



CARTILHA COVID 19



unimedpiracicaba.com.br



somos **coop** »

1.1 – Estrutura

Localizado em área privilegiada da cidade, o Hospital Unimed conta com 22 mil metros quadrados, distribuídos em sete pavimentos, que contemplam serviços nas áreas de clínica geral, ortopedia, pediatria, ginecologia e obstetrícia, cardiologia, além de outras especialidades a distância. O complexo mantém ainda o funcionamento de UTIs (Unidade de Terapia Intensiva) adulto, Pediátrica e Neonatal, UCI (Unidade de Cuidados Intermediários), Centro Cirúrgico, Unidade do Coração, Maternidade, Agência Transfusional, Day Clinic, Imagenologia, atendimentos domiciliar e emergencial. Hoje, mais de 1.500 profissionais atuam no centro médico.

Diante do cenário projetado da pandemia do Covid-19, a Diretoria Executiva da Cooperativa em conjunto com as áreas envolvidas no cuidado com a patologia, reestruturou os espaços e garantindo segurança aos seus beneficiários. Entre essas estruturas destacamos:

1. Isolamento de UTI1 , específica para internações de Covid-19;
2. Isolamento de áreas específicas para pacientes sintomáticos e confirmados.
3. Redução e suspensão temporária, quando necessário e alinhada com os envolvidos (cooperativa e beneficiários), de cirurgias eletivas, atendendo medidas de segurança de todos.
4. Construção de uma área externa, com estrutura para a triagem de pacientes com sintomas gripais, com espaços para consulta e medicação, evitando o contato com pacientes com outras patologias que necessitam de atendimento em Pronto Atendimento;





5. Além da estrutura hospitalar, a Unimed Piracicaba se organizou com programa de telemonitoramento acompanhado, os pacientes que passaram por atendimento conforme protocolos institucionalizados, oferecendo orientações de saúde e suporte psicológico aos beneficiários.

1.2 Excelência Médica

1.2.1 – Segurança

Foram implantadas medidas específicas, como a redução do tempo de visitas no complexo hospitalar.

1.2.2 – Modernidade

A modernidade vem somar em todas as ações do Hospital Unimed, mostrando a importância da tecnologia no acompanhamento de integral do paciente, desde o momento da entrada na unidade de pronto atendimento médico, com evolução registrada detalhadamente em sistema, com exames digitalizados, possibilitando o melhor tratamento.

A tecnologia possibilita a informatização dos protocolos, monitorando os atendimentos, exames, medicações desde o início do atendimento até a alta médica.

Os protocolos informatizados, com tecnologia em sistema, inclusive com painel de deterioração clínica e de monitoramento dos atendimentos, exames e medicações em pronto atendimento é um dos maiores aliados na precisão das informações e rapidez dos registros.

Disponibilizamos também aplicativo da Unimed Piracicaba com acesso a guia médico e informações sobre o Covid-19, além de telemedicina, que pode ser realizada pelo fone 0800 774 7775 ou pelo próprio aplicativo – ícone do coronavírus – que direciona para o fone. Nossa equipe de Medicina Preventiva e Corpo e Mente também atuam com teleassistência/telemonitoramento.

1.3 Colaboradores

1.3.1 – Equipamentos de segurança individual

A segurança de todos os colaboradores da área de saúde é garantida pelo alinhamento da equipe de segurança do trabalho, almoxarifado e SCIH, que buscam alinhar ações evitando a possível escassez de material.

As principais providências tomadas por esses setores é o controle de estoque com monitoramento diário, solicitações de compra em tempo real, acompanhamento da demanda de utilização, que neste momento, se encontra acima dos índices planejados.

Além disso, foram implementados EPIS em prol da segurança dos beneficiários e de toda equipe envolvida no trabalho direto e indireto no combate ao Covid-19, sendo estes atualizados constantemente conforme orientações da SCIH, seguindo as diretrizes da OMS, Ministério da Saúde e hospitais de referência.

1.3.2 – Segurança do colaborador

Segurança é uma regra a ser seguida por todos que direta ou indiretamente estão envolvidos nas ações de combate e assistência ao Covid-19. Para isso alguns processos foram implantados e acompanhados proporcionando tranquilidade aos envolvidos, como:

1. Disponibilização de EPIs instituídos em protocolo rotineiramente;
2. Compra de equipamentos especiais, como macacão de segurança;
3. Implantação de pijamas cirúrgicos com o objetivo de evitar focos de contaminação nas vestimentas da equipe.

Garantir a segurança dos colaboradores envolvidos nas ações





da pandemia é uma das maiores preocupações da Cooperativa, pois elas trazem o equilíbrio emocional e a integridade física necessárias para a realização de um trabalho seguro para toda equipe.

1.3.3 – Ambulatório de Saúde Ocupacional (ASO); Health Life e Medicina Preventiva

O cumprimento de normativas legais se tornou prioritário para assegurar colaboradores envolvidos nos grupos de risco. Sendo assim, nosso Ambulatório de Saúde Ocupacional (ASO), avaliou e elencou caso a caso os colaboradores com:

1. mais de 60 anos,
2. gestantes,
3. doentes crônicos e
4. PCDs

Dessa forma, colaboradores foram liberados dos seus postos de trabalho ou mesmo remanejados da linha de frente para outras demandas, para que estejam atuando em ambientes seguros e sem impacto para sua saúde.

- Atividades de relaxamento para enfrentamento e redução do estresse dentro do Hospital Unimed para colaboradores; conduzido pela Psicologia;
- Material com as orientações para colaboradores em atividades em home office (exercícios de alongamento);
- Gestão do cuidado, incluindo acesso avançado, telemonitoramento e multidisciplinaridade integrado à unidade Health Life Viver Bem Unimed, ASO (Ambulatório de Saúde Ocupacional – Hospital Unimed), Corpo e Mente (rua Alferes José Caetano, 1.983).

1.3.4 – Home office

Outro ponto de atenção dos dirigentes da Unimed Piracicaba foi os colaboradores das áreas administrativas, por meio de um estudo feito com os gerentes de vários setores, a Tecnologia da Informação e o Recursos Humanos, foi possível implantar o home office.

As principais ações que envolveram o home office, foram:

1. Liberação de acesso remoto as ferramentas do sistema;
2. Escala de trabalho que permite o cumprimento de todas as atividades da cooperativa;
3. Programação de reuniões virtuais, com avaliação dos trabalhos e direcionamento de novas diretrizes de trabalho.

1.4 – Protocolos

1.4.1 – Protocolos específicos de saúde

Foram desenvolvidos protocolos específicos para atendimento aos suspeitos de Covid-19, embasados no Hospital Albert Einstein, Ministério da Saúde e Organização Mundial de Saúde (OMS).

Os processos envolvem:

1. coleta de exames,
2. continuidade dos cuidados dos pacientes internados nas unidades de UTI e isolamentos,

1.4.2 – Telemonitoramento

Um dos desafios da equipe é monitorar os casos positivos que se encontram em isolamento domiciliar. Para isso, instituímos a Central de Captação e Monitoramento (CCM) que, por meio de normativa, interna, realiza as seguintes ações:

1. ligações aos pacientes positivados em isolamento domiciliar,
2. condições clínicas
3. orientação sobre métodos de prevenção.

Orientações sintomatológicas com encaminhamento, conforme grau de complexidade.

1.4.3 – Núcleo de atenção a Saúde

Nosso Núcleo de Atenção a Saúde avalia todos os casos positivos por meio de checklist, sendo que os casos que denotam possíveis quebras de processos tem desenhado sua jornada e emitido relatório a fim de garantir a segurança do paciente e de todos os envolvidos no processo.

1.4.4 – Cirurgias eletivas

Visando a segurança do nosso beneficiário, nossos colaboradores entram em contato com os beneficiários que têm agendado cirurgias eletivas (que não são de urgência/emergência e que não denotam risco ao paciente), a fim de sugerir a possibilidade de prorrogar a data, em virtude do momento atual da pandemia.

1.4.5 – Restrições de visitas

Visando a segurança de pacientes, assim como da comunidade local, instituímos novo fluxo de visitas.





1.4.6 – Monitoramento psicológico familiar

Em complemento à Central de Captação e Monitoramento (CCM), a equipe de psicologia do Hospital Unimed, oferece orientações, por meio de contato telefônico e presencial com os familiares dos positivados Covid-19 levando segurança psicológica aos anseios e medos, além de fazerem complemento ao tele atendimento médico à familiares de pacientes internados em UTIs.

Para os pacientes positivados em blocos de internação, conforme necessidade psicológica do paciente, estes profissionais também efetuam o teleatendimento/atendimento presencial, sendo liberado ao próprio paciente o contato com sua família por meios virtuais como vídeo chamadas, para conforto e esclarecimento de dúvidas.

1.5.1 – Perfil epidemiológico

Mediante levantamento do perfil epidemiológico do Pronto Atendimento Adulto do Hospital Unimed, foram levantadas clínicas de especialidades médicas que possam suprir demandas divergentes da sintomatologia Covid-19 em consultórios, minimizando o risco de acesso destes pacientes ao Pronto Atendimento.

Vale lembrar também que, a partir de 31/3, implantou-se, no estacionamento do Hospital Unimed, tenda exclusiva para atendimento de sintomas com gripe, direcionando, de forma eficiente, os pacientes com sintomas suspeitos, ofertando atendimento ágil e com profissionais capacitados.

Esse direcionamento permite que o Pronto Atendimento esteja disponível para outros perfis epidemiológicos

1.5.2 – Equipe Multidisciplinar

As principais especialidades envolvidas nesses processos são:

- Médicos;
- Enfermeiros;
- Psicólogos;
- Técnicos de enfermagem;
- Radiologistas;
- Técnicos de laboratórios;
- Fisioterapeutas;
- Farmacêuticos;

Nutricionistas;
Biomédicos;
Fonoaudiólogos.

1.5.3 – Especialidades Médicas

Intensivistas
Infectologistas
Clínicos Gerais
Emergencistas
Cardiologistas
Plantonistas (Adulto e Infantil)
Intensivistas (Neonatal, Pediátrico e Adulto)

2.1 – Unimed Domiciliar

2.1.1 – Linhas de cuidado específicas

Medicina Preventiva da Unimed Piracicaba se reinventa em tempos desafiantes da pandemia do Covid-19. A equipe multidisciplinar inovou a abordagem terapêutica, desenvolveu instrumentos de telemonitoramento e assistência terapêutica a distância, os atendimentos presenciais individuais acontecem se for opção do beneficiário.

As atividades em grupo foram suspensas por medida de cautela, seguindo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde, decretos estaduais e municipais.

Foram organizados atendimentos como:

ATENDIMENTO DE ROL NUTRIÇÃO E FONOAUDIOLOGIA: o atendimento com os terapeutas de forma tele assistência ou presencial individual.

ÁREA DE ATENÇÃO – MATERNO INFANTIL

COORDENAÇÃO DE CUIDADO MATERNO INFANTIL – realizada pela enfermeira em conjunto da equipe interdisciplinar (nutricionista, fonoaudióloga e assistente social)

- Telemonitoramento: crianças que participam dos grupos de nutrição infantil e fonoaudiologia –
- PLANEJAMENTO FAMILIAR: (processo cirúrgico de laqueadura e vasectomia)
- As tratativas de todo processo são realizadas pela assistente social através de contato telefônico, e-mail ou conversa on line com o beneficiário
- PALESTRA – os beneficiários são orientados através de pa-



lestra on line

- ENTREVISTA SOCIAL – realizada on line
- DOCUMENTAÇÃO – São enviados para o e-mail do programa
- VISITA SOCIAL UTI NEONATAL: As visitas sociais dos bebês que receberam alta da UTI Neonatal podem ser realizadas em domicílio ou on line de acordo com a preferência da beneficiária.
- TELEMONITORAMENTO E CONSULTA DE ENFERMAGEM PROGRAMA ACONCHEGO
- DISPENSAÇÃO DE DIU: A palestra de orientação com a retirada do DIU é realizada individualmente pela enfermeira do programa.
- RECOLETA DO EXAME DO PEZINHO: Transferida do Hospital Unimed para coleta na sede da Medicina Preventiva realizada individualmente com datas e horários agendados.

ÁREA DE ATENÇÃO – ADULTO

- COORDENAÇÃO DE CUIDADO ADULTOS COM PATOLOGIAS CRÔNICAS: patologia crônica (hipertensão, diabetes e obesidade) – tem acesso aos terapeutas por telemonitoramento,
- #### **ÁREA DE ATENÇÃO – IDOSO**
- COORDENAÇÃO DE CUIDADO IDOSO : os beneficiários idosos que são acompanhados em gru-



pos – são telemonitorados pelo terapeuta que os acompanha e pela enfermeira gestora do cuidados

ÁREA DE ATENÇÃO – TRABALHADOR

- COORDENAÇÃO DE CUIDADO TRABALHADOR – O diálogo sobre promoção de saúde e qualidade de vida permanece pelo e-mail e telefone.
- - Realizamos telemonitoramento de casos suspeitos em empresa;
- - Vídeos sobre orientações de saúde e medidas de precaução sobre o Covid-19.

2.2 – Corpo e Mente

2.2.1 – Planos terapêuticos

Visando a continuidade do cuidado e o cumprimento dos planos terapêuticos em andamento, nossa equipe da Corpo e Mente e rede credenciada está ofertando atendimento on line aos pacientes, prezando por sua segurança e pela manutenção da qualidade do serviço prestado.

2.2.2 – Teleconsulta de psicologia

A Saúde Mental em Atenção Secundária ofertada em seu Recurso Próprio e Rede Credenciada Unimed, em consonância com o Ministério da Saúde, Conselho Federal de Psicologia, Terapia Ocupacional, Medicina e Agência Nacional de Saúde, oferta acesso aos beneficiários para atendimento nesta modalidade, e a continuidade do plano de cuidados vigente. A orientação é para aplicação de práticas de tecnologia da informação e comunicação que permite o atendimento de beneficiários.

Plataformas de atendimento à distância, com voz e vídeo e/ou telefonemas garantem a prescrição medicamentosa, o diagnóstico e o acompanhamento, garantem o cuidado da saúde mental a pandemia.

A receptividade é alta e o acesso às tecnologias garante a informação e a assistência quando a necessidade surge.

O sucesso da utilização das tecnologias de informação e comunicação pode ser avaliada através da manutenção dos serviços que permanecem oferecendo cuidado irrestrito aos seus beneficiários e, também, auxiliam no monitoramento e auxílio à dúvidas e direcionamentos para outros serviços na Cooperativa Unimed.



3.1 – Imprensa

A Unimed Piracicaba, nos seus 50 anos, criou uma rede de parceiros que atuam na comunicação da cidade com eficiência levando informação a comunidade com transparência e fidelidade de todos os piracicabanos.

3.1.2 – Rádio

Há parceria com diversas rádios locais onde disponibilizando spots promocionais, dicas de saúde, informações sobre serviços e produtos da Cooperativa.

Nesta fase da pandemia do Covid-19, investimos em entrevista pontuais, com médicos cooperados que ajudam a esclarecer as dúvidas da população, além de ampliar a área de abrangência da informação.

3.1.3 – Jornais

Os 3 principais jornais da cidade, tem sido parceiros na disseminação de serviços da Cooperativa ampliando a abrangência das informações a toda população.

Entrevistas e comunicados são produzidos pela equipe de Comunicação e Marketing, avaliados pela Diretoria Executiva e encaminhados, semanalmente, para publicação, além de atender aos pedidos pontuais dos editores desses jornais.

3.2 – Mídias digitais

3.2.1 – Facebook

3.2.2 – Instagram

3.2.3 – LinkedIn

3.2.4 – Site

As mídias digitais, foram intensificadas, fornecendo informações diárias sobre a evolução da pandemia, cuidados com a saúde, orientações médicas com profissionais da saúde. Essa forma de trabalho de gerar conteúdo, tem como principal função em criar um relacionamento com os usuários, facilitando o acesso a uma comunicação segura, assertiva e em tempo real.

3.3 – Aplicativos Unimed

Desenvolvido pela equipe de Tecnologia da Informação, juntamente com a Fesp, este aplicativo atende as necessidades de nosso público, com acesso rápido às informações sobre:



Plano contratado,
Carências,
Consultas de protocolos,
Guia Médico,
Rede de serviços da cooperativa,
Canal de notícias.

Além de link específico do coronavírus, que direciona para o 0800 da nossa telemedicina, onde o usuário pode buscar informações para esclarecer suas dúvidas. O usuário também tem acesso às autorizações e ao resultado do exame Covid (exceto beneficiários intercâmbio).

3.4 – Telemedicina

Desenvolvido pela Unimed Piracicaba, o atendimento da Telemedicina vem somar recursos para levar ao conhecimento da comunidade informações sobre prevenção e cuidados, além de fornecer elementos para autoavaliação, promovendo o autocuidado e orientando de forma educativa sobre a utilização do Pronto Atendimento.





PERGUNTAS E RESPOSTAS



unimedpiracicaba.com.br



somos **coop** »



O que é COVID-19?

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China.

Quais são os sintomas de alguém infectado com COVID-19?

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem ter dores, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas e não se sentem mal. A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Uma em cada seis pessoas que recebe COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade em respirar. As pessoas idosas e as que têm outras condições de saúde como pressão alta, problemas cardíacos ou diabetes, têm maior probabilidade de desenvolver doenças graves. Pessoas com febre, tosse e dificuldade em respirar devem procurar atendimento médico.



Como o vírus responsável pela COVID-19 se espalha?

As pessoas podem pegar a COVID-19 de outras pessoas que têm o vírus. A doença pode ser transmitida de pessoa para pessoa por meio de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com COVID-19 tosse ou espirra. Essas gotículas podem pousar em objetos e superfícies ao redor da pessoa – como mesas ou celulares. As pessoas pegam COVID-19 quando tocam nesses objetos ou superfícies com as mãos ou outra parte do corpo e, em seguida, tocam





os olhos, nariz ou boca. As pessoas também podem pegar COVID-19 se inspirarem gotículas de uma pessoa com COVID-19 que tosse ou espirra. É por isso que é importante ficar a mais de 1 metro de distância de uma pessoa doente.

A OPAS e a OMS estão avaliando pesquisas em andamento sobre a maneira como o vírus causador da COVID-19 é disseminado e continuarão a compartilhar descobertas atualizadas.

É possível pegar COVID-19 de uma pessoa que não apresenta sintomas?

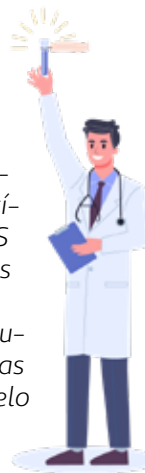
A principal maneira pela qual a doença se espalha é através de gotículas respiratórias expelidas por alguém que está tossindo. O risco de contrair COVID-19 de alguém sem sintomas é muito baixo. No entanto, muitas pessoas com COVID-19 têm apenas sintomas leves – particularmente nos estágios iniciais da doença. Portanto, é possível pegar COVID-19 de alguém que tenha, por exemplo, apenas uma tosse leve e não se sintam mal. A OMS está avaliando pesquisas em andamento sobre o período de transmissão da COVID-19 e continuará a compartilhar descobertas atualizadas.

Posso pegar COVID-19 de fezes de alguém com a doença?

O risco de pegar COVID-19 de fezes de uma pessoa infectada é aparentemente baixo. Embora as investigações iniciais apontem que o vírus possa estar presente nas fezes em alguns casos, a disseminação por essa via não é uma das características principais do surto. A OMS está avaliando pesquisas em andamento sobre a maneira como o vírus que causa COVID-19 é disseminado e continuará a compartilhar novas descobertas. Esse é mais um motivo para limpar as mãos regularmente, depois de usar o banheiro e antes de comer.

Existe uma vacina ou medicamento contra COVID-19?

Ainda não. Até o momento, não há vacina nem medicamento antiviral específico para prevenir ou tratar a COVID-2019. As pessoas infectadas devem receber cuidados de saúde para aliviar



os sintomas. Pessoas com doenças graves devem ser hospitalizadas. A maioria dos pacientes se recupera graças aos cuidados de suporte. Atualmente, estão sendo investigadas possíveis vacinas e alguns tratamentos medicamentosos específicos, com testes através de ensaios clínicos. A OMS está coordenando esforços para desenvolver vacinas e medicamentos para prevenir e tratar a COVID-19. As maneiras mais eficazes de proteger a si e aos outros contra a COVID-19 são limpar frequentemente as mãos, cobrir a tosse com a parte interior do cotovelo ou lenço e manter uma distância de pelo menos 1 metro das pessoas que estão tossindo ou espirrando.

O que posso fazer para me proteger e evitar transmitir para outras pessoas?

A maioria das pessoas infectadas experimenta uma doença leve e se recupera, mas pode ser mais grave para outras pessoas. Mantenha-se informado sobre os últimos desenvolvimentos a respeito da COVID-19 e faça o seguinte para cuidar da sua saúde e proteger a dos outros:

- Lave as mãos com água e sabão ou higienizador à base de álcool, para matar vírus que podem estar nas suas mãos.
- Mantenha pelo menos 1,5 metros de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando. Quando alguém tosse ou espirra, pulveriza pequenas gotas líquidas do nariz ou da boca, que podem conter vírus. Se você estiver muito próximo, poderá inspirar as gotículas – inclusive do vírus da COVID-19 se a pessoa que tossir tiver a doença.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca. As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas por vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no corpo da pessoa e deixá-la doente.
- Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou lenço quando tossir ou espirrar (em seguida, descarte o lenço usado imediatamente). Gotículas espalham vírus. Ao seguir uma boa higiene respiratória, você protege as pessoas ao seu redor contra vírus responsáveis por resfriado, gripe e COVID-19.
- Fique em casa se não se sentir bem. Se você tiver febre, tosse



e dificuldade em respirar, procure atendimento médico. Siga as instruções da sua autoridade sanitária nacional ou local, porque elas sempre terão as informações mais atualizadas sobre a situação em sua área.

- Pessoas doentes devem adiar ou evitar viajar para as áreas afetadas por coronavírus. Áreas afetadas são países, áreas, províncias ou cidades onde há transmissão contínua -- não áreas com apenas casos importados.
- Os viajantes que retornam das áreas afetadas devem monitorar seus sintomas por 14 dias e seguir os protocolos nacionais dos países receptores; e se ocorrerem sintomas, devem entrar em contato com um médico e informar sobre o histórico de viagem e os sintomas.

Como Fazer a Fricção Anti-Séptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?

Friccione as mãos com Preparações Alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!



Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg



1. Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



2. Friccione as palmas das mãos entre si.



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



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



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



6. Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



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



8. Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.



Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?

Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas! Senão, fricção as mãos com preparações alcoólicas!



Duração de todo o procedimento: 40 a 60 seg



1. Molhe as mãos com água.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir toda a superfície das mãos.



3. Esfregue as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra a dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



5. Esfregue o dorso e fricção no espaço interdigital.



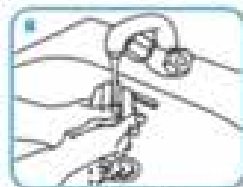
6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



7. Esfregue o polegar separadamente, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



8. Pressione as pontas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



9. Enxágue bem as mãos com água.



10. Seque as mãos com papel toalha descartável.



11. No caso de torneiras com controle manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



12. Agarre, suas mãos entre águas.



Qual é a orientação da OPAS e da OMS no que diz respeito ao uso de máscaras?

A OPAS e a OMS recomendam que as máscaras cirúrgicas sejam usadas por:

- Pessoas com sintomas respiratórios, como tosse ou dificuldade de respirar, inclusive ao procurar atendimento médico
- Profissionais de saúde e pessoas que prestam atendimento a indivíduos com sintomas respiratórios
- Profissionais de saúde, ao entrar em uma sala com pacientes ou tratar um indivíduo com sintomas respiratórios
- O uso de máscaras não é necessário para pessoas que não apresentem sintomas respiratórios. No entanto, máscaras podem ser usadas em alguns países conforme orientações do Ministério da saúde ou mesmo vigilância local.

As pessoas que usarem máscaras devem seguir as boas práticas de uso, remoção e descarte, assim como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção. Devem também lembrar que o uso de máscaras deve ser sempre combinado com as outras medidas de proteção (veja a pergunta “O que posso fazer para me proteger e evitar transmitir para outras pessoas?”).

Como colocar, usar, tirar e descartar uma máscara:



1. Antes de tocar na máscara, limpe as mãos com um higienizador à base de álcool ou água e sabão
2. Pegue a máscara e verifique se está rasgada ou com buracos.
3. Oriente qual lado é o lado superior (onde está a tira de metal).
4. Assegure-se que o lado correto da máscara está voltado para fora (o lado colorido).
5. Coloque a máscara no seu rosto. Aperte a tira de metal ou a borda rígida da máscara para que ela se adapte ao formato do seu nariz.
6. Puxe a parte inferior da máscara para que ela cubra sua boca e seu queixo.
7. Após o uso, retire a máscara; remova as presilhas elásticas por trás das orelhas, mantendo a máscara afastada do ros-



- to e das roupas, para evitar tocar nas superfícies potencialmente contaminadas da máscara.
8. Descarte a máscara em uma lixeira fechada imediatamente após o uso.
 9. Higienize as mãos depois de tocar ou descartar a máscara – use um higienizador de mãos à base de álcool ou, se estiverem visivelmente sujas, lave as mãos com água e sabão.
 10. Alguns países têm recomendado o uso de máscaras caseiras, feitas com panos. Atualmente, não há evidências científicas fortes de que isso terá um papel importante na redução da velocidade de transmissão da COVID-19.

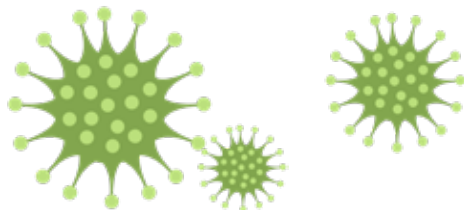
Qual o período de incubação do vírus causador da COVID-19?

O período de incubação é o tempo entre ser infectado pelo vírus e o início dos sintomas da doença. As estimativas atuais do período de incubação variam de 1 a 14 dias, mais frequentemente ao redor de cinco dias. Essas estimativas estão sendo atualizados à medida que mais dados se tornam disponíveis.

Quanto tempo o vírus sobrevive em superfícies?

Não se sabe ao certo quanto tempo o vírus que causa a COVID-19 sobrevive em superfícies, mas ele parece se comportar como outros coronavírus. Uma série de estudos aponta que os coronavírus (incluindo informações preliminares sobre o vírus que causa COVID-19) podem persistir nas superfícies por algumas horas ou até vários dias. Isso pode variar conforme diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou umidade do ambiente).

Se você acha que uma superfície pode estar infectada, limpe-a com um desinfetante simples para matar o vírus e proteger a si e aos outros. Limpe as mãos com um higienizador à base de álcool ou lave-as com água e sabão. Evite tocar nos olhos, boca ou nariz.





O que posso fazer para evitar a propagação da COVID-19 no meu local de trabalho?

Antes de viajar e com base nas informações mais atualizadas, seu local de trabalho deve avaliar os benefícios e riscos relacionados a planos de viagens. Evite enviar funcionários com maior risco de doenças graves (por exemplo, pessoas idosas e com condições de saúde que o englobem em grupo de risco, como diabetes, doenças cardíacas e pulmonares) para áreas com propagação de COVID-19.

Além disso, as(os) funcionárias(os) que retornem de uma área com propagação de COVID-19 devem monitorar sintomas por 14 dias e medir a temperatura duas vezes ao dia. Se a(o) funcionária(o) tiver tosse leve ou febre baixa (ou seja, uma temperatura de 37,3 °C ou mais), deve ficar em casa e se auto isolar. Isso significa evitar contato próximo (ficar ao menos a um metro de distância) com outras pessoas, incluindo membros da família. A pessoa também deve telefonar para seu profissional de saúde ou departamento de saúde pública local, fornecendo detalhes de viagens e sintomas recentes.

Funcionárias(os) também devem ser incentivadas(os) a lavarem as mãos regularmente e a manterem pelo menos um metro de distância de pessoas que estejam tossindo ou espirrando. Devem ainda cumprir as instruções das autoridades do local para onde estão viajando. Se, por exemplo, as autoridades locais lhes dizem para não ir a algum lugar, isso deve ser cumprido.

Outras informações: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>.

Quem está em risco de desenvolver doenças graves?

As informações disponíveis atualmente apontam que o vírus pode causar sintomas leves e semelhantes aos da gripe, além de doenças mais graves. Os pacientes apresentam uma variedade de sintomas: febre (83%–98%), tosse (68%) e falta de ar (19%–35%). Com base nos dados atuais, 81% dos casos parecem ter doença leve ou moderada, 14% parecem progredir para doença grave e 5% são críticos.

Pessoas idosas e com condições de saúde pré-existent (como pressão alta, doenças cardíacas, doenças pulmonares, câncer ou diabetes) parecem desenvolver doenças graves com mais frequência do que outros.



Fumantes e usuários de produtos de tabaco correm maior risco de infecção por COVID-19?

É provável que os fumantes sejam mais vulneráveis ao COVID-19, pois o ato de fumar significa que os dedos (e possivelmente os cigarros contaminados) estão em contato com os lábios, o que aumenta a possibilidade de transmissão do vírus da mão para a boca. Os fumantes também podem já ter doença pulmonar ou capacidade pulmonar reduzida, o que aumentaria muito o risco de doença grave.

Outros produtos para fumar, como bongos, que geralmente envolvem o compartilhamento, podem facilitar a transmissão da COVID-19 em ambientes comunitários e sociais.

Condições que aumentem as necessidades de oxigênio ou reduzem a capacidade do corpo de usá-lo adequadamente colocam os pacientes em maior risco de doenças pulmonares graves, como pneumonia.

Pessoas que vivem com HIV correm um risco maior de serem infectadas pelo vírus que causa COVID-19?

As pessoas que vivem com HIV com doença avançada, aquelas com CD4 baixo e alta carga viral e aquelas que não estão em tratamento antirretroviral têm um risco aumentado de infecções e complicações relacionadas. Não se sabe se a imunossupressão causada pelo HIV colocará uma pessoa em maior risco para a COVID-19. Portanto, até que se saiba mais, devem ser tomadas precauções adicionais para todas as pessoas com HIV avançado ou pouco controlado.

No momento, não há evidências de que o risco de infecção ou complicações da COVID-19 seja diferente entre pessoas vivendo com HIV, clinicamente e imunologicamente estáveis no tratamento anti-retroviral, quando comparadas à população em geral. As pessoas que vivem com o HIV e estão tomando medicamentos antirretrovirais devem garantir que tenham um suprimento de ao menos 30 dias a 6 meses de remédios e garantir que suas vacinas estejam em dia.

Outras informações:

<https://www.paho.org/es/documentos/enfermedad-por-coronavirus-covid-19-and-hiv-asuntos-acciones-claves> (espanhol)

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-hiv-and-antiretrovirals> (inglês)





Posso pegar COVID-19 do meu animal de estimação?

Houve casos de animais de pacientes com COVID-19 infectados com a doença. Como órgão intergovernamental responsável por melhorar a saúde animal no mundo, a Organização Mundial de Saúde Animal (OIE) vem desenvolvendo orientações técnicas sobre tópicos especializados relacionados à saúde animal, dedicados a serviços veterinários e especialistas técnicos (incluindo testes e quarentena).

- Existe a possibilidade de alguns animais serem infectados pelo contato próximo com seres humanos infectados. Ainda são necessárias mais evidências para entender se animais podem espalhar a doença.
- Com base nas evidências atuais, a transmissão de humano para humano continua sendo o principal fator.
- Ainda é muito cedo para dizer se os gatos podem ser o hospedeiro intermediário na transmissão da COVID-19.



somos **coop** »



unimedpiracicaba.com.br