

# **Flexform**

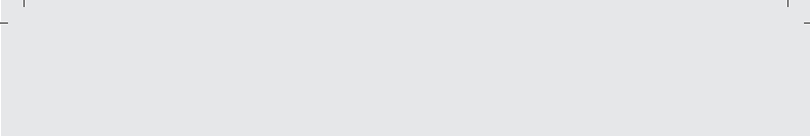
*innovating work*

## CARTILHA DE ORIENTAÇÕES

---

**COVID-19**





---

## **PREPARAMOS ESSE MATERIAL PARA APOIÁ-LOS EM RELAÇÃO AO MOMENTO DIFÍCIL QUE ESTAMOS PASSANDO DEVIDO A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS (COVID-19).**

### **O que é COVID-19?**

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

## Quais são os sintomas?

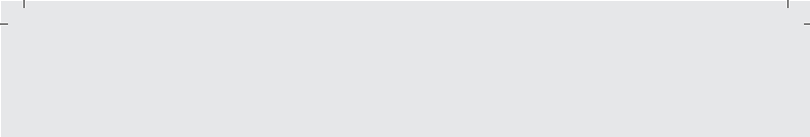
Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

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



## DIAGNÓSTICO

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.



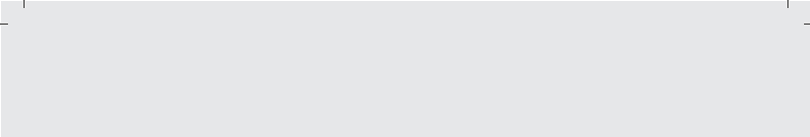
---

Caso o paciente apresente os sintomas, o profissional de saúde poderá solicitar exames 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 SE PROTEGER

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.



---

• Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.

• Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.

• Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

• Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.

• Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.

• Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

• Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

## SE EU FICAR DOENTE?

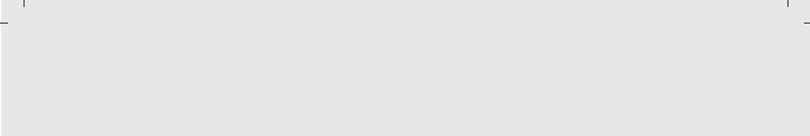
Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias.

Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

Em caso de diagnóstico positivo para COVID-19, siga as seguintes recomendações:

- Fique em isolamento domiciliar.
- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.
- Utilize máscara o tempo todo.
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre





---

limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.

- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.

- O lixo produzido precisa ser separado e descartado.

- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.

- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

## DICAS PARA VIAJANTES

Caso você precise viajar, avalie a real necessidade. Se for inevitável viajar, previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais. Ao voltar de viagens internacionais ou locais recomenda-se:

- No caso de viagens internacionais: o isolamento domiciliar voluntário por 7 dias após o desembarque, mesmo que não tenha apresentado os sintomas.

- No caso de viagens locais: ficar atento à sua condição de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias.

- Reforçar os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão.

- Caso apresente sintomas de gripe, siga as orientações do Ministério da Saúde para isolamento domiciliar.

## MÁSCARAS



Ao pegar a máscara higienize -se;

Segundo orientação do ministro da saúde, usar a máscara quando estiver fora do isolamento social, principalmente em locais públicos;

Não deixar sua máscara exposta, guardar sempre em saquinhos quando retirá-la;

Segurar a máscara pela fita lateral;

---

Deixe sua máscara de molho por 30 minutos com água sanitária para roupas coloridas, 500 ml de água para 10 ml de água sanitária;

Cuidado ao descartá-la, quando a máscara não estiver mais em condição de uso colocá-la em um saco plástico jogando no lixo comum (preferência o lixo de banheiro), caso tenha acesso ao lixo contaminado (coletor na cor laranja) pode ser descartada no mesmo.



## CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA:



Lave as mãos com água e sabão antes de retirar a máscara.



Remova a máscara pelo laço ou nó na parte de trás e evite tocar na parte da frente.



Deixe a máscara de molho por 30 minutos em uma mistura de 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável. Por exemplo: 10ml de água sanitária para 500ml de água potável.



Lave a máscara e as mãos com água e sabão.



A máscara precisa estar seca para ser utilizada de novo.

## COMO LAVAR AS MÃOS



1  
Passe sabão e molhe com água



2  
Esfregue a palma de cada mão



Esfregue entre os  
dedos



Esfregue o polegar  
de cada mão



Lave o dorso de  
cada mão



Lave os punhos



Av. Papa João Paulo I, 1.849  
Cumbica - Guarulhos/SP  
CEP: 07170-350

+55 11 2431 5511

[flexform.com.br](http://flexform.com.br)

