

maiSaúde



GOVIDASS

Grupo de Planejamento e Gestão da
Qualidade de Vida e Saúde do Servidor



Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor – GOVIDASS
Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

Boletim Informativo Mais Saúde – Ano XI – Edição 84 – Março 2020



Edição EXTRA – Especial Coronavírus

Coronavírus: O que você precisa saber para se prevenir

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, na última semana, a pandemia do novo Coronavírus. O Brasil tem mais de 230 casos suspeitos, com a maioria dos casos concentrados em São Paulo.

A Pandemia do novo Coronavírus começou na China e só ganhou essa classificação porque foram registrados casos da doença em todos os continentes.

- O que é o Coronavírus?

O Coronavírus é uma família viral, conhecidos desde 1960, que causam infecções respiratórias leves a moderadas, semelhantes a um resfriado comum.

Alguns coronavírus podem causar doenças graves com impacto em termos de saúde pública, como já verificado com a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), identificada em 2002 e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS), identificada em 2012.

O novo coronavírus é conhecido oficialmente por COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) e pode ser muito grave, por exemplo, em pessoas que já possuem outras doenças. Nessas situações, pode ocorrer síndrome respiratória aguda grave e complicações. Em casos extremos, pode levar a óbito.

- Sintomas

Os principais sintomas clínicos do novo coronavírus são semelhantes a um resfriado, são eles:



FEBRE



TOSSE



CORIZA



DIFICULDADE
PARA RESPIRAR

Imagem/reprodução: <http://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/assets/images/Q&A-corona-virus02B.pdf>

- Período de incubação:

É o período entre a data de contato com o vírus até o início dos sintomas. No caso do COVID-19, já se sabe que o vírus pode ficar incubado por até duas semanas (14 dias),.

- Como é feito o diagnóstico?

É feito com a coleta de materiais respiratórios (aspiração de vias aéreas ou coleta de secreções da boca e nariz), o procedimento deve ser realizado para todos os casos suspeitos.

As amostras são encaminhadas com urgência para o Laboratório Central de Saúde Pública (Lacen), definido pelo Ministério da Saúde para cada região – no caso de São Paulo, é o Instituto Adolfo Lutz.

- Transmissão

A transmissão do vírus pode ocorrer de forma continuada, ou seja, um infectado pelo vírus pode passá-lo para alguém que ainda não foi infectado. O vírus apresenta uma transmissão de uma para até três pessoas.

A transmissão costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:



ESPIRRO



TOSSE



CATARRO



GOTÍCULAS
DE SALIVA



CONTATO FÍSICO
COM PESSOA
INFECTADA



CONTATO COM
OBJETOS OU
SUPERFÍCIES
CONTAMINADAS

Seguido de contato com
boca, nariz ou olhos.

Imagem/reprodução: <http://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/assets/images/Q&A-corona-virus02B.pdf>

- Importância do isolamento

O isolamento familiar é uma conduta prevista pelo Ministério da Saúde e que pode ser indicada pelo médico dependendo da condição clínica do paciente. Consiste em manter a restrição de contatos com pessoas e ambientes externos, evitando assim a circulação do vírus.

O paciente deve ser mantido em casa, recebendo cuidados como hidratação e repouso. Os familiares devem tomar as precauções já indicadas, como evitar compartilhamento de objetos pessoais, contatos com secreção do paciente e higienização constante das mãos e do ambiente.

- Uso de máscaras de proteção

No momento, não há recomendação para uso de máscaras para a população em geral. Quem estiver saudável, não precisa se preocupar.

- Quando procurar um médico?

Assim que os primeiros sintomas surgirem, o paciente deve procurar o serviço de saúde mais próximo da sua residência. O profissional vai avaliar se os sintomas podem indicar alguma probabilidade de infecção por coronavírus, coletar material para o diagnóstico e iniciar o tratamento.

A infecção apresenta manifestações clínicas parecidas com a de outros, dessa forma, no caso do novo coronavírus é indicado: repouso, hidratação (consumo de bastante água e líquidos), medidas adotadas para aliviar os sintomas, conforme cada caso, como: uso de medicamento para dor e febre (antitérmicos e analgésicos); uso de umidificador no quarto; tomar banho quente para auxiliar no alívio da dor de garganta e tosse. Pacientes com sintomas mais intensos podem ser hospitalizados.

- Como se proteger

Algumas recomendações para se proteger do novo coronavírus:

- cobrir a boca e nariz ao tossir ou espirrar;
- utilizar lenço descartável para higiene nasal;
- evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- não compartilhar objetos de uso pessoal limpar regularmente o ambiente e mantê-lo ventilado;
- lavar as mãos por pelo menos 20 segundos com água e sabão ou usar antisséptico de mãos à base de álcool;
- deslocamentos/ viagens não devem ser realizados enquanto a pessoa estiver doente;
- quem viajar aos locais com circulação do vírus deve evitar contato com pessoas doentes, animais (vivos ou mortos), além de evitar a circulação em mercados de animais e seus produtos

Fique atento!!!

Lave as mãos frequentemente com água e sabão e use antisséptico de mãos à base de álcool gel 70%, principalmente:

Após tossir
ou espirrar

Depois de cuidar
de pessoas

Após ir ao
banheiro

Antes e depois
de comer

Ao tossir e espirrar:

Cubra a boca e o nariz. Use os braços ou lenço descartável. Evite usar as mãos.

Se usar um lenço, jogue-o fora e lave as mãos

Use, preferencialmente, lenços

Fonte: <http://saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/>