

CARTILHA DE PREVENÇÃO À COVID-19

Profissionais da Educação

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



1

Como me prevenir e proteger contra a Covid-19?

A maneira mais segura e eficaz para se proteger contra a Covid-19 é **tomando a vacina**, que já está disponível à população. No entanto, a proteção deve vir acompanhada da prevenção, que além de beneficiar você também ajudará a não contaminar as pessoas do seu convívio.

São algumas regras simples de prevenção que devem ser seguidas.

Adote esse check-list diário:



Mantenha ao menos 1m de distância das pessoas;



Lave as mãos regularmente com água e sabão;



Use álcool 70%;



Não cumprimente as pessoas com abraços ou aperto de mãos;



Ao tossir ou espirrar, troque de máscara em seguida;



Evite tocar o rosto e os olhos em qualquer circunstância;



Use máscara o tempo todo;



Mantenha os espaços ventilados;



Se utilizar ventilador, direcione-o para porta ou janela, contribuindo para a saída de ar.



Quais os cuidados que devo manter em casa e com a família?



Em encontros com pessoas de outros núcleos familiares, procure manter a distância segura (1 metro);



Em relação aos alimentos que são servidos coletivamente, antes de pegá-los, higienize as mãos e use a máscara;



Deixe as janelas da casa abertas para que o ar possa circular. Se possível, fiquem em locais abertos.



Troque roupas de cama e de banho regularmente;



Mantenha a casa limpa.

Saiba como proceder caso alguém que more com você tenha suspeita ou contraído a Covid-19:



- Todos da casa devem usar máscara o tempo todo;
- O doente deve ficar isolado em um cômodo específico da casa, com a porta fechada e a janela aberta para que o local receba ventilação;
- O doente não deve compartilhar utensílios de uso pessoal, como toalha, sabonete, pratos, copos, talheres, etc.
- Higienizar todos os locais de contato coletivo: vaso sanitário, pia, maçanetas, interruptores...
- Toda roupa utilizada pelo doente deve ser lavada em separado, inclusive as de cama e banho.



3 Máscara: seu uso é obrigatório.

- Use máscara durante todo o período de trabalho, mesmo que esteja sozinho no ambiente.
- Ela é de uso pessoal, logo não deve ser compartilhada. Ela pode ser de tecido.
- Você deve usá-la para se deslocar até o trabalho, enquanto estiver desempenhando suas funções e no retorno para casa.
- **Máscara é uma medida de barreira para toda a população e não é considerada um Equipamento de Proteção Individual (EPI)!**

4 Quais cuidados devo ter com a máscara?

- Garanta que sua boca e nariz estejam bem protegidos.
- Não toque a parte da frente da máscara durante o uso e lave as mãos ou higienize com álcool gel 70% antes de colocá-la e de retirá-la.
- Guarde suas máscaras em local seguro. Não as deixem sobre as bancadas ou móveis, por exemplo.
- Durante o uso, quando a máscara ficar úmida ou suja, faça a substituição por outra limpa.
- Retire a máscara pelas alças ajustadas nas orelhas ou pelo elástico. Não toque na parte da frente da máscara.
- Guarde a máscara já utilizada em um saco plástico para posterior higienização, se for reutilizável. Se for descartar, coloque em um saco plástico e depois jogue no lixo.



Como higienizar sua máscara de pano:

- Leve a(s) máscara(s) usada(s) para casa em um saco plástico separado e fechado.
- Higienize a máscara de tecido sempre antes de usá-las:
 - Lave com água e sabão.
 - Coloque-a de molho em solução de hipoclorito (2 colheres de sopa de água sanitária para 1 litro de água) por 30 minutos.
 - Enxague a máscara.
 - Permita a secagem completa (preferencialmente ao sol).
 - Passe com ferro.
 - Guarde-a em sacos plásticos limpos, embaladas individualmente.

DICA: leve para o trabalho a quantidade de máscaras de tecido suficiente para realizar trocas a cada 3 horas ou antes, se estiverem sujas ou úmidas.



Você sabia que a lavagem das mãos é uma das medidas mais importantes de PREVENÇÃO contra Covid-19 e outras doenças?

Quando lavar as mãos:

- Na chegada ao local de trabalho.
- Antes e depois das refeições.
- Depois de ir ao banheiro.
- Após frequentar áreas públicas, como elevadores e refeitórios.
- Antes de tocar o rosto, especialmente olhos, nariz e boca.
- Após o contato com objetos em locais de uso comum/públicos e animais.

Como lavar as mãos corretamente:



6

E se eu ficar doente, o que fazer?

Se você não estiver se sentindo bem, com dificuldade para respirar, obstrução nasal, tosse, dor de cabeça, dor de garganta, distúrbios gustativos (paladar) ou olfativos (olfato) ou aumento da temperatura corporal, **procure um serviço de saúde mais perto de você.**

7

Quais cuidados devo ter ao me locomover?

Quanto mais individual o meio de transporte, melhor!

Mas, nem sempre podemos escolher, então, a conduta correta é:

- Respeite sempre as regras de distanciamento social
- Use álcool 70% ao sair do transporte ou em seu interior e quando tocar partes de uso coletivo.
- Não coma ou beba dentro do transporte público.
- Evite colocar a mão no rosto e nos olhos.
- Dentro do transporte, mantenha uma distância segura das outras pessoas.
- Lave as mãos após sair do interior do veículo, assim que possível.
- Se pegar carona com colegas, mantenham o uso de máscara e deixe os vidros abertos.



Algumas medidas simples e muito importantes devem ser seguidas.

Começando pelo ambiente de trabalho:



Assim que você chegar no seu posto de trabalho, faça a desinfecção de todos os equipamentos que você toca todos os dias: telefone, teclado, mouse, hardware, mesa, gaveta, com álcool 70%.

Cuidados especiais deverão ser observados com os itens compartilhados durante o turno de trabalho, os quais devem ser higienizados antes e após o uso.

Cuide de você e dos colegas:



Servidores e terceiros devem usar máscaras durante todo o período de trabalho.



Nas comunicações diretas, deixe os ambientes ventilados (em períodos de frio, as pessoas devem se agasalhar e manter janelas e portas abertas).



Mantenha a distância mínima de 1m ao falar com os colegas.



Lave as mãos regularmente, beba água e tome cuidado com sua higiene pessoal.



Mantenha o posto de trabalho fixo, na medida do possível.



Respeite o número de pessoas recomendado nas salas de reuniões e em outros espaços comuns, como copa e áreas de convívio.



O acesso de visitantes deve ser restrito e monitorado, realizando triagem de possíveis sintomas.



Comunique seu superior imediato caso apresente algum sintoma, ou ainda, tenha contato próximo com alguém suspeito ou que testou positivo para Covid-19.



Os serviços nos restaurantes adotam medidas de higiene sanitária. Faça a sua parte.

- Lave as mãos antes e depois das refeições,
- Evite aglomerações.
- Mesas e cadeiras devem ser distribuídas para garantir o distanciamento necessário de 1 metro. Devem ser deixadas na diagonal (ou seja, não sentar um na frente do outro).



- É importante que todos façam uso do álcool gel 70% para desinfecção das mãos.
- Retirar a máscara apenas durante o período em que estiver se alimentando e depois colocar novamente, para conversar com colegas, no restante após a refeição.

10 Cuidados nos sanitários



Aumentar a frequência de limpeza e higienização nos sanitários e banheiros é medida sanitária fundamental, mas você deve fazer a sua parte para se proteger:



Higienize as mãos antes e depois de usar o sanitário.



Use álcool a 70% após lavar as mãos.

11 Cuidados nas áreas comuns

- Nas salas de reuniões, copas, refeitórios, elevadores e outros, sempre manter a etiqueta respiratória e deixar os espaços ventilados, com portas e janelas abertos.
- Para o descanso, priorize áreas externas.
- Higienize suas mãos sempre que necessário.
- Respeite as sinalizações quanto ao número máximo de pessoas nas áreas de lazer/descanso, bem como os horários e locais previamente definidos para uso de cada uma delas.



Orientação aos Fumantes

- Não fume em áreas que tenham fluxo de pessoas.
 - Reduza o fumo, se possível e evite a formação de grupos, no momento em que for fumar, durante o período de pandemia.
 - Vire-se para longe da pessoa, caso esteja com alguém próximo.
 - Não fale enquanto estiver fumando.
 - Remova sua máscara somente para fumar, sem tocar na parte da frente.
 - Coloque sua máscara imediatamente depois de fumar e descarte as bitucas de cigarro nos locais indicados.
- **CONSIDERE PARAR DE FUMAR!**

Orientações para visitantes

Fornecedores e visitantes estão obrigados a usar máscara nas escolas ou em qualquer outra dependência da Secretaria Municipal de Educação.

Todos terão a temperatura aferida, antes da entrada nas dependências da escola ou qualquer outro departamento da Secretaria Municipal de Educação. Também será realizada a triagem de possíveis sintomas.

As visitas devem ser reduzidas tanto quanto possível nesse período.

Anote os dados quem esteve no local e a data da visita, para posterior monitoramento, caso seja necessário.

