

Dúvidas, entre em contato
com a equipe do Centro de Tratamentos CliniOnco.
Estaremos sempre à disposição para orientá-lo



NÚCLEO DE ONCOLOGIA
CENTRO DE TRATAMENTOS

Rua Dona Laura, 226 – 2º andar
Moinhos de Vento – POA/RS
Fone: 51 4009 6000

www.clinionco.com.br

 /clinionco  /clinionco_rs

Elaboração:
Grupo de Gerenciamento
de Riscos CliniOnco

Resp. Técnico:
Dr. Jeferson Vinholes
CRM 16.745

Publicação:
M 03.18/00

Fonte:
Ministério da Saúde

COVID-19

COMO HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABONETE?

Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiver em visivelmente sujas! Senão, friccione as mãos com preparações alcoólicas

DURAÇÃO DE TODO O PROCEDIMENTO: 40 A 60 SEG.

Pensando na segurança, saúde e bem estar de pacientes, colaboradores e parceiros, a CliniOnco disponibiliza este material com o objetivo de informar sobre a pandemia do COVID-19. Esclarecendo e orientando em relação as principais dúvidas, precauções e ações em caso de necessidade.

As medidas de proteção são as mesmas utilizadas para prevenir doenças respiratórias, como: se uma pessoa tiver febre, tosse e dificuldade de respirar, deve procurar atendimento médico assim que possível, compartilhar o histórico de viagens com o profissional de saúde; lavar as mãos com água e sabão ou com desinfetantes para mãos à base de álcool; ao tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou com um lenço – em seguida, jogar fora o lenço e higienizar as mãos.



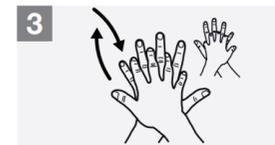
0 Molhe as mãos com água



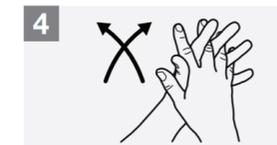
1 Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir toda a superfície da mão.



2 Enxágue as palmas das mãos friccionando-as entre si.



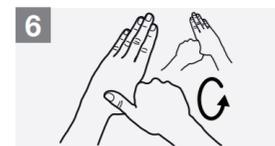
3 Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4 Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais



5 Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem vice-versa.



6 Esfregue o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda utilizando-se de movimento circular e vice-versa



7 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



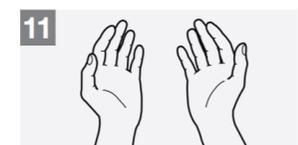
8 Enxágue bem as mãos com água.



9 Seque as mãos com papel toalha descartável



10 No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize toalha descartável.



11 Agora, suas mãos estão seguras



quando tocam nesses objetos ou superfícies com as mãos ou outra parte do corpo e, em seguida, tocam os olhos, nariz ou boca. As pessoas também podem pegar COVID-19 se inspirarem gotículas de uma pessoa com COVID-19 que tosse ou espirra. É por isso que é importante ficar a mais de 1 metro de distância de uma pessoa doente.

O VÍRUS QUE CAUSA A COVID-19 PODE SER TRANSMITIDO PELO AR?

Estudos até o momento sugerem que o vírus que causa a COVID-19 é transmitido principalmente pelo contato com gotículas respiratórias – e não pelo ar.

É POSSÍVEL PEGAR COVID-19 DE UMA PESSOA QUE NÃO APRESENTA SINTOMAS?

A principal maneira pela qual a doença se espalha é através de gotículas respiratórias expelidas por alguém que está tossindo. O risco de contrair COVID-19 de alguém sem sintomas é muito baixo. No entanto, muitas pessoas com COVID-19 têm apenas sintomas leves – particularmente nos estágios iniciais da doença. Portanto, é possível pegar COVID-19 de alguém que tenha, por exemplo, apenas uma tosse leve e não se sinta mal.

QUANTO TEMPO PACIENTES DEVEM FICAR ISOLADOS APÓS O DESAPARECIMENTO DOS SINTOMAS?

Pelo que se sabe até o momento, a principal forma de transmissão ocorre por pessoas que apresentam sintomas. Conforme o que já foi documentado na China, Singapura e Alemanha, alguns pacientes com COVID-19 podem espalhar vírus de 24 a 48 horas antes do início dos sintomas e de 3 a 4 semanas após o início dos sintomas.

Por isso, a OMS recomenda que os pacientes sejam liberados do isolamento somente após terem dois testes negativos – com pelo menos 24 horas de intervalo – e estejam clinicamente recuperados. Se o teste não for possível, é prudente que os indivíduos continuem isolados por mais duas semanas após o fim dos sintomas,

pois eles podem continuar a disseminar o vírus.

O QUE POSSO FAZER PARA ME PROTEGER E EVITAR TRANSMITIR PARA OUTRAS PESSOAS?

- Lave as mãos com água e sabão ou higienizador à base de álcool, para matar vírus que podem estar nas suas mãos.
- Mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando. Quando alguém tosse ou espirra, pulveriza pequenas gotas líquidas do nariz ou da boca, que podem conter vírus. Se você estiver muito próximo, poderá inspirar as gotículas – inclusive do vírus da COVID-19 se a pessoa que tossir tiver a doença.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca. As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas por vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no corpo da pessoa e deixá-la doente.
- Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou lenço quando tossir ou espirrar (em seguida, descarte o lenço usado imediatamente). Gotículas espalham vírus. Ao seguir uma boa higiene respiratória, você protege as pessoas ao seu redor contra vírus responsáveis por resfriado, gripe e COVID-19.
- Fique em casa se não se sentir bem. Se você tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento médico. Siga as instruções da sua autoridade sanitária nacional ou local, porque elas sempre terão as informações mais atualizadas sobre a situação em sua área.

SE VOCÊ É COLABORADOR DA CLINIONCO, COMUNICAR A CLÍNICA CASO APRESENTE SINTOMAS DO COVID-19, OU ALGUÉM DO SEU CONVÍVIO ESTEJA COM SINTOMAS.

COMO FAZER A FRICÇÃO ANTI-SÉPTICA DAS MÃOS COM PREPARAÇÕES ALCOÓLICAS?

Friccione as mãos com preparações alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!

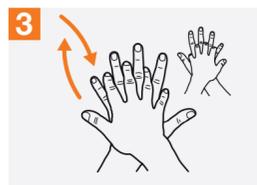
DURAÇÃO DE TODO O PROCEDIMENTO: 20 A 30 SEG.



1a Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos



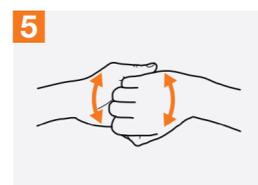
2 Friccione as palmas das mãos entre si.



3 Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa



4 Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



5 Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta segurando os dedos com movimento de vai-e-vem e vice-versa



6 Friccione o polegar esquerdo com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa



7 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.



8 Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras

PERGUNTAS E RESPOSTAS

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 a quadros respiratórios graves.

O QUE É O CORONAVÍRUS?

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).

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DE ALGUÉM INFECTADO COM COVID-19?

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem ter dores, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas e não se sentem mal. A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Uma em cada seis pessoas que recebe COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade em respirar. As pessoas idosas e as que têm outras condições de saúde como pressão alta, problemas cardíacos ou diabetes, têm maior probabilidade de desenvolver doenças graves. Pessoas com febre, tosse e dificuldade em respirar devem procurar atendimento médico.

COMO O VÍRUS RESPONSÁVEL PELA COVID-19 SE ESPALHA?

As pessoas podem pegar a COVID-19 de outras pessoas que têm o vírus. A doença pode ser transmitida de pessoa para pessoa por meio de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com COVID-19 tosse ou espirra. Essas gotículas podem pousar em objetos e superfícies ao redor da pessoa – como mesas ou celulares. As pessoas pegam COVID-19