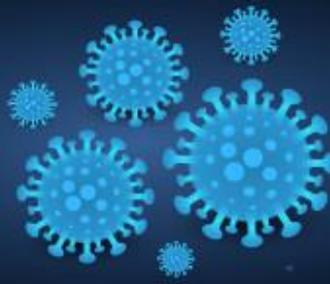


NOTA ORIENTATIVA 01/2020

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO CONTRA O CORONAVÍRUS

- Manter isolamento social sempre que possível, sair somente quando necessário;
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos a cada vez;
- Esfregar os espaços entre os dedos, o dorso da mão e cavidades (dobras dos dedos e unhas), onde os vírus e bactérias podem se alojar, sem esquecer do polegar;
- Usar sabão (apenas água é insuficiente para a higienização). Se não houver água e sabão ou sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool 70%;
- Evitar contato próximo com pessoas doentes;
- Ficar em casa quando estiver doente;
- Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar, com um lenço de papel e jogar no lixo;
- Não tocar olhos, boca e nariz se não estiver com as mãos lavadas no momento;
- Contato com olhos, nariz ou boca permite que o vírus entre no corpo, gerando infecção. Essas regiões do corpo têm mucosas;
- Evite beijar as pessoas, apenas cumprimente com um oi;
- Evite locais com aglomeração de pessoas;
- Em locais com grande concentração de pessoas (transporte público, por exemplo), é preciso tomar cuidados especiais:



- ✓ Preferencialmente, mantenha-se a pelo menos 2 metros de distância de pessoas que estiverem tossindo ou espirrando;
- ✓ Utilize máscara de proteção cobrindo boca e nariz;
- ✓ Se tiver de tossir ou espirrar, cubra o rosto com o braço dobrado (dobra do cotovelo). Isso evita que as secreções do corpo entrem em contato com superfícies ou com outras pessoas;
- ✓ As mesmas recomendações valem para qualquer local fechado, como o ambiente de trabalho;
- **Álcool gel e máscaras:**
 - O uso de álcool gel 70% é uma medida eficaz para higienização das mãos, segundo o Ministério da Saúde. No entanto, deve ser considerada uma segunda opção, somente para ocasiões em que não é possível lavar as mãos com água e sabão;
 - A utilização de máscaras impede a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca no ambiente, garantindo uma barreira física diminuindo o risco de transmissão;
 - É importante que a máscara seja feita nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e o nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais. Confira na NOTA ORIENTATIVA 02/2020 às orientações sobre a confecção de máscara caseira.

Divisão de Vigilância em Saúde

(DVVGS)

Secretaria de Saúde-FRG

Tel. 3608 7469

Email:saudefrg@gmail.com

16/04/2020