



# Cartilha para enfrentamento da Covid-19

## PRECAUÇÃO COVID-19

Considerando que a prevenção ainda é uma das principais alternativas para a contenção da COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus), e reafirmando a nossa Responsabilidade Social para com nossos Colaboradores, Clientes e Sociedade Geral, alertamos para os cuidados que todos devem ter na luta contra este mal que assola o mundo neste momento, difundindo amplamente o conhecimento dos ciclos de contágio e transmissão.

## MEDIDAS EXCEPCIONAIS ADOTADAS

- Distanciamento social de no mínimo 2 metros;
- Divulgação a todo efetivo sobre a COVID-19;
- Evitar aglomeração de pessoas;
- Informar à Empresa e a área de Gestão da Contratante, em casos suspeitos, de forma IMEDIATA;
- Registro em livro e em planilha específica, de alteração na temperatura dos colaboradores;
- Havendo sintomas relacionados (febre e falta de ar), comunicar conforme alínea anterior, e solicitar que o colaborador se dirija IMEDIATAMENTE aos Serviços de Saúde para providências necessárias;
- Ampla divulgação das orientações contidas nesta cartilha, sobre o **ciclo, sintomas e recomendações de prevenção**;

## 1. TRANSMISSÃO

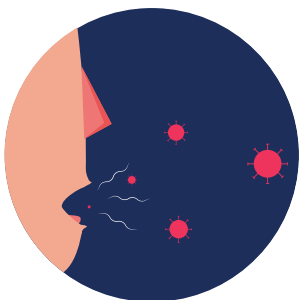
A doença pode ser transmitida, de pessoa para pessoa por meio de gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com COVID-19 tosse, espirra ou fala. As gotículas também podem pousar em objetos e superfícies ao redor como: mesas, computadores, telefones, maçanetas, corrimãos e celulares.



**Aperto de Mãos**



**Tosse**



**Espirro**



**Superfícies**

## 2 . SINTOMAS

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são: febre, tosse e dificuldade de respirar. Os pacientes podem apresentar febre, dores, falta de ar, congestão nasal, dor de cabeça, dor de garganta e perda de paladar ou olfato.



**Febre**



**Tosse**



**Falta de ar**

No ingresso ou durante o expediente do colaborador, caso haja evolução de quadro assintomático, para uma condição:

- Febril
- Tosse
- E dificuldade para respirar.

O servidor deverá ser orientado e/ou encaminhado ao Sistema de Saúde, público ou privado, para verificações e providências sanitárias necessárias para o caso.

### 3. EM CASO DE SUSPEITA

- O colaborador deverá procurar a unidade básica de saúde ou a Unidade de Pronto Atendimento, mais próxima;
- Informar à empresa;
- Evitar contato com outras pessoas, antes do diagnóstico definitivo;
- Não se automedicar;
- Em casos confirmados, caberá ao médico estabelecer o isolamento social do colaborador, pelo período médio de 14 dias, que segundo o Ministério da Saúde, é o período que o vírus tem para se manifestar no corpo, após sua mutação, não sendo descartado o prolongamento deste período.



## 4. COMO FAZER O ISOLAMENTO DOMICILIAR

Pessoas diagnosticadas com COVID-19 devem ficar em isolamento domiciliar.

- Deve escolher um local da casa para que seja feito o isolamento, exemplo: quarto, o cômodo usado para o isolamento, deve permanecer com as janelas abertas para circulação de ar, a porta deve se manter fechada, a limpeza do ambiente deve ser frequentemente com álcool 70% ou água sanitária;
- A distância mínima entre os moradores é de 2 metros;
- Itens precisam ser separados;
  1. Toalhas de rosto e de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente com COVID-19;
  2. Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados;
  3. Lixo produzido pelo paciente de COVID-19 precisa ser separado e descartado;
- Condutas
  1. Utilize máscara o tempo todo;  
Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe o vaso, pia e as demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção.

## 5. GRUPO DE RISCO

Portadores de doenças crônicas (como pressão alta, doença cardíaca, doenças pulmonares, câncer ou diabetes) pessoas acima de 60 anos.

## 6. MEDIDAS PARA SE PROTEGER

- Higienização das mãos: lave com frequência até a altura dos punhos com água e sabão, ou higienize com álcool 70%;
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Use máscara sempre quando precisar sair de casa;
- Leve um saco plástico para acomodar as máscaras usadas;
- Ao utilizar a máscara, evite ajustá-la ou tocá-la; se precisar retirá-la, toque apenas no elástico, jamais no tecido;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos, sem contato físico;
- Higienize com frequência objetos de trabalho (mesas, cadeiras, telefone, computador se houver) na entrada e na saída do turno, ou da substituição do colaborador;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como pratos, copos e talheres;
- Não compartilhar armários para a guarda de itens pessoais, nem promover aglomeração nesses locais (vestiários e banheiros);
- Mantenha o ambiente de trabalho limpo e bem ventilado;
- Higienizar superfícies com álcool 70% ou água sanitária;
- Se tiver doente, evitar contato físico com outras pessoas;
- Evite aglomeração;

# HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



Abra a torneira e molhe as mãos



Aplique sabonete na palma das mãos



Ensaboe ambas as palmas esfregando-as



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da outra



Friccione os polegares com a ajuda da palma da mão



Esfregue as pontas dos dedos e das unhas contra a palma da mão oposta



Friccione o dorso das mãos e os espaços entre os dedos



Lave os punhos com movimentos circulares



Exague as mãos e evite contato direto com a torneira



Seque as mãos e os punhos com papel toalha



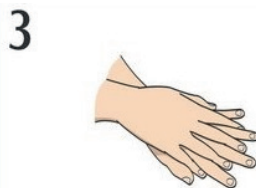
# HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL



Aplique na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos.



Friccione as palmas das mãos entre si.



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



Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



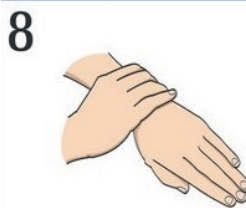
Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta e vice-versa, segurando os dedos.



Friccione o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda e vice-versa, utilizando movimento circular



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



Friccione os punhos com movimentos circulares.



Friccionar até secar.  
Não utilizar papel toalha.

## 7. PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA

- **Máscara descartável:**

A máscara descartável não deve ser usada por um longo período, a recomendação da Anvisa é de no máximo três horas. Além disso, é necessário trocá-la sempre que estiver úmida, com sujeira aparente ou danificada, deve ser descartada após o uso, não podendo reutilizá-la.

- **Máscara de tecido:**

A máscara de pano precisa ter, pelo menos, duas camadas de pano, como algodão, triline ou TNT, cobrir totalmente boca e nariz e ficar bem ajustada ao rosto, é preciso dizer que a máscara é individual.

### **Forma de uso:**

Antes de colocar a máscara no rosto deve-se:

1. Fazer a adequada higienização das mãos com água e sabão ou com álcool 70%.
2. Assegurar que a máscara está em condições de uso (limpa e sem rupturas);
3. Colocar a máscara pelos elásticos.
4. Ajustar para que cubra totalmente boca e nariz, sem deixar espaço nas laterais.

### **Advertências**

1. Trocar após esse período e sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;
2. Repita os procedimentos de higienização das mãos após a retirada da máscara;
3. Retire a máscara para lavar;
4. Não compartilhe a máscara, ainda que esteja lavada.

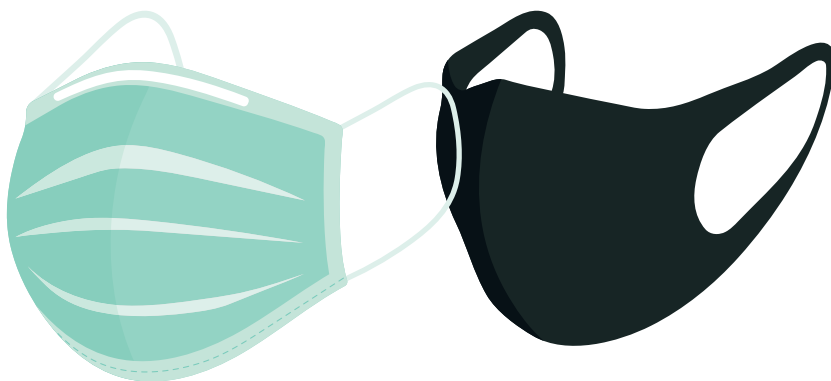
## Limpeza

Ao contrário das máscaras descartáveis, as máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente, entretanto, recomenda-se evitar mais de 30 (trinta) lavagens.

1. A máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas;
2. Lavar previamente com água e sabão;
3. Deixar de molho em uma solução de água sanitária de 20 a 30 minutos;
4. Enxaguar bem com água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
5. Evitar torcer a máscara com força e deixe-a secar;
6. Passar com ferro quente;
7. Guardar em recipiente fechado.

Para preparar uma solução de água sanitária com água, você pode diluir 2 colheres de sopa de água sanitária para 1 litro de água.

O uso de máscaras não reduz ou substitui a necessidade das medidas de higiene preconizadas e manutenção do distanciamento de mais de 2 (dois) metros entre as pessoas.





## COMO COLOCAR

Primeiro, é preciso higienizar as mãos. A pessoa deve **cobrir o nariz e a boca**, verificando se não há espaços entre ela e o rosto.

É importante não tocar na máscara durante o uso.



## CUIDADO AO RETIRAR

A remoção deve ser por **trás e sem tocar na frente da máscara**. Ela deve ser descartada imediatamente. Após retirá-la, lave as mãos.



Não deixe o nariz descoberto



Não deixe o queixo exposto



Não use máscara larga, com vãos nas laterais



Não cubra apenas as narinas



Não puxe a máscara para o queixo



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



Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos.



Ao descartar, coloque a máscara em um saquinho, antes de jogá-la na lixeira.



Não deixe a máscara em cima da mesa.



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

## 8. CUIDADOS COM VEÍCULO

Recomendações

1. Evite andar com muitos passageiros;
2. Todos os passageiros devem estar de máscara;
3. Vidros devem permanecer abertos;
4. Deve disponibilizar álcool em gel 70% no interior do veículo;
5. Limpeza redobrada das superfícies como (volante, painel, câmbio, freio de mão, maçanetas e bancos).

## 9. CUIDADO AO CHEGAR A CASA

Recomendações

1. Não entre de uniforme em casa, deixe do lado de fora;
2. Não lave o seu uniforme junto com as roupas comuns;
3. Tome um banho assim que chegar a casa.

Cuide da sua Saúde e de todos a sua volta.

Responsável Médico

**Dr. Lorimilda Diniz Gualberto**

Médica do Trabalho

CRM-DF 2818

Responsável Técnico

**Camila Pereira da Silva Lopes**

Técnica em Segurança do Trabalho

Registro MTE Nº 0008093/DF

 **Braslav**  
lavanderia

 **minha clínica**  
minha vida. minha saúde.