

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

EM TODO
LUGAR,
A PREVENÇÃO
NÃO PODE
FALTAR.

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

O contágio pelo

CORONAVÍRUS

ocorre quando a gente não se cuida.



SECRETARIA DE SAÚDE:
(55) 99962 0209

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

CUIDADOS NO DIA A DIA

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

- Lave bem as mãos (dedos, unhas, punho, palma e dorso) com água e sabão, sempre que possível, ou, utilize álcool em gel.
- Higienize os objetos que você manipula com frequência como o celular, chaves, maçanetas e cartões, por exemplo.
- Evite aglomerações.
- Mantenha pelo menos de um a dois metros de distância entre as pessoas.
- Mantenha o distanciamento social seletivo.
- Saia de casa, se for necessário.
- A máscara é de uso obrigatório.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

O USO DE MÁSCARAS

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

A Normativa nº 03/2020 do Ministério da Saúde sugere que a população possa produzir as suas próprias máscaras caseiras, utilizando tecidos que podem assegurar uma boa efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente.

Os tecidos recomendados para utilização como máscara são, em ordem decrescente de capacidade de filtragem de partículas virais:

- a) - Tecido de saco de aspirador
- b) - Cotton (composto de poliéster 55% e algodão 45%)
- c) - Tecido de algodão (como camisetas 100% algodão)
- d) - Fronhas de tecido antimicrobiano

O importante é que a máscara seja feita nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

O USO DE MÁSCARAS

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

Como fazer uma máscara caseira:

Existem diferentes formas para confeccionar as máscaras caseiras, podendo utilizar materiais encontrados no dia-a-dia, como camisetas ou outras roupas em bom estado de conservação, até tecidos específicos confeccionadas com máquinas de costuras e elásticos.

Algumas orientações de como confeccionar as máscaras caseiras estão sendo compartilhadas em diversos canais de comunicação, como cortar camisetas deixando em camada dupla e formas que possibilitem a fixação ao rosto, ou recortes de tecidos com metragem de 21 e 34 cm e com utilização de elásticos.

Modelo 1, usando uma camiseta:

- e) Corte a camiseta e espessura dupla usando como base as marcações indicadas na figura;
- f) Faça um ponto de segurança na parte inferior (para segurar ambas as toalhas);
- g) Insira um papel entre as camadas;
- h) Amarre a alça superior ao redor do pescoço, passando por cima das orelhas;
- i) Amarre a alça inferior na direção do topo da cabeça;

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

O USO DE MÁSCARAS

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

Modelo 2, usando costura e elástico:

- j) Separe o tecido que tenha disponível (tecido de algodão, tricoline, cotton, TNT, outros têxteis).
- k) Faça um molde em papel de forma no qual o tamanho da máscara permita cobrir a boca e nariz, 21 cm altura e 34 cm largura l) Faça a máscara usando duplo tecido.
- m) Prenda e costure na extremidade da máscara um elástico, ou amarras. As medidas de utilização e higienização das máscaras caseiras fazem a diferença para a eficiência da iniciativa.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

O USO DE MÁSCARAS

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

Desta forma, os seguintes cuidados devem ser utilizados:

- n) O uso da máscara caseira é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros.
- o) Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e nariz e amarre com segurança para minimizar os espaços entre o rosto e a máscara.
- p) Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la na rua, não fique ajustando a máscara na rua.
- q) Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.
- r) Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando de tocar na parte da frente.
- s) Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável).



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

O USO DE MÁSCARAS

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

- t) Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.
- u) Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão.
- v) A máscara deve estar seca para sua reutilização.
- w) Após secagem da máscara utilize o com ferro quente e acondicionar em saco plástico.
- x) Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade.
- y) Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.
- z) Ao sinais de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

O USO DE MÁSCARAS

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

IMPORTANTE

Resumo de como deve-se usar a máscara:

- Ela deve ser manipulada pelas alças e nunca pela parte que cobre a boca.
- Não a levante para falar e, após o uso, descarte imediatamente no lixo.
- Efetiva por cerca de 3 horas, e caso fique úmida antes desse período, deve ser trocada.
- Lave as mãos antes de colocar a máscara.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

LIMPEZA DE OBJETOS DE USO DIÁRIO

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

Celular e tablet

- Antes de limpar, desligue o celular ou tablet e mantenha fora da tomada.
- Utilize lenços ou panos levemente umedecidos com álcool isopropílico com concentração de 70% (específico para produtos eletroeletrônicos).
- Não utilize álcool gel ou produtos abrasivos - evite molhar as entradas do dispositivo (fone de ouvido, usb).
- Não esqueça de higienizar as capinhas com produto adequado ao tipo de material.

Computadores e notebooks

- Desligue os aparelhos e os desconecte da tomada.
- Utilize um pano de microfibra levemente umedecido em solução de água e detergente para limpar o teclado, a tela e o mouse.

Bolsas, mochilas, chaves e cartões bancários

- Higienize os itens com um pano levemente umedecido com álcool 70%.
- Antes de limpar bolsas e mochilas, teste o álcool 70% em uma pequena área para verificar se o material não será danificado ou manchado.
- Lave todos os itens com água e sabão após utilização.

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

LIMPEZA DE OBJETOS DE USO DIÁRIO

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

Roupas

- Lave diariamente as roupas utilizadas com água e sabão.

Sapatos

- Devem ser retirados antes de entrar em casa, e separados para limpeza. - lavar os sapatos com escova, água e sabão ou com uso de pano umedecido, dependendo do material do calçado. Após a limpeza, borrife desinfetante bactericida ou germicida na sola.

Louças e utensílios domésticos

- Não compartilhe o uso de pratos, copos, xícaras, uten



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

TRANSPORTE DE PACIENTES PARA SERVIÇO DE SAÚDE

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

- I. De forma permanente, o motorista deve utilizar máscara de proteção, confeccionada conforme orientação do Ministério da Saúde.
- II. O transporte de pacientes para atendimento em serviço de saúde fora do domicílio deverá ser realizado sem exceder a 50% (cinquenta por cento) da capacidade de passageiros sentados.
- III. Deverá ser realizada limpeza minuciosa dos veículos com utilização de produtos que impeçam a propagação do vírus como álcool líquido 70%, ou outra solução sanitizante adequada.
- IV. O motorista deverá realizar limpeza rápida das superfícies e pontos de contato como maçanetas, bancos, balaústres, pega-mão, corrimão e apoios em geral, com álcool líquido 70%, ou outra solução sanitizante adequada a cada viagem no transporte individual e, no mínimo, a cada turno no transporte coletivo.
- V. O motorista deverá disponibilizar e obrigar o uso aos passageiros, na entrada e na saída dos veículos, álcool 70% ou outro produto sanitizante adequado, para limpeza das mãos, sacolas e outros pertences expostos. exceto nos casos em casa haja justificativa médica ou impossibilidade de locomoção sem auxílio.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

TRANSPORTE DE PACIENTES PARA SERVIÇO DE SAÚDE

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

VI. O motorista deverá manter, durante a circulação, as janelas e alçapões de teto abertos para manter o ambiente arejado, sempre que possível;

VII. O motorista, juntamente com o Setor de Frotas, deverá manter o ar-condicionado higienizado.

VIII. Manter fixados em local visível, informações sanitárias sobre higienização e cuidados para a prevenção do COVID-19.

IX. O agendamento e transporte através do Setor de Transporte Conduz Vida fica limitado exclusivamente ao paciente, sendo vedada a presença de acompanhante, exceto nos casos em casa haja justificativa médica ou impossibilidade de

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:



Aperto de mãos
(principal forma
de contágio)



de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Objetos ou superfícies
contaminadas, como
celulares, mesas, maçanetas,
brinquedos, teclados
de computador etc.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

MOTORISTAS DE CAMINHÃO, FRETEIROS, REPRESENTANTES E CONGÊNERES

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

- I. Ao sair do caminhão e/ou veículo o motorista deve utilizar máscara de proteção, confeccionada conforme orientação do Ministério da Saúde.
- II. Deverá ser realizada limpeza minuciosa dos veículos com utilização de produtos que impeçam a propagação do vírus como álcool líquido 70%, ou outra solução sanitizante adequada.
- III. O motorista deverá realizar limpeza rápida das superfícies e pontos de contato como maçanetas de portas, bancos, volante e câmbio de marcha, com álcool líquido 70% ou outra solução sanitizante adequada, no mínimo a cada turno no transporte coletivo e obrigatoriamente antes do início da atividade.
- IV. O motorista deverá utilizar na entrada e na saída do veículo, álcool 70% ou outro produto sanitizante adequado, para limpeza das mãos, sacolas e outros pertences expostos, como celular e chaves, por exemplo.
- V. Ao voltar para casa, o motorista deverá, antes de entrar na residência, retirar a roupa e calçados e acondicionar em um saco ou sacola plástica para lavagem separada e imediatamente após tomar banho, sem tocar em superfícies.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

MOTORISTAS DE CAMINHÃO, FRETEIROS,
REPRESENTANTES E CONGÊNERES

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

VI. Caso a viagem seja realizada para municípios ou estados que já possuem casos confirmados de COVID-19, recomenda-se que permaneçam em distanciamento social ao retornar aos seus lares, evitando o compartilhamento de utensílios domésticos, cuia de chimarrão, etc.

VII. Aos menores sintomas de COVID-19, o motorista deve informar imediatamente a Unidade Sentinela pelos telefones 3522-0444, 999 384 355 locomoção sem auxílio.

Sintomas da Covid-19:

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES E PROTOCOLOS DE ENFRENTAMENTO A COVID-19

PARA VISITAS A FIM DE PREVENÇÃO AO NOVO CORONAVÍRUS

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

I – Recomenda-se, neste momento, que as famílias não receberem visitas, pois a orientação dos órgãos de saúde e dos Decretos Estadual e Municipal é o distanciamento social seletivo e a restrição de encontros pessoais ao que for estritamente necessário.

II - Orientamos, neste momento de pandemia, que os relacionamentos interpessoais sejam restringidos ao núcleo familiar.

III - No entanto, se receber visitas, cada um deve usar máscara, não compartilhar chimarrão e outros objetos, e as superfícies devem ser limpas com a utilização de produtos como álcool líquido 70% ou outro produto sanitizante adequado.

IV - A família deve, por si, ou através de orientação/solicitação ao visitante, preencher a Declaração de Visitante, nas barreiras, da chegada em Três Passos, informando: Nome, Endereço, Data da visita e Procedência.

V – Não passear com a visita em outros domicílios.

V - Aos menores sintomas, a Unidade Sentinela deverá ser acionada pelos telefones 3522-0444, 999 384 355 ou 997 100 066.



EM TODO
LUGAR,
A PREVENÇÃO
NÃO PODE
FALTAR.

EM CASA
OU TRABALHANDO
É TODO MUNDO
SE CUIDANDO

TRÊS PASSOS NO COMBATE
AO CORONAVÍRUS

O contágio pelo

CORONAVÍRUS

ocorre quando a gente não se cuida.

INFORMAÇÕES E ARTES DISPONIBILIZADAS PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE

CARTILHA DESENVOLVIDA PELA ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO
DA PREFEITURA DE TRÊS PASSOS