

CORONAVÍRUS

Este documento tem por objetivo trazer informações que devem ser disseminadas nesse momento de pandemia, para alertar e orientar os Associados da ABEDA e todo o setor de Industrialização e Distribuição de Asfaltos.

O que é o coronavírus?

Coronavírus (CID10) é uma família de vírus que causam infecções respiratórias que podem variar entre um resfriado comum a doenças mais graves.

Quais os principais sintomas identificados?

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar

O diagnóstico da COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos:

Pessoa com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente na hora da consulta (podendo ser relatada ao profissional de saúde), acompanhada de tosse OU dor de garganta OU coriza OU dificuldade respiratória, o que é chamado de Síndrome Gripal.

Pessoa com desconforto respiratório/dificuldade para respirar OU pressão persistente no tórax OU saturação de oxigênio menor do que 95% em ar ambiente OU coloração azulada dos lábios ou rosto, o que é chamado de Síndrome Respiratória Aguda Grave

Caso o paciente apresente os sintomas, o profissional de saúde poderá solicitar exame laboratoriais:

- De biologia molecular (RT-PCR em tempo real) que diagnostica tanto a COVID-19, a Influenza ou a presença de Vírus Sincicial Respiratório (VSR).
- Imunológico (teste rápido) que detecta, ou não, a presença de anticorpos em amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas.

O diagnóstico da COVID-19 também pode ser realizado a partir de critérios como: histórico de contato próximo ou domiciliar, nos últimos 7 dias antes do aparecimento dos sintomas, com caso confirmado laboratorialmente para COVID-19 e para o qual não foi possível realizar a investigação laboratorial específica, também observados pelo profissional durante a consulta.

Como é transmitido

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

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

Medidas de Prevenção

Segundo o Ministério da Saúde, as principais medidas individuais para prevenção da contaminação são:

- Evite contato físico com outras pessoas (beijos, abraços, apertos de mão), mantendo pelo menos 2 (dois) metros de distância;
- Lavar as mãos com frequência, por no mínimo 20 segundos, com água e sabão ou fazer higienização com álcool em gel 70%;
- Cobrir o nariz e a boca com lenço ou com braço sempre que espirrar ou tossir;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como pratos, talheres, copos etc;
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes arejados e limpos;
- Se estiver doente, evite contato físico com as demais pessoas e fique em casa;
- Se apresentar alguns dos sintomas abaixo, procure uma unidade de saúde:
 - Febre e cansaço, tosse, dificuldade para respirar e dor muscular.

Como prevenir a disseminação do vírus no ambiente de trabalho

- Fornecer aos funcionários lavatórios com água e sabão e papel toalha para secagem;
- Distribuir pelas instalações frascos ou equipamentos com álcool gel 70%;
- Intensificar a limpeza das instalações, principalmente computadores e celulares;
- Nos refeitórios, escalonar o horário das refeições, para evitar aglomerações;
- Adotar horários flexíveis e diferenciados de trabalho, especialmente para os funcionários que utilizam transporte público;
- Sempre que possível, adotar o Teletrabalho para reduzir o número de pessoas nas unidades;
- Conceder férias vencidas e a vencer para afastar os funcionários pertencentes ao grupo de risco.
- Fornecer máscaras reutilizáveis aos funcionários com as devidas orientações de uso e higienização;
- Realizar reuniões e treinamentos online, para evitar viagens e deslocamentos;
- Restringir visitantes e fornecedores às instalações;
- Estimular a ventilação cruzada dos ambientes mantendo as janelas abertas para diminuir as chances de infecção.

Medidas Informativas



É muito importante a disseminação de informações sobre as orientações recomendadas pelas autoridades locais de modo a resguardar os grupos vulneráveis e mitigar a transmissão comunitária. Vale lembrar que as informações podem ser formalizadas mediante avisos, cartazes, placas, folhetos, ilustrações, mensagem por e-mail, whatsapp e etc



Como colocar, usar, tirar e descartar uma máscara:

Atenção: O uso de máscara não reduz ou substitui a necessidade das medidas de higiene preconizadas e a manutenção do distanciamento de mais de 1 (um) metro entre as pessoas.

1. FORMA DE USO

É recomendável que cada pessoa tenha entorno de 5 (cinco) máscaras de uso individual. Antes de colocar a máscara no rosto deve-se:

- a. assegurar que a máscara está em condições de uso (limpa e sem ruptura) e fazer a adequada higienização da mão com água e sabonete ou com preparação alcoólica a 70%;
- b. tomar cuidado para não tocar na máscara, se tocar a máscara, deve executar imediatamente a higiene das mãos;
- c. cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais;
- d. manter o conforto e espaço para a respiração;
- e. evitar uso de batom ou outra maquiagem ou base durante o uso da máscara.

2. ADVERTÊNCIAS

- a. não utilizar a máscara por longo tempo (máximo de 3 horas);
- b. trocar após esse período e sempre que tiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;
- c. higienizar as mãos com água e sabonete ou preparação alcoólica a 70% ao chegar em casa;
- d. retire a máscara e coloque para lavar;
- e. repita os procedimentos de higienização das mãos após a retirada da máscara; e
- f. não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada.

3. LIMPEZA

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

- a. a máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas;
- b. lavar previamente com água corrente e sabão neutro;
- c. deixar de molho em uma solução de água com água sanitária* ou outro desinfetante equivalente de 20 a 30 minutos;
- d. enxaguar bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
- e. evite torcer a máscara com força e deixe-a secar;
- f. passar com ferro quente;
- g. garantir que a máscara não apresenta danos (menos ajuste, deformação, desgaste, etc.), ou você precisará substituí-la;
- h. guardar em um recipiente fechado.

* Para preparar uma solução de água sanitária (2,5%) com água, por exemplo, você pode diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água.

Caso você possua máquina de lavar, pode programar o ciclo completo de lavagem (lavagem, enxague, secagem) de pelo menos 30 minutos com uma temperatura de lavagem de 60°C.

4. DESCARTE

- a. Descarte a máscara a de pano ao observar perda de elasticidade das hastes de fixação, ou deformidade
- b. no tecido que possam causar prejuízos à barreira.
- c. As máscaras de TNT não podem ser lavadas, devem ser descartáveis após o uso.
- d. Para removê-la, manuseie o elástico ao redor das orelhas, não toque não a parte frontal da máscara e
- e. jogue fora imediatamente em um saco papel ou plástico fechado ou em uma lixeira com tampa.
- f. Evite tocar a superfície do saco de papel ou plástico após o descarte da máscara, não toque no rosto ou

- g. em superfície, lave imediatamente as mãos com água e sabonete novamente ou proceda a higienização
- h. com preparação alcoólica a 70%

Juntos, sairemos desta!

ASSOCIADOS ABEDA



www.abeda.org.br



@AbedaOficial



@AbedaOficial