos a partir do esgoto ou fezes.



Quais são e como evoluem os sintomas de alguém com Covid-19?

Os sintomas podem ser leves, moderados ou graves. Nem sempre há evolução dos sintomas apesar da pessoa ter sido contaminada. São pessoas chamadas de assintomáticas.

Após o contato com o vírus, os sintomas podem começar entre o 2º e o 14º dia, em geral no 5º dia.

Geralmente começa com febre contínua (maior que 38°C) e tosse seca.

Também pode provocar espirros, coceira no nariz, dor de garganta, fraqueza, mal estar, náusea, vômitos, diarreia, dor de cabeça e perda de paladar e de olfato. As crianças, idosos e pessoas com imunidade enfraquecida podem apresentar ausência de febre e sintomas atípicos.

Após uma semana de início dos sintomas a pessoa poderá sentir falta de ar. As complicações documentadas na literatura científica até o momento são: pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, lesão hepática aguda, lesão cardíaca aguda, lesão renal aguda, entre outros. Se perceber que está com sintomas e tiver dúvidas, cadastre-se e consulte o aplicativo e-SaúdeSP: <https://e-saude.sp.prefeitura.sp.gov.br/public-login>



Como se faz o diagnóstico da Covid-19?

Avaliação clínica e relato do paciente sobre seus sintomas e o histórico de contato com casos confirmados ou suspeitos de Covid-19. Essa avaliação é fundamental para indicação de testes e para a interpretação mais precisa de seus resultados.

Existem três tipos de testes: PCR RT, Imunológico (sorologia automatizada e testes rápidos) e Pesquisa de Antígeno.

Esses exames também podem ser encontrados em Clínicas e Laboratórios da rede privada, sendo que as Farmácias particulares oferecem testes rápidos para detecção de anticorpos, sem fins diagnósticos.

A Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo disponibiliza em suas Unidades de Saúde os exames PCR RT e o Imunológico conforme as recomendações do Ministério da Saúde e da Covisa, que são:

1- Exame PCR RT (Biologia Molecular):

- Detecta a presença de material genético do vírus no corpo da pessoa, possibilitando a aplicação adequada da conduta mais apropriada para cada caso;
- Padrão-ouro para confirmação diagnóstica;
- Indicado para os indivíduos sintomáticos. Colher preferencialmente do 3º ao 7º dia do início dos sintomas;
- A amostra biológica colhida é a secreção das vias respiratórias de narinas e garganta;
- Apresenta elevada sensibilidade e especificidade, sendo que pessoas com maior carga viral podem ter maior probabilidade de um teste positivo.

2- Imunológico (Sorologia automatizada e Testes rápidos):

- Auxilia no diagnóstico da doença por infecção por coronavírus;
- Indica se a pessoa teve ou não contato com o vírus, detecta produção de anticorpos contra o vírus (IgM e IgG ou Anticorpos Totais);
- Um resultado positivo para anticorpos não significa que a pessoa está com o vírus no momento do teste pois tanto a IgM e, especialmente, a IgG permanecem presentes no sangue por longos períodos após o fim da infecção;
- Recomendados para indivíduos sintomáticos após o 7º dia do início dos sintomas, preferencialmente a partir do 14º dia do início dos sintomas;
- A amostra biológica: sangue, plasma ou soro.

No momento, o Teste para Pesquisa de Antígeno e Teste para Detecção de Anticorpos IgA só estão disponíveis na rede particular.

Conforme a evolução dos casos outros exames são importantes. Por exemplo, na presença de sinais sugestivos de insuficiência respiratória, tem-se a tomografia de pulmão.

Qual é o tratamento indicado para a Covid-19?

Até o momento não existe medicação antiviral específica para tratar a Covid-19. Pessoas com sintomas leves precisam de cuidados de alívio para amenizar o desconforto ocasionado pela doença e estar atentas à evolução dos sintomas, procurando um serviço de saúde. A rede pública oferta teleatendimento telefônico até completar 14 dias do início dos sintomas nas Unidades Básicas de Saúde (o caso é reavaliado a cada 24h em pessoas com mais de 60 anos e a cada 48 horas para pessoas com condições clínicas de risco).

Hospitalização pode ser necessária para pessoas com sintomas moderados e graves (dificuldade para respirar, cansaço e lábios ou dedos arroxeados) e requerer o uso de ventilação mecânica.

Quem corre mais risco de evoluir para um quadro grave de Covid-19?

Pessoas com 60 anos ou mais.

Pessoas obesas.

Pessoas com doenças cardíacas graves ou descompensadas (exemplo: infartados, revascularizados, portadores de arritmias ou de hipertensão arterial sistêmica descompensada).

Pessoas com doenças respiratórias graves ou descompensadas (dependentes de oxigênio, portadores de asma moderada/grave, DPOC).

Pessoas imunodeprimidas.

Pessoas com doença renal crônica em estágio avançado.

Pessoas com diabetes.

Gestantes de alto risco.

Pessoas com comorbidades descompensadas, isto é, pessoas com duas ou mais doenças, por exemplo, Hipertensão Arterial Sistêmica e *Diabetes Mellitus*.

Existe Vacina e imunidade contra Covid-19?

Há atualmente diversas vacinas em teste no mundo e algumas delas estão em análise no Brasil. Plano de aplicação da vacina está sendo preparado pelas autoridades sanitárias.

É importante a adesão de todos à vacinação conforme Plano a ser divulgado.

Embora relevante, as vacinas não eliminarão a necessidade das medidas de prevenção enquanto a pandemia não estiver sob controle.

Vacina de Influenza não tem relação direta com a Covid-19, protege contra as cepas de vírus influenza que e contra o H1N1 (um dos vírus que causa gripe). Quanto maior o número de pessoas vacinadas para Influenza, menor será o número de internações por H1N1.

Não se sabe ainda se a Covid-19 gera imunidade contra novas infecções pelo SARS-CoV-2 (novo coronavírus) ou se essa imunidade é duradoura.



REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. COVID-19: saiba mais sobre testes rápidos. Versão atualizada em 30/04/2020. Consultada em 02/12/2020; Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/covid-19-saiba-mais-sobre-testes-rapidos#:~:text=Estudos%20cient%C3%ADficos%20t%C3%AAm%20demonstrado%20que,a%20partir%20do%20d%C3%A9cimo%20dia.>

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Covid-19: Fique por dentro do mapa das vacinas em teste no Brasil versão atualizada em 14/09/2020. Consultada em 30/11/2020 <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/fique-por-dentro-do-mapa-das-vacinas-em-teste-no-brasil>

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Nota técnica nº 82/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA Uso de luz ultravioleta (UV) para desinfecção de ambientes públicos e hospitalares versão atualizada em 11/08/2020 Consultada em 02/12/2020 <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/arquivos-noticias-anvisa/114json-file-1>

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Nota Técnica Nº 51/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA Desinfecção de pessoas em ambientes públicos e hospitais durante a pandemia de Covid 19 versão atualizada em 13/05/2020. Consultada em 30/11/2020 <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/arquivos-noticias-anvisa/479json-file-1>

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Produtos para diagnóstico in vitro de COVID-19 regularizados. Versão 01/12/2020. Consultada em 03/12/2020; Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/produtosparasaude/coronavirus/produtos-diagnostico-aprovados>

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Testes para COVID-19: perguntas e respostas.

Versão 01/12/2020. Consultada em 03/12/2020; Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/testes-para-covid-19-perguntas-e-respostas>

Conselho Federal de Medicina Veterinária. CFMV não recomenda venda de testes para Covid-19 e máscaras para animais de estimação. [Internet]. [Abril 03] 2020. Consultada em 30/11/2020 Available from: <http://portal.cfmv.gov.br/noticia/index/id/6467/secao/6>

Governo do Estado de São Paulo. Dicas contra COVID-19. Consultada em 30/11/2020 Available from: https://www.saopaulo.sp.gov.br/guiacoronavirus/assets/images/DICAS_CONTRA_COVID-19.pdf

Ministério da Saúde. Fast-track de teleatendimento para a atenção primária: fluxo rápido (versão 9) [Internet]. consultada em 29/11/2020 Available from: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/May/05/20200504-fluxo-TELEATENDIMENTOover09.pdf>

Ministério da Saúde. Guia de Vigilância Epidemiológica Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela Doença pelo Coronavírus 2019: Vigilância Integrada de Síndromes Respiratórias Agudas Doença pelo Coronavírus 2019, Influenza e outros vírus respiratórios. versão atualizada em 05/08/2020; Consultada em 02/12/2020; Disponível em https://portalarquivos.saude.gov.br/images/af_gvs_coronavirus_6ago20_ajustes-finais-2.pdf

Organização Mundial da Saúde. Organização Panamericana da Saúde. Centro Panamericano de Febre Aftosa e Saúde Pública Veterinária. COVID-19 Declaração conjunta sobre o novo coronavírus e cães e gatos. Consultada em 30/11/2020. Disponível em: http://portal.cfmv.gov.br/uploads/files/22042020_a_nexarComunicado-PANAFTOSA-WSPACoronavirus.pdf

Organização Mundial da Saúde. Contact tracing in the context of COVID-19. [Internet]. 2020d. Consultada em 30/11/2020 Available since May 10 from: <https://www.who.int/publications-detail/contacttracing-in-the-context-of-covid-19>

Ministério da Saúde. Fast-track de teleatendimento para a atenção primária: fluxo rápido (versão 9) [Internet]. Consultada em 30/11/2020 Available from: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/May/05/20200504-fluxo-TELEATENDIMENTOver09.pdf>

Organização Mundial da Saúde. Contact tracing in the context of COVID-19. [Internet]. 2020d. consultada em 30/11/2020 Available since May 10 from: <https://www.who.int/publications-detail/contacttracing-in-the-context-of-covid-19>

Organização Mundial da Saúde. OMS Mask use in the context of COVID-19 versão atualizada em 01/12/2020 consultada em 02/12/2020 [https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

São Paulo. Prefeitura Municipal de São Paulo. Secretaria Municipal da Saúde. Enfrentamento à Covid-19 em São Paulo Cuidados na Atenção Básica Recomendações, Fluxograma e Critérios de Encaminhamento para Hospitais e Hospitais de Campanha – HCAMP. Versão atualizada em 27/05/2020; consultada em 02/12/2020; Disponível em https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/27052020_Perguntas_e_Respostas_COVID19_FINAL.pdf

Wilkinson A. Local Response in Health Emergencies: Key Considerations for Addressing the COVID-19 Pandemic in Informal Urban Settlements [Internet]. Environment and Urbanization. [May 05] 2020. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956247820922843#articleCitationDownloadContainerdoi:10.1177/0956247820922843>.

World Health Organization. Q&A on coronaviruses COVID-19. [Internet]. 2020. consultada em 30/11/2020 Available since April 08 from: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/qa-coronaviruses>



Cuidado com notícias e informações falsas (fake news)!

Veja aqui esclarecimentos sobre fake news.

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia_em_saude/doencas_e_agravos/coronavirus/index.php?p=295356

GUIA PARA ENFRENTAR A COVID-19

A PANDEMIA NÃO ACABOU!

**PARTE 2 |
MEDIDAS GERAIS DE
PREVENÇÃO DA COVID-19**



2- MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO DA COVID-19

A) Higienização das mãos

Qual é a melhor prevenção: higienizar as mãos com álcool gel ou com água e sabão?

Como faço para higienizar as mãos?

Quando devo higienizar as mãos?

Como posso ajudar uma criança a higienizar as mãos?

B) Etiqueta respiratória

Quais os passos da etiqueta respiratória?

C) Cuidados para conviver com outras pessoas

Como conviver de forma segura com outras pessoas para reduzir a chance de contaminação pelo vírus da Covid-19?

D) Uso de máscara de proteção

Por que usar uma máscara de proteção?

Quais são os tipos de máscaras disponíveis?

Como usar uma máscara de proteção?

E) Produtos químicos que inativam o vírus em superfícies

Quais são os produtos que inativam o vírus em superfícies? Como usá-los?

ELABORADO POR:

Érica Gomes Pereira

Departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

Anna Luiza de Fátima Pinho Lins Gryschek

Departamento Enfermagem em Saúde Coletiva da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

Cleide Lavieri Martins

Departamento de Política, Gestão e Saúde da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

Eliseu Alves Waldman

Departamento de Epidemiologia da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

REVISADO POR:

Coordenadoria de Atenção Básica - CAB

Aline Laís Nicolodelli

Cláudia Campos de Almeida

Fabiana Érica Vilanova da Silva

Marcelo Takishi Scrocco

Coordenadoria de Vigilância em Saúde - COVISA

Divisão de Vigilância Epidemiológica - DVE

Núcleo de Doenças Agudas Transmissíveis - NDAT

Núcleo Municipal de Controle de Infecção Hospitalar - NMCIH

PARTE 2 | MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO DA COVID-19

As medidas gerais de prevenção são úteis para proteger a si mesmo e as outras pessoas, independentemente se elas estão ou não com sintomas de Covid-19 e se seu bairro está ou não com muitos casos confirmados pela doença.

As melhores formas de prevenção são a higienização frequente das mãos, distanciamento físico e uso da máscara de proteção.

O objetivo é reduzir ao máximo a chance de contato com o vírus.

A) Higienização das mãos

Qual é a melhor prevenção: higienizar as mãos com álcool gel ou com água e sabão?

Álcool gel a 70% e água e sabão (ou sabonete) são métodos igualmente eficazes para impedir a transmissão dos microrganismos via contato direto (pele com pele) e indireto (toque em objetos e superfícies contaminadas). Caso as mãos estejam visivelmente sujas o indicado é usar água e sabão.

Atenção! Participe da mobilização local para construção de estações compartilhadas de higienização das mãos nos territórios sem acesso à água no domicílio.

Como faço para higienizar as mãos?

Esfregando álcool gel 70% ou lavando as mãos com água e sabão, observe todos os passos da figura a seguir.

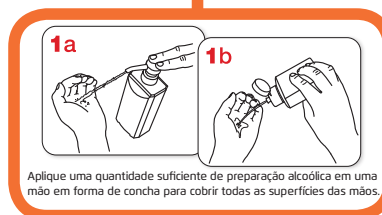
Se possível, evite o uso de pulseiras e anéis, mantendo as unhas curtas.

Escolha álcool gel 70% se o acesso a pia, água, sabão e toalha (preferencialmente descartável) estiver prejudicado.

Troque as toalhas de tecido quando estiverem úmidas.

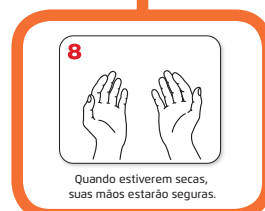
Participe da mobilização local para construção de estações compartilhadas de higienização das mãos nos territórios sem acesso à água no domicílio.

Como fazer a higienização com álcool?



20-30 seg.

40-60 seg.



Adaptado de:



Patient Safety



Departamento de Saúde Pública do Brasil



ANVISA Agência Nacional de Vigilância Sanitária



Ministério da Saúde



GOVERNO FEDERAL BRASIL

A Organização Mundial da Saúde tomou todas as precauções cabíveis para verificar a informação contida neste informativo. Entretanto, o material publicado está sendo distribuído sem qualquer garantia expressa ou implícita. A responsabilidade pela interpretação e uso deste material é do leitor. A Organização Mundial da Saúde não se responsabilizará em hipótese alguma pelos danos provocados pelo seu uso.

A OMS agradece ao Hospital Universitário de Genebra (HUG), em especial aos membros do Programa de Controle de Infecção, pela participação ativa no desenvolvimento deste material.

Quando devo higienizar as mãos?

- Quando as mãos estão visivelmente sujas.
- Após tossir e espirrar.
- Depois de tocar numa pessoa fora do domicílio, mesmo sem sintomas.
- Após coçar ou assoar o nariz.
- Antes e depois do preparo de alimentos.
- Antes e após as refeições.
- Antes de tocar qualquer coisa que vai à boca do bebê.
- Depois de manipular comida, objetos ou limpar os animais domésticos.
- Após utilizar o banheiro.
- Antes e depois de fazer o curativo de algum machucado.
- Após manipular o saco de lixo.
- Depois de trocar fraldas de um bebê ou adulto acamado.
- Após ajudar uma criança que utilizou o banheiro.



Como posso ajudar uma criança a higienizar as mãos?

- Colocando um apoio para que ela alcance a pia e faça a lavagem sozinha com água e sabão.
- Cantando uma música infantil com ela para tornar o momento divertido.
- Seguindo, com a criança, os mesmos passos da higiene das mãos dos adultos.



B) Etiqueta respiratória

Estas orientações devem ser observadas independente do estado da pandemia COVID-19 no seu bairro, cidade ou estado.

Quais os passos da etiqueta respiratória?

- Afastar a cabeça para se distanciar de outras pessoas quando tossir ou espirrar.
- Evitar tocar olhos, nariz e boca após tossir ou espirrar.
- Ao espirrar ou tossir, cobrir nariz e boca com um lenço descartável, caso não esteja utilizando máscara.
- Tossir ou espirrar na dobra do cotovelo caso não tenha um lenço descartável disponível. Se utilizar lenços, descartá-los imediatamente após o uso em lixeira de preferência com tampa e acionamento por pedal.
- Após o uso não colocar o lenço descartável junto aos materiais recicláveis. Assim poderá contribuir na proteção dos profissionais que manipulam esse material. Se estiver com máscara, troque caso ela fique úmida.
- Higienizar as mãos com álcool gel 70% ou água e sabão.



C) Cuidados para conviver com outras pessoas

Como conviver com pessoas fora do domicílio e reduzir a chance de contaminação?

Evitar locais com aglomeração de pessoas.

Evitar estar próximo de pessoas que apresentam febre ou tosse.

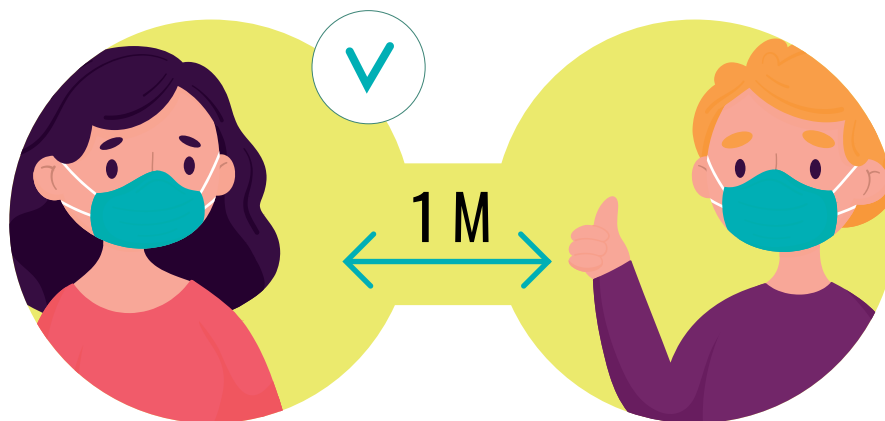
Garantir no mínimo 1 metro de distância de outras pessoas.

Evitar cumprimentos pessoais tais como beijos, abraços e apertos de mão.

Manter os ambientes bem ventilados quando for possível.

Não compartilhar alimentos e objetos de uso pessoal.

Usar máscara de proteção.



D) Uso de máscara de proteção

Por que usar uma máscara de proteção?

A máscara fornece uma proteção dupla. Protege outras pessoas das gotículas eliminadas por você e também protege você do contato com as gotículas de outras pessoas.

Quando estiver num local sem outras pessoas é possível ficar sem a máscara.

Quais são os tipos de máscaras disponíveis para me proteger da Covid-19?

Máscaras de tecido

- Recurso de prevenção indicado para uso da população em geral.
- Barreira para disseminação de gotículas de saliva.
- São laváveis e reutilizáveis.
- Fundamental estar associada com a etiqueta respiratória, higienização das mãos e distanciamento físico.
- Gramatura recomendada do tecido: 20 - 40 g/m² dividido em três camadas: uma camada de tecido não impermeável na parte frontal, tecido respirável no meio e um tecido de algodão na parte em contato com a superfície do rosto.

Máscaras cirúrgicas

- Equipamento de proteção individual dos profissionais de saúde e da equipe de apoio nos serviços de saúde.
- Barreira para disseminação de gotículas de saliva.
- Fundamental estar associada com a etiqueta respiratória, higienização das mãos e distanciamento físico.

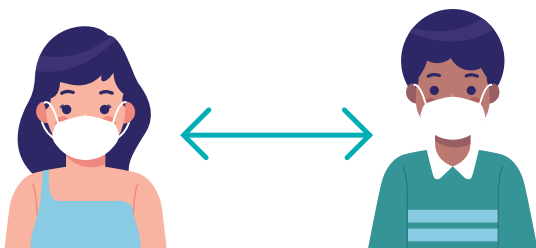
- Geralmente feitas de TNT.
- São descartáveis.

Importante:

Máscaras de tecido não tecido (TNT) são descartáveis.

Máscaras N95/PPF2

- Equipamento de proteção individual dos profissionais de saúde nos serviços de saúde.
- Barreira contra aerossóis causadores de doenças e procedimentos que liberam aerossóis ao ambiente.
- Fundamental estar associada com a etiqueta respiratória e higienização das mãos.
- São reutilizáveis até o material estar danificado, sujo, úmido ou de acordo com o fabricante.

**Importante:**

A máscara deve ficar bem ajustada ao rosto.

Como usar uma máscara de proteção?

É recomendado o uso de máscara quando estiver fora de casa em espaços públicos ou quando está próximo de pessoas com sintomas ou em locais com aglomeração (transporte coletivo, comércio, etc).

Antes de colocar

Assegurar que ela está em boas condições de uso (limpa e sem rupturas).

Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool gel a 70%.

Tocar a máscara pelas alças laterais, evitando a parte externa e interna.

Cobrir totalmente boca e nariz, sem deixar frouxo nas laterais do rosto.

Durante o uso

Garantir que há conforto para respirar.

Evitar uso de batom, base ou outra maquiagem.

Não remover do rosto para falar.

Não tocar a máscara com as mãos.

Trocar a máscara se ela estiver úmida ou a cada três horas.



Retirada

Tirar a máscara pelas alças laterais sem tocar na parte externa ou interna.

Descartar em lixo comum se a máscara for de uso único e separá-la para limpeza se ela for reutilizável.

Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool gel a 70%.

Máscaras cirúrgicas, N95/PFF2 e máscaras de TNT são de uso único e devem ser descartadas em saco plástico.

As máscaras de tecido precisam ser lavadas antes da próxima utilização.

O saco plástico que contém a máscara descartável deve ser colocado em lixo comum.

Limpeza das máscaras de tecidos

Utilizar água corrente e sabão na primeira fase da lavagem.

Em seguida, deixar de molho na solução de água sanitária por 20 a 30 minutos.

Enxaguar em água corrente para remover todos os resíduos. Evitar torcer.

Deixar secar e passar com ferro quente.

Não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada.

ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional, Brasília, 03 de abril de 2020

<https://agenciabrasilia.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2020/04/NT-M%C3%A1scaras-Tecido-Anvisa.pdf-2.pdf>



O protetor facial (face shield) substitui a máscara?

O protetor facial não substitui a máscara de proteção.

Se usado, deve ser colocado sobre a máscara. Ele aumenta a proteção de quem usa por cobrir os olhos e outras partes do rosto. maior parte do rosto, por esse motivo é recomendado para pessoas que estejam muito expostas (trabalhadores que permanecem muito tempo em espaços onde há aglomerações e que precisam conversar com muitas pessoas em sua atividades, por exemplo).

Os protetores precisam ser higienizados com água e sabão.

As mãos não devem ser colocadas sobre o protetor, quando ele estiver em uso.



E) Produtos químicos que inativam o vírus em superfícies

Quais são os produtos de limpeza que inativam o vírus da Covid-19 em superfícies?

Como usá-los?

Álcool 70% - embeber álcool, líquido ou gel, num pano limpo, friccionar o local e aguardar a evaporação do produto. Pode deteriorar tubos de plástico, silicone, borracha, entre outros. Após o uso, o pano precisa ser lavado.

Cuidado! Produto inflamável, pode levar a acidentes causando queimaduras. Evite ficar perto de fontes de fogo ao usá-lo (fogão, isqueiro, etc).

Solução de água sanitária (componente ativo - hipoclorito de sódio a 0,5% - verifique no rótulo do produto): diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em 1 litro de água para limpeza de superfícies. A diluição deve ser utilizada imediatamente para não perder sua propriedade química. Não misture a solução com outros produtos porque há risco químico. O tempo de contato é de 10 minutos para promover a limpeza de pisos e outras superfícies. Após o uso, o pano precisa ser lavado.

Importante:

Não use a água sanitária ou solução alvejante pura, é preciso diluir.

REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Covid-19: Fique por dentro do mapa das vacinas em teste no Brasil versão atualizada em 14/09/2020; consultada em 30/11/2020 <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/fique-por-dentro-do-mapa-das-vacinas-em-teste-no-brasil>

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% na desinfecção de superfícies, durante a pandemia da COVID-19. Nota técnica nº 47/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA versão 24/06/2020; consultada em 02/12/2020 <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/arquivos-noticias-anvisa/586json-file-1>

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Nota técnica nº 82/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA Uso de luz ultravioleta (UV) para desinfecção de ambientes públicos e hospitalares versão atualizada em 11/08/2020; consultada em 02/12/2020 <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/arquivos-noticias-anvisa/114json-file-1>

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Nota Técnica Nº 51/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA Desinfecção de pessoas em ambientes públicos e hospitais durante a pandemia de Covid 19 versão atualizada em 13/05/2020; consultada em 30/11/2020 <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/arquivos-noticias-anvisa/479json-file-1>

Governo do Estado de São Paulo. Dicas contra COVID-19. Consultada em 30/11/2020 Available from: https://www.saopaulo.sp.gov.br/guiacoronavirus/assets/images/DICAS_CONTRA_COVID-19.pdf

Ministério da Saúde. Fast-track de teleatendimento para a atenção primária: fluxo rápido (versão 9) [Internet]. consultada em 30/11/2020 Available from: [https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/20](https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/May/05/20200504-fluxo-TELEATENDIMENTOover09.pdf)

20/May/05/20200504-fluxo-TELEATENDIMENTOover09.pdf

Ministério da Saúde. Guia de Vigilância Epidemiológica Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela Doença pelo Coronavírus 2019: Vigilância Integrada de Síndromes Respiratórias Agudas Doença pelo Coronavírus 2019, Influenza e outros vírus respiratórios. versão atualizada em 05/08/2020; consultada em 02/12/2020; Disponível em https://portalarquivos.saude.gov.br/images/af_gvs_coronavirus_6ago20_ajustes-finais-2.pdf

Ministério da Saúde. Nota Informativa nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS. Versão atualizada em 06/04/2020; consultada em 09/12/2020 Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Nota-Informativa.pdf>

Organização Mundial da Saúde. Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19. [Internet]. 2020. consultada em 30/11/2020 Available since April 16 from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331773/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-2020.1-eng.pdf

Organização Mundial da Saúde. Contact tracing in the context of COVID-19. [Internet]. 2020d. consultada em 30/11/2020 Available since May 10 from: <https://www.who.int/publications-detail/contacttracing-in-the-context-of-covid-19>

Organização Mundial da Saúde. Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus. [Internet]. 2020. Consultada em 02/12/2020 Available since April 23 from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331846/WHO-2019-nCoV-IPC_WASH-2020.3-eng.pdf

Organização Mundial da Saúde. OMS Mask use in the context of COVID-19 versão atualizada em 01/12/2020 consultada em 02/12/2020 <https://www.who.int/publications/i/item/advice-on->

[the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](#)

Wilkinson A. Local Response in Health Emergencies: Key Considerations for Addressing the COVID-19 Pandemic in Informal Urban Settlements [Internet]. Environment and Urbanization.[May 05] 2020. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956247820922843#articleCitationDownloadContainer> doi:10.1177/0956247820922843.



Cuidado com notícias e informações falsas (fake news)!

Veja aqui esclarecimentos sobre fake news.

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia_em_saude/doencas_e_agravos/coronavirus/index.php?p=295356

**GUIA PARA ENFRENTAR
A COVID-19
A PANDEMIA NÃO ACABOU!
PARTE 3 |
SITUAÇÕES DO DIA A DIA
E A COVID-19**

Dezembro | 2020



SITUAÇÕES DO DIA A DIA E A COVID-19

Chegando em casa.

Em casa.

Saindo de casa.

Convivendo em casa com pessoas com sintoma ou teste positivo de Covid-19.

Em áreas comuns de prédios residenciais.

Em elevadores residências ou comerciais.

No Transporte coletivo (metrô, trem ou ônibus).

No transporte individual (taxi, carro de aplicativos e carona).

Em motos e bicicletas.

Caminhando na rua.

No local de trabalho.

Fazendo compras no supermercado, farmácia e outros serviços.

Fazendo compras na feira livre.

Trazendo as compras para casa ou recebendo-as por delivery.

Em filas em bancos, lotéricas e outros serviços.

Nos serviços de saúde.

Em serviços não essenciais.

Resumindo

ELABORADO POR:

Anna Luiza de Fátima Pinho Lins Gryscek

Departamento Enfermagem em Saúde Coletiva da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

Érica Gomes Pereira

Departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

Cleide Lavieri Martins

Departamento de Política, Gestão e Saúde da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

Eliseu Alves Waldman

Departamento de Epidemiologia da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

REVISADO POR:

Coordenadoria de Atenção Básica - CAB

Aline Laís Nicolodelli

Cláudia Campos de Almeida

Fabiana Érica Vilanova da Silva

Marcelo Takishi Scrocco

Coordenadoria de Vigilância em Saúde - COVISA

Divisão de Vigilância Epidemiológica - DVE

Núcleo de Doenças Agudas Transmissíveis - NDAT

Núcleo Municipal de Controle de Infecção Hospitalar - NMCIH

PARTE 3 | SITUAÇÕES DO DIA A DIA E A COVID-19

O passo-a-passo indicado nesta parte do Guia pode ajudar a compreender a aplicação das medidas que diminuem a disseminação do vírus causador da Covid-19 prevenindo a sua contaminação e a de outras pessoas, independentemente se elas estão ou não com sintomas da Covid-19 e se seu bairro está ou não com muitos casos confirmados.

Chegando em casa

Evitar tocar em objetos e móveis, ou cumprimentar pessoas antes de higienizar as mãos.

Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool gel 70% .

Limpar seus óculos com detergente líquido neutro.

Limpar o celular com pano umedecido em álcool líquido 70% (desligar o celular antes da limpeza para evitar danos). Fazer o mesmo com outros objetos que tenha trazido da rua.

Lavar as mãos após todas as vezes em que manipular sacolas e objetos que trouxe de fora de casa e que não tenham sido higienizados.

Lavar as áreas que ficaram mais expostas (por exemplo, mão, braço e rosto) ou tome banho.

Evitar andar pela casa com o calçado utilizado em ambiente externo.

Se possível, deixe a casa com as janelas abertas e bem ventilada.



Em Casa

Deixar a casa com as janelas abertas e bem ventilada, na medida do possível.

Seguir os passos da etiqueta respiratória.

Não promover reuniões ou festas em casa e evitar receber visitas.

Não compartilhar toalha de banho, escova de dentes e outros objetos de uso pessoal.

Manter boas práticas de higiene pessoal, lavagem frequente das mãos e banho diário.

Utilizar máscara quando for cuidar de um familiar com sintomas respiratórios.

Utilizar água sanitária ou outros produtos desinfetantes de uso doméstico para limpar a casa .

Utilizar apenas vassouras ou esfregões umedecidos com o produto de limpeza. Caso opte por vassouras ou esfregões secos, as partículas potencialmente contaminadas podem ser veiculadas no ar e atingir outras superfícies e objetos.

Saindo de casa

Sair de casa apenas se houver extrema necessidade.

Evitar locais fechados e com aglomeração de pessoas.

Evitar contato próximo com outras pessoas, mantendo distância maior de um metro.

Utilizar máscara de proteção.

Se for permanecer muitas horas fora de casa leve mais máscaras para fazer a troca e saco plástico para guardar a máscara usada.

Higienizar as mãos com álcool gel a 70%, ou lavá-las com água e sabão, após manusear dinheiro e objetos compartilhados com outras pessoas e após tocar em superfícies manuseadas por muitas pessoas (corrimãos, maçanetas, etc). Não passar as mãos no rosto antes de higienizá-las, mesmo que esteja de máscara.



Evitar tocar desnecessariamente em objetos e superfícies.
Seguir os passos da etiqueta respiratória.

Convivendo em casa com pessoa com sintomas ou teste positivo de Covid-19.



Pessoa com sintomas deve permanecer preferencialmente sozinha num quarto privativo.

Se estiver sozinha dentro do quarto poderá ficar sem máscara de proteção.

Não poderá receber visitas.

Manter a porta fechada e as janelas abertas para que o cômodo tenha boa ventilação.

A cama não pode ser compartilhada (exceção: mães que estão amamentando devem utilizar máscara e realizar lavagem de mãos – antes e após a amamentação) e em todas as situações em que irá prestar cuidados para sua criança.

Roupas de cama, de banho e de uso pessoal deverão ser retiradas do quarto da pessoa com sintomas da Covid-19 sem muita agitação, num saco plástico e lavadas separadamente das roupas dos demais membros da família, com água e sabão.

Se a pessoa tiver condições de se cuidar sozinha, deverá realizar a limpeza de seu quarto, limpando móveis e superfícies tocadas frequentemente (utilizar água e sabão, álcool 70% ou solução de água sanitária). Se não tiver condições de se cuidar sozinha dentro do quarto, a família deve escolher um único cuidador entre os integrantes da família (de preferência o mais saudável e jovem).

Se precisar sair do quarto deverá utilizar máscara para circular pela casa e evitar tocar em objetos e superfícies.

As refeições devem ser realizadas dentro do quarto. Bandeja e utensílios devem ser retirados pelo cuidador que está dando suporte. As louças deverão ser de uso exclusivo da pessoa com sintomas da Covid - 19 e devem ser lavadas separadamente com água e sabão.

Se o banheiro não for privativo (se tiver que compartilhá-lo com outros familiares), deverá estar com máscara e fazer limpeza do vaso sanitário, torneira, maçaneta e todas as regiões tocadas com água e sabão ou solução de água sanitária.

Se alguém tiver contato com secreções da pessoa com sintomas da Covid-19, deve lavar as mãos e utilizar papel toalha para secá-las (caso não seja possível, utilizar toalha de tecido e trocar sempre que estiver úmida).

Seguir os passos da etiqueta respiratória.

Animais domésticos preferencialmente não devem permanecer no quarto da pessoa com sintomas da Covid-19.

É importante alertar que quando temos em casa uma pessoa com suspeita ou confirmação de Covid-19, todos os contatos domiciliares devem ficar de quarentena por quatorze dias. Caso apresentem sintomas da Covid-19 devem procurar o serviço de saúde.

A pessoa que está isolada deve ser observada com cuidado, se houver sinais de piora do quadro, por exemplo dificuldade para respirar, é necessário procurar assistência à saúde.

Na impossibilidade de isolar a pessoa com sintomas ou com Covid-19 em um quarto, procure limitar a circulação dela pela casa, separar objetos pessoais, manter limpeza do ambiente e cuidados com a refeição como descrito acima. Manter a casa ventilada, na medida do possível. Procurar ficar pelo menos 1 metro distante durante o dia todo, incluindo distância entre camas.

Em áreas comuns de prédios residenciais

Utilizar máscaras de proteção sempre que sair do apartamento e estiver circulando em áreas comuns.

Permanecer a pelo menos um metro de distância das outras pessoas.

Evitar compartilhar o elevador com pessoas que não são do mesmo apartamento que você.

Lavar as mãos sempre que tocar objetos e superfícies (portas, maçanetas, móveis, etc).

Seguir os passos da etiqueta respiratória.

Interditar quadra de esporte, salão de festas, entre outros espaços de uso coletivo.



Em elevador residencial ou comercial

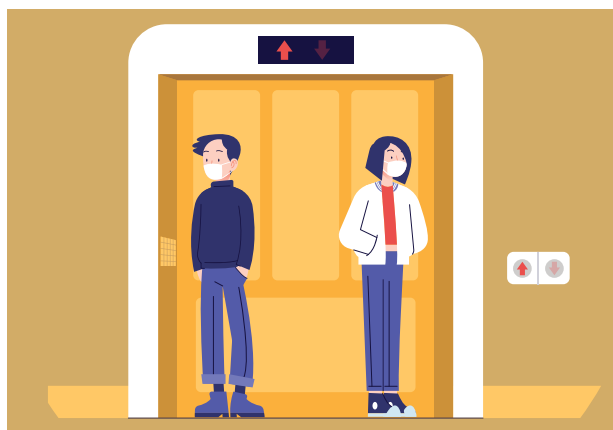
Lembrar que o elevador é um ambiente com pouca ventilação e, nessa situação sempre deve ser usada a máscara de proteção.

Se o elevador estiver com muitas pessoas, espere para ir na próxima viagem. Se não for possível fique pelo menos um metro de distância das outras pessoas que compartilham o elevador com você.

Se tocar o painel do elevador para escolha do andar, lembre-se de realizar a higienização das mãos com álcool gel 70%.

Seguir os passos da etiqueta respiratória.

Se possível dê preferência pela utilização das escadas.



No transporte coletivo (metrô, ônibus ou trem)

Utilizar máscara de proteção.

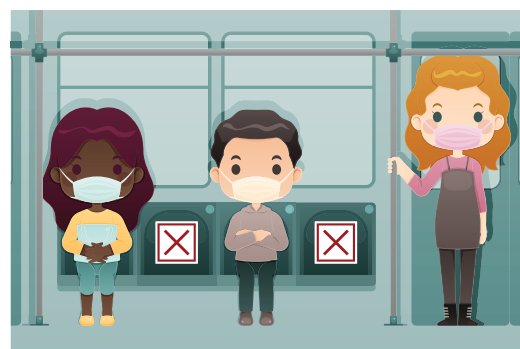
Se possível, ficar distante um metro das outras pessoas.

Se possível, deixar as janelas abertas.

Evitar tocar em objetos e superfícies, caso isso ocorra, realizar higienização das mãos com álcool gel 70%.

Seguir os passos da etiqueta respiratória.

Higienizar as mãos com álcool gel 70% ao sair do transporte.



No transporte individual (táxis, carros de aplicativo, cartona)

Evitar tocar em objetos e superfícies, caso isso ocorra, limpe as mãos com álcool gel 70%.

O motorista e todos os passageiros devem usar máscaras.

Se possível as janelas devem ser mantidas abertas.

Siga os passos da etiqueta respiratória.

Ao chegar no local de destino e fechar a porta do carro, lembre-se de higienizar as mãos com álcool gel 70%.

Em motos e bicicletas

Realizar a higienização da direção e dos locais que serão tocados com álcool 70%.

Se houver um indivíduo na carona, tanto o motorista, como a carona devem usar máscara. Ao chegar ao local de destino, lembre-se de higienizar as mãos com álcool gel 70%.

Lembrar de proceder à limpeza do capacete com álcool 70%.

Caminhando na rua

Usar máscara e manter distância de pelo menos um metro de pessoas que não residem com você.

Seguir etiqueta respiratória.

No local de trabalho



Todos devem usar máscara de proteção. Trocar as máscaras após três horas de uso e sempre que ela estiver úmida.

Manter o local limpo e bem ventilado, de preferência com as janelas abertas.

Evitar usar ar condicionado, dando preferência a ventilação natural. Se obrigatório o uso, verificar junto aos responsáveis se a troca de filtros do ar condicionado está sendo realizada com regularidade.

Ficar a pelo menos um metro de distância dos colegas de trabalho em qualquer situação (reuniões, intervalos de café, bate papo em corredor, etc).

Manter distância de pelo menos 1 metro entre as mesas de trabalho.

Evitar reuniões com mais de dez pessoas, mesmo usando máscaras.

Não compartilhar alimentos durante as refeições e intervalos de café.

Se possível, não compartilhar instrumentos de trabalho. Eles devem ser higienizados após o uso (canetas, computador, telefone, equipamentos, etc.).

Limpar móveis, telefones, maçanetas e interruptores com frequência, com álcool 70% ou solução de água sanitária.

Não realizar cumprimentos pessoais com beijos, abraços e apertos de mão.

Lavar as mãos com frequência.

Ter à disposição o álcool gel 70% ou água e sabão líquido, toalhas de papel e local para descarte das mesmas.

Seguir os passos da etiqueta respiratória.

Caso você venha a apresentar sintomas da Covid-19 deve avisar o local de trabalho e as pessoas com quem teve contato.

Fazendo compras no supermercado, farmácia e outros serviços

Escolher horários de menor movimento.

Organizar-se para as compras, ser objetivo, evitar circular muito pela loja e tocar em vários produtos para escolha.

Utilizar máscara de proteção em qualquer compra presencial.

Seguir os passos da etiqueta respiratória.

Procurar guardar distância de pelo menos um metro das outras pessoas.

Dar preferência para realizar o pagamento com cartões de crédito ou débito.



Ao terminar a compra fazer a higienização das mãos com álcool gel 70%.

Quando chegar em casa com os produtos observar os mesmos passos do recebimento de produtos por delivery, que encontram-se no próximo item.

Trazendo as compras para casa ou recebendo encomendas por delivery

Utilizar máscara de proteção para receber o profissional do delivery.

Seguir os passos da etiqueta respiratória.

Procurar guardar distância de pelo menos um metro do profissional do delivery.

Colocar as compras sobre uma superfície de fácil limpeza.

Abrir o pacote e jogar fora o invólucro de plástico ou de papel.

Realizar a limpeza do local em que o pacote foi aberto com água e sabão, com solução de água sanitária ou álcool 70%.

Após manusear embalagens proceda a lavagem das mãos com água e sabão ou utilize álcool gel 70%.

Realizar limpeza de frutas, legumes e vegetais com solução clorada: Os legumes, verduras e frutas devem ser lavados, por inteiro, em água corrente. Aqueles que apresentam cascas mais rugosas e resistentes podem ser esfregados com uma escovinha exclusiva para essa finalidade. Já as folhas devem ser lavadas uma a uma, dos dois lados, em água corrente. Em seguida, devem ser colocadas em uma solução clorada com 1 litro de água, adicionando 10 ml (1 colher de sopa rasa) de água sanitária a 2,5% por 15 minutos. A água sanitária não deve ter perfume e deve vir com recomendações para uso em alimentos. Estas orientações sobre os alimentos são as mesmas que devem ser observadas em período sem pandemia de Covid-19.



Fazendo compras na feira livre

Utilizar máscara de proteção.

Escolher horários de menor movimento (início do dia ou próximo do horário do término da feira).

Evitar pontos com maior aglomeração ou maior número de pessoas.

Evitar manusear muitos produtos na hora de escolher.

Seguir os passos da etiqueta respiratória.

Ficar a pelo menos um metro do vendedor, procurando não encostar nos transeuntes e bancadas.

Após a realização da compra proceder a lavagem das mãos com água e sabão ou a higienizar com álcool 70%.

Ao chegar em casa observe as medidas de limpeza anteriormente descritas.



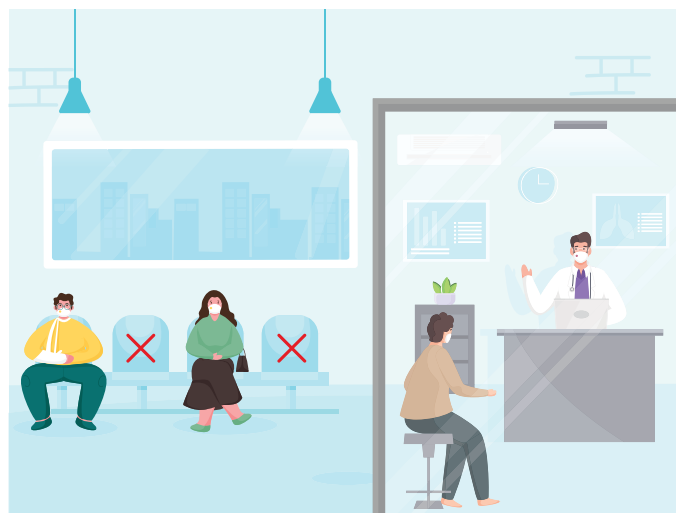
Em filas de bancos, lotéricas ou outros serviços

Manter-se com máscara de proteção.
Procurar de todas as maneiras evitar filas e aglomerações.
Ficar a pelo menos um metro de distância de outras pessoas.
Seguir os passos da etiqueta respiratória.



Nos serviços de saúde

Usar máscara de proteção.
Não tocar objetos e superfícies desnecessariamente.
Não realizar cumprimentos pessoais tais como beijos, abraços e apertos de mão.
Seguir os passos da etiqueta respiratória.
Se possível, ficar a pelo menos um metro de distância de outras pessoas.
Se houver possibilidade pedir para que o ambiente esteja ventilado.
Lavar as mãos com frequência.



Em serviços não essenciais

A medida que a abertura de serviços e de comércio, considerados não essenciais, forem ocorrendo, eles devem observar a protocolos específicos. Ao frequentar esses locais observe se estão seguindo o protocolo.

Protocolos do Município de São Paulo podem ser consultados no link:

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia_em_saude/doencas_e_agrivos/coronavirus/index.php?p=300423

RESUMINDO

Independente do estágio da pandemia em sua cidade ou região, independente de você já ter sido contaminado ou não, e da vacinação começar a ser feita, adote sempre o seguinte conjunto de medidas:

- higienização frequente das mãos;
- uso da máscara de proteção;
- distanciamento físico; e
- etiqueta respiratória.

Evite aglomerações de pessoas!



REFERÊNCIAS

Ministério da Saúde. Guia de Vigilância Epidemiológica Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional pela Doença pelo Coronavírus 2019: Vigilância Integrada de Síndromes Respiratórias Agudas Doença pelo Coronavírus 2019, Influenza e outros vírus respiratórios. Versão 03/04/2020. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/07/GuiaDeVigiEpidemC19-v2.pdf>

São Paulo. Prefeitura Municipal de São Paulo. Secretaria Municipal da Saúde. Enfrentamento à Covid-19 em São Paulo Cuidados na Atenção Básica Recomendações, Fluxograma e Critérios de Encaminhamento para Hospitais e Hospitais de Campanha – HCAMP. Versão 24/04/2020. Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/FLUXO_AB_COVID19_%20ANEXO_E_%20MANUAL_24_04.pdf

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. COVID-19: saiba mais sobre testes rápidos. Versão 22/04/2020. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/noticias?p_p_id=101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU&p_p_col_id=column-2&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&_101_INSTANCE_CE_FXrpx9qY7FbU_groupId=219201&_101_INSTANCE_E_FXrpx9qY7FbU_urlTitle=covid-19-saiba-mais-sobre-testes-rapidos&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_assetEntryId=5855858&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_type=content

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Produtos para diagnóstico in vitro de COVID-19 regularizados. Versão 28/04/2020. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/informacoes-tecnicas13/-/asset_publisher/WvKkx2fhJm2/content/prioridade-de-analise-em-situacoes-de-aumento-da-seguranca-de-uso-dos-produt-1/33912?redirect=%2Fprodutos-para-a-saude&inheritRedirect=true

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Testes

para COVID-19: perguntas e respostas. Versão 17/04/2020. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/testes-para-covid-19-perguntas-e-respostas/219201

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Orientações gerais: máscaras faciais de uso não profissional. Brasil: 2020. Available since April 03 from: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% na desinfecção de superfícies, durante a pandemia da COVID-19. Brasil: 2020. Available since April 23 from: http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/SEI_ANVISA++0964813++Nota+T%C3%A9cnica.pdf/71c341ad-6eec-4b7f-b1e6-8d86d867e489

World Health Organization. Q&A on coronaviruses COVID-19. [Internet]. 2020. Available since April 08 from: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

World Health Organization. Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19. [Internet]. 2020. Available since April 16 from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331773/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-2020.1-eng.pdf

World Health Organization. Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus. [Internet]. 2020. Available since March 19 from: <https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>

Organização Mundial da Saúde. Organização Panamericana da Saúde. Centro Panamericano de Febre Aftosa e Saúde Pública Veterinária. COVID-19

Declaração conjunta sobre o novo coronavírus e cães e gatos. Disponível em:

http://portal.cfmv.gov.br/uploads/files/22042020_a_nexarComunicado-PANAFTOSA-WSPA-coronavirus.pdf

Conselho Federal de Medicina Veterinária. CFMV não recomenda venda de testes para Covid-19 e máscaras para animais de estimação. [Internet].

[Abril 03] 2020 Available from:

<http://portal.cfmv.gov.br/noticia/index/id/6467/secao/6>

Governo do Estado de São Paulo. Dicas contra COVID-19. Available from:

https://www.saopaulo.sp.gov.br/guia-coronavirus/assets/images/DICAS_CONTRA_COVID-19.pdf

Zhang W. Manual de Prevenção e Controle da Covid – 19. São Paulo: PoloBooks, 2020.



Cuidado com notícias e informações falsas (fake news)!

Veja aqui esclarecimentos sobre fake news.

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia_em_saude/doencas_e_agrivos/coronavirus/index.php?p=295356



Saiba mais em:

prefeitura.sp.gov.br/saude


saudeprefsp



**CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE**