

GUIA DE COMBATE À COVID-19



GRUPO LIBERAL



VALE

SUMÁRIO

ANTES DE SAIR DE CASA

QUANDO ESTIVER FORA

AO CHEGAR AO TRABALHO

NO TRABALHO

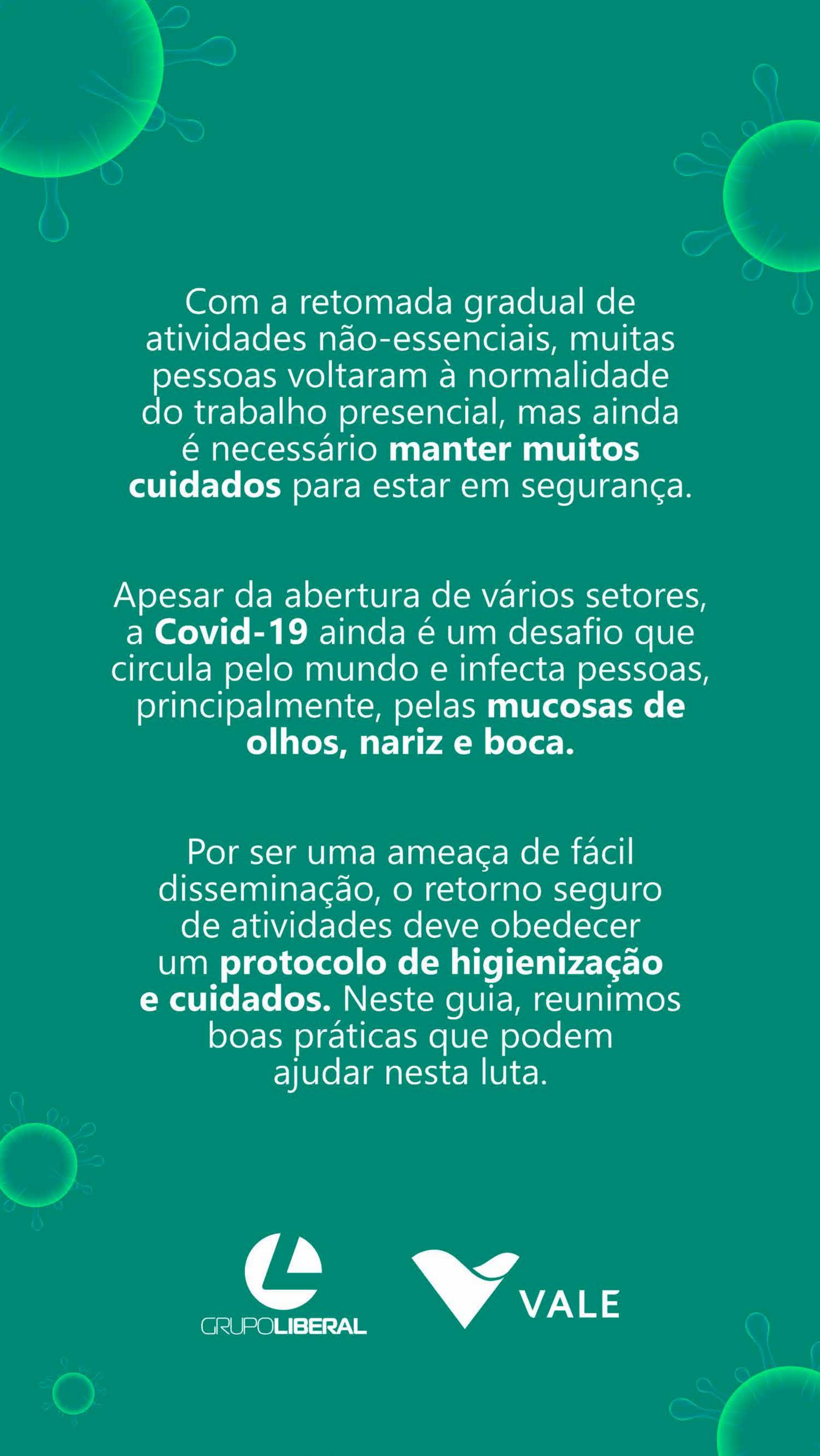
**QUANDO PRECISAR
COMER/BEBER**

EM REUNIÕES

AO RETORNAR PARA CASA

TIPOS DE TESTE

**VACINAS EXISTENTES
E TAXAS DE EFICÁCIA**



Com a retomada gradual de atividades não-essenciais, muitas pessoas voltaram à normalidade do trabalho presencial, mas ainda é necessário **manter muitos cuidados** para estar em segurança.

Apesar da abertura de vários setores, a **Covid-19** ainda é um desafio que circula pelo mundo e infecta pessoas, principalmente, pelas **mucosas de olhos, nariz e boca**.

Por ser uma ameaça de fácil disseminação, o retorno seguro de atividades deve obedecer um **protocolo de higienização e cuidados**. Neste guia, reunimos boas práticas que podem ajudar nesta luta.



ANTES DE SAIR DE CASA

01.

Verifique se sua máscara está em **bom estado para utilização**. Isto é, se o **tamanho** está adequado; se está **limpa, confortável** e se foi feita em um bom material.

02.

Tenha sempre uma máscara reserva com você. Além de garantir que vai estar protegido por mais tempo, nunca se sabe quando algo pode torná-la inutilizada como, por exemplo, cair do rosto ou sujá-la.

03.

Álcool 70% (gel ou líquido) é um item **indispensável** ao sair de casa. O contato das mãos com o mundo lá fora é perigoso.



QUANDO ESTIVER FORA

01.

Durante todo o tempo em que estiver fora de casa, o uso da máscara é essencial, respeitando o seu tempo de utilização.

02.

Lembre-se de **manter a distância segura**, de **1,5 metro**, de outras pessoas, mesmo que você e o outro estejam de máscara.

03.

Sempre que possível, evite locais aglomerados.

04.

Evite o **toque em superfícies**, principalmente, as mais comuns como corrimão, botão e apoios.

05.

Só toque no rosto quando extremamente necessário e, sempre, após higienizar as mãos.

06.

Higienize suas mãos sempre após **ajustar sua máscara**.

AO CHEGAR AO TRABALHO

01.

Mantenha a cordialidade sem precisar apertar as mãos ou dar abraços.

02.

Higienize suas mãos com frequência! Seja com álcool em gel ou água e sabão.

03.

Observe as orientações de higiene e normas de segurança do seu ambiente de trabalho como, por exemplo, lotação máxima em elevadores.

04.

Em situações como registro de ponto eletrônico ou em caso de espera, forme fila indiana e respeite o distanciamento de 1,5 metro.

NO TRABALHO

01. Higienize bancadas, mesas, superfícies e equipamentos.

02. Prefira **materiais descartáveis**.

03. Comece a higienização pelos locais mais limpos e depois passe para os mais sujos.

04. Lembre-se de **higienizar as mãos** após a limpeza.

05. Em sua mesa, deixe apenas as ferramentas essenciais para a realização do seu trabalho.

06. Ao manipular **documentos, papéis, encomendas** e qualquer novo material, higienize as mãos.

07. Evite, ao máximo, compartilhar objetos com seus colegas de trabalho. Caso o faça, higienize todos muito bem.

QUANDO PRECISAR COMER/BEBER

01. Higienize as mãos antes de qualquer refeição.

02. Não compartilhe alimentos e utensílios. Neste momento, não é egoísmo, é segurança.

03. Mantenha o distanciamento de outras pessoas que também estejam fazendo uma refeição.

04. Para evitar aglomerações, organize uma escala de horários para a utilização do refeitório.

EM REUNIÕES

01.

Sempre que puder, realize reuniões virtuais, mesmo que todos os participantes estejam na empresa.

02.

Caso a reunião presencial seja a única solução, **limite a quantidade de participantes** de acordo com o espaço disponível e com base na distância de **1,5m** por pessoa.

AO RETORNAR PARA CASA

01. Ainda na entrada,
tire os sapatos.

02. Retire a máscara.

03. Higienize as mãos.

04. Higienize objetos como
chave, carteira, celular etc.

05. Deposite suas chaves, roupas
e itens utilizados em um
local da casa dedicado a isso.
De preferência, na entrada.

06. Tome um banho e
vista roupas limpas.

TIPOS DE TESTE

MOLECULAR

RT-PCR – É analisada a secreção respiratória colhida no nariz e na garganta por meio do swab, instrumento semelhante a um cotonete. O ideal é que seja feito na primeira semana de sintomas, de preferência não ultrapassando o 12º dia. Tem alto grau de confiabilidade, acima de 90%. Os laudos costumam sair em até dois dias.

IMUNOLÓGICOS

SOROLOGIA - Não detecta o vírus, mas sim a presença de anticorpos, da classe das imunoglobulinas (IgA, IgM e IgG), de quem já foi infectado em algum momento. O sangue deve ser coletado, direto da veia do paciente, após sete ou dez dias dos sintomas. Apresenta menor sensibilidade para o diagnóstico da doença quando comparados ao RT-PCR, por isso não é recomendado para este fim.

TESTES RÁPIDOS - O nome técnico é teste de imunocromatografia de fluxo lateral. A coleta é feita por meio de uma pequena incisão na ponta do dedo. O resultado corresponde a uma alteração de cor do sangue em contato com o reagente do kit para o teste. A confiabilidade do resultado varia muito, podendo apresentar alta taxa de falso negativo, pois têm menor sensibilidade.



VOLTAR

VACINAS EXISTENTES E TAXAS DE EFICÁCIA:



OXFORD - ASTRAZENECA

PAÍS DE ORIGEM: REINO UNIDO

TIPO: VETOR VIRAL

DOSES: 2X

EFICÁCIA: 70,4%

PFIZER – BIONTECH

PAÍS DE ORIGEM: **ESTADOS UNIDOS/ALEMANHA**

TIPO: **RNA**

DOSES: **2X**

EFICÁCIA: **95%**

SINOVAC (CORONAVAC)

PAÍS DE ORIGEM: **CHINA**

TIPO: **VÍRUS INATIVO**

DOSES: **2X**

EFICÁCIA: **50,4% A 78%***

*Dados ainda não revisados

MODERNA

PAÍS DE ORIGEM: **ESTADOS UNIDOS**

TIPO: **RNA**

DOSES: **2X**

EFICÁCIA: **94,1%**

GAMALEYA (SPUTNIK V)

PAÍS DE ORIGEM: **RÚSSIA**

TIPO: **VETOR VIRAL**

DOSES: **2X**

EFICÁCIA: **94,1%**

Além de adotar essas dicas no seu dia a dia, **compartilhe com amigos, familiares e outros colegas de trabalho.**

A informação é uma poderosa arma contra o coronavírus.



Fonte:

Hospital Sírio-Libanês, Ministério da Saúde, Instituto Butantan e Revista Digital Saúde

REALIZAÇÃO



APOIO

