

EPIDEMIA DE NOVO

# CORONAVÍRUS

## COVID19

Este documento visa informá-lo sobre a epidemia do novo corona vírus (COVID19), que teve início na China, na cidade de Wuhan, em dezembro de 2019. Contém informações e recomendações para proteção individual e contenção de novos casos. Estas informações e recomendações foram compiladas do site da Organização Mundial de Saúde (OMS), do Ministério da Saúde (ANVISA) e da Secretaria Estadual de Saúde de SP.

### SITES DE MONITORAMENTO E RECOMENDAÇÕES:

<http://plataforma.saude.gov.br/novocoronavirus/#nCoV-2019-world>

<http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus>

<https://bnonews.com/index.php/2020/02/the-latest-coronavirus-cases/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

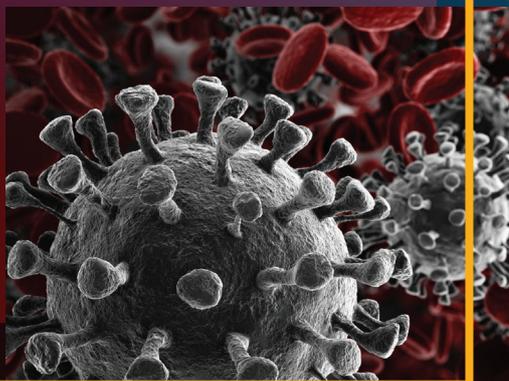
### O QUE É O NOVO CORONA VÍRUS?

O novo corona vírus (COVID19) é um vírus que causa doença respiratória com sintomas semelhantes a um resfriado, podendo causar também pneumonia. O epicentro da epidemia é a China, porém há ocorrência de casos secundários (infectados a partir de pessoas provenientes da China) em países da Europa, Estados Unidos, Canadá, Sudeste Asiático e Mediterrâneo Oriental. Como qualquer outra doença respiratória, infecção pelo COVID19 pode causar sintomas leves como coriza, dor de garganta, tosse e febre. Pode ser mais grave em algumas pessoas e causar pneumonia ou dificuldades respiratórias. Raramente pode ser fatal. Idosos e portadores de doenças pré existentes como diabetes ou cardiopatias, parecem ser mais vulneráveis a desenvolver quadros mais graves. O período de incubação é de 2 a 14 dias.

### COMO ESTE VÍRUS É TRANSMITIDO?

Por ser um vírus novo as investigações sobre sua transmissão ainda estão em andamento. Mas já está confirmado que o vírus passa de pessoa para pessoa, pelo ar ou por contato com secreções, como gotículas de saliva e catarro. Ou seja, ele pode ser transmitido por espirros, tosse ou contato de objetos ou mãos contaminadas com a boca, nariz e olhos.

Os corona vírus apresentam uma transmissão menos intensa que o vírus da gripe e, portanto, o risco de maior circulação mundial é menor.





FEBRE



TOSSE



CANSAÇO

## QUAIS OS SINTOMAS DESTA INFECÇÃO?

Entre os pacientes do início da epidemia, os sintomas mais comuns foram **febre** (98%), **tosse** (76%) e **mialgia ou fadiga** (44%) e outros sintomas menos comuns como expectoração (28%), dor de cabeça (8%), hemoptise (5%) e diarreia (3%). A dificuldade respiratória se desenvolveu em 55% dos pacientes com mediana de tempo de instalação de 8 dias desde o início da doença.



## O QUE FAZER PARA SE PROTEGER DA INFECÇÃO?

- Manter-se informado com as últimas notícias sobre a epidemia, disponíveis nos links dispostos anteriormente;
- Evitar viajar para áreas em que esteja ocorrendo epidemia;
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, principalmente antes de ingerir alimentos ou após utilizar transporte público e visitar locais com grande fluxo de pessoas (mercados, shoppings, cinemas, teatros, aeroportos e rodoviárias). Se não tiver água e sabão, usar álcool em gel a 70%. Higiene constante das mãos com água e sabão ou álcool gel mesmo que as mãos não estejam visivelmente sujas ou lavar as mãos pode eliminar o vírus caso ele esteja nas suas mãos.
- Evitar tocar as mucosas dos olhos, nariz e boca sem que as mãos estejam limpas ou higienizadas. As mãos tocam muitas superfícies e podem estar contaminadas com o vírus. Ao tocar os olhos, nariz ou boca com as mãos contaminadas pode haver transferência do vírus de uma superfície contaminada para si mesmo.
- Proteger a boca e o nariz com um lenço de papel (descartar logo após o uso) ou com o braço (e não as mãos) ao tossir ou espirrar e logo após fazer higienização das mãos com álcool gel ou lavar com água e sabão.
- Manter distância social das outras pessoas, aproximadamente 1 metro, principalmente nas que estejam tossindo, espirrando, ou que tenham febre. Quando pessoas com infecção respiratória, assim como COVID19, tosem ou espirram eles emitem gotículas que contém os vírus, e na proximidade pode haver inalação destes.



## O QUE FAZER CASO APRESENTE SINTOMAS E HOUVER RETORNADO DA CHINA OU OUTRAS ÁREAS CRÍTICAS, COM OCORRÊNCIA DE CASOS SECUNDÁRIOS?

1. Ficar atento a alterações de saúde, especialmente nos primeiros 14 dias após o retorno da viagem, usar termômetros para aferir a temperatura caso sinta-se adoecido.
2. Manter-se em domicílio e preferir **Home Office até 14 dias** após retornar de viagem para áreas críticas.

### SE APRESENTAR FEBRE, TOSSE OU DIFICULDADE RESPIRATÓRIA:

1. Procurar imediatamente atendimento médico e informar sintomas e histórico de viagem;
2. Usar máscara e intensificar higienização das mãos com álcool gel ou lavagem com água e sabão;
3. Evitar contato próximo com outras pessoas;
4. Evitar ambientes públicos, fechados e aglomerados;
5. Não viajar enquanto estiver doente;
6. Comunicar imediatamente seu gestor.

## POSSO VIAJAR PARA CHINA?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) elevou para ALTO o nível de alerta para risco global do coronavírus (COVID19), e o Ministério da Saúde orienta que viagens para a China devem ser realizadas apenas em casos de extrema necessidade. Essa recomendação vale até que o quadro todo esteja bem definido.



## O QUE FAZER CASO NECESSITE ESTAR EM CONTATO PRÓXIMO COM INFECTADOS PELO VÍRUS?

### CASO TENHA QUE CUIDAR DE ALGUÉM QUE ESTEJA INFECTADO:

1. Usar máscara;
2. Evitar tocar a face ou a frente da máscara, caso isto ocorra, higienizar as mãos antes e depois;
3. Higienizar as mãos com álcool gel ou lavá-las com água e sabão toda vez que tocar no enfermo, preferir toalhas de papel para secar mãos, caso não seja possível, usar toalhas de pano SECAS;
4. Manter o paciente em quarto bem ventilado;
5. Limitar o número de cuidadores, designar alguém com boa saúde e sem condições de risco;
6. Proibir visitantes;
7. Manter demais membros da família distantes, estes devem permanecer em outro quarto, caso não seja possível, guardar distância mínima de 1 metro e não permitir compartilhamento de leitos;
8. Se compartilhar banheiro, proceder limpeza diária de superfícies e utilizar álcool gel ou lavagem das mãos sempre que utilizado;
9. Não compartilhar utensílios como pratos e talheres;
10. Monitorar sua própria temperatura corpórea;
11. Se apresentar sintomas respiratórios, buscar auxílio médico precocemente;
12. Descartar materiais usados em lixos adequados, mantê-los fechados e higienizar as mãos após manuseio.

### O QUE FAZER SE ESTIVER NA ÁREA DE RISCO E ADOECER?

1. Buscar auxílio médico imediatamente;
2. Se receber orientações de repouso domiciliar, manter-se em domicílio, evitar sair desnecessariamente;
3. Usar máscara quando exposto a outras pessoas;
4. Higienizar suas mãos com álcool gel ou lavá-las com água e sabão com frequência;
5. Utilizar lenços de papel para limpeza do nariz e olhos, descartá-los no lixo imediatamente após uso;
6. Se a máscara em uso se tornar umedecida, descartá-la no lixo e utilizar outra;
7. Não tocar outras pessoas desnecessariamente, evitar contatos físicos (abraços e beijos);
8. Usar álcool gel nas mãos ANTES de tocar superfícies que possam ser tocadas por outras pessoas (telas touch screen, teclados de elevador, maçanetas, corrimão etc.);
9. Usar toalhas de papel para secagem das mãos após lavá-las, ou usar toalhas de pano SECAS;
10. Manter materiais descartados em lixo adequado e higienizar as mãos com álcool gel ou lavá-las com água e sabão após manuseio.

### COMO PROCEDER APÓS CONTATO PRÓXIMO COM DOENTES OU POSSÍVEIS INFECTADOS?

1. Manter vigilância da temperatura corpórea;
2. Manter-se preferencialmente em domicílio, evitar exposição a locais públicos e caso isso seja necessário, usar máscaras e intensificar higienização das mãos com álcool gel ou água e sabão antes e após tocar superfícies (teclados, telas touch screen, maçanetas, corrimão etc);
3. Se houver sintomas respiratórios ou febre, buscar auxílio médico precocemente e reportar contato próximo com doente.