



NOTA ORIENTATIVA 06/2020

ORIENTAÇÕES PARA A PRÁTICA ESPORTIVA NO CONTEXTO DA COVID-19

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19). A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de: toque do aperto de mão; gotículas de saliva; espirro; tosse; catarro; objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador ou outros objetos contaminados. Os sintomas mais comuns são: febre, tosse seca e dificuldade para respirar, os quais aparecem gradualmente e geralmente são leves, mas podem evoluir para quadros graves, principalmente em idosos ou pessoas com baixa imunidade.

ORIENTAÇÕES AOS CICLISTAS

- Qualquer pessoa que participe do evento deve medir sua temperatura antes de sair de casa;
- Caso apresente temperatura igual ou superior a 37,8, tosse, dor de garganta ou dificuldade respiratória, não deve comparecer ao evento, mas procurar orientação profissional. Disponível plantão disk-covid: 999797403;
- Antes ou depois de qualquer deslocamento, higienize as manoplas e selim de sua bicicleta com álcool em gel/líquido 70% ou use solução de água sanitária com água: 01 litro de água + 04 colheres de sopa de água sanitária, se não usar luvas, lembre-se de lavar as próprias mãos após higienizar a bicicleta;
- Ao sair ou voltar de qualquer deslocamento, lave as mãos com água e sabão, além de manter a higiene pessoal com banho diariamente;
- Predeterminar contatos de emergência com as autoridades locais de saúde;
- É obrigatório o uso de máscara de proteção respiratória;
- Não cumprimentar as pessoas com aperto de mão ou qualquer outra forma de contato físico;
- Cada participante deverá portar uma garrafa de água limpa de uso individual;
- Cada participante deverá portar um frasco de álcool gel para a desinfecção das mãos;
- Os participantes não devem tocar seu próprio rosto, boca, olhos ou nariz.
- O melhor é ficar na diagonal mantendo distância de pelo menos 2 metros da pessoa que está à frente. Para os ciclistas em velocidade mais alta, a distância deve ser superior a 5 metros.
- Evitar percursos excessivamente longos;
- Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou a manga da blusa (e não as mãos) ao tossir ou espirrar. Se a tosse persistir, procure atendimento médico.

Divisão de Vigilância em Saúde

Secretaria de Saúde-FRG

Tel. 3608 7469

Email: saudefrg@gmail.com

28/05/2020

Referencial: WHO/OMS / Organização Mundial de Saúde. Orientações da OMS para eventos esportivos no contexto do covid-19. Interim guidance 14 Abril 2020.