

Plano de Contenção à Pandemia da COVID-19, que passa a fazer parte integrante da presente Resolução.

Art. 2º - Os horários dos servidores serão definidos pelos Diretores das Áreas Técnicas, observando a jornada de trabalho reduzida que trata a Lei nº 6891/20.

Art. 3º - Ratifica-se o contido nos artigos 6º e 7º da Resolução nº 05/GSEHAB/2020, no sentido de que o trabalho home office significa a transferência do local de trabalho para a residência do funcionário, valendo as mesmas regras do serviço executado presencialmente na SEHAB e que nos dias e horários compreendidos pelo trabalho home office os funcionários poderão executar suas tarefas por meio do sistema PRODIGI, pelo ZIMBRA e conforme o caso pelo sistema SBCASA.

Art. 4º - Será criada Comissão para tratar das medidas de prevenção e proteção contra a COVID-19 no âmbito da Secretaria de Habitação – SEHAB.

Art. 5º - Faz parte integrante da presente Resolução, como anexo, o Plano de Contenção ao Avanço da Pandemia de COVID-19, a ser adotado no âmbito da Secretaria de Habitação – SEHAB.

Art. 5º - Esta Resolução entra em vigor na data de sua assinatura.

JOÃO ABUKATER NETO  
Secretário de Habitação

## PLANO DE CONTENÇÃO AO AVANÇO DA PANDEMIA DE COVID-19 NO ÂMBITO DA SECRETARIA DE HABITAÇÃO – SEHAB

### SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| CAPÍTULO I - OBJETIVOS                                 | 3  |
| 1.1. OBJETIVO GERAL                                    | 3  |
| 1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS                             | 3  |
| CAPÍTULO II - CONTEXTUALIZAÇÃO                         | 4  |
| 2.1. SINTOMATOLOGIA                                    | 4  |
| 2.2. DIAGNÓSTICO                                       | 4  |
| 2.3. CLASSIFICAÇÃO DOS CASOS                           | 5  |
| 2.4. MODO DE TRANSMISSÃO                               | 5  |
| 2.5. PERÍODO DE INCUBAÇÃO                              | 5  |
| 2.6. TEMPO DE SOBREVIVÊNCIA DO VÍRUS SOBRE SUPERFÍCIES | 6  |
| CAPÍTULO III - AÇÕES DE CONTENÇÃO                      | 6  |
| 3.1. AÇÕES COLETIVAS                                   | 6  |
| 3.1.1. Ambiente de trabalho                            | 6  |
| 3.1.2. Reuniões  | 6  |
| 3.1.3. Atendimento ao público                          | 6  |
| 3.1.4. Protocolos                                      | 7  |
| 3.1.5. Serviços externos                               | 7  |
| 3.1.6. Veículos  | 7  |
| 3.1.7. Refeitórios                                     | 8  |
| 3.2. AÇÕES INDIVIDUAIS                                 | 8  |
| 3.2.1. Condutas pessoais                               | 8  |
| 3.2.2. Chefia  | 9  |
| CAPÍTULO IV – CONSIDERAÇÕES                            | 10 |
| CAPÍTULO V – COMISSÃO DE GESTÃO                        | 10 |
| ANEXO 1  | 12 |
| Como lavar as mãos corretamente                        | 12 |
| ANEXO 2  | 14 |
| Uso de máscara de pano como medida de prevenção        | 14 |
| ANEXO 3  | 16 |
| Higienização de veículo                                | 16 |
| ANEXO 4  | 17 |
| Higienização do aparelho celular                       | 17 |

### INTRODUÇÃO

O Plano de Contenção ao Avanço da Pandemia de Covid-19, no âmbito da Secretaria de Habitação de São Bernardo do Campo, foi elaborado diante da necessidade da adoção de medidas preventivas pelos servidores da Pasta, bem como pelos prestadores de serviços terceirizados, visitantes e munícipes quando em visita ao prédio.

Além das medidas já divulgadas pelas autoridades governamentais e de saúde, já adotadas por todos, deverão ser praticadas as ora elencadas, com vistas a mitigar os riscos de transmissão do novo coronavírus durante o expediente nos diversos postos de trabalho.

### CAPÍTULO I - OBJETIVOS

#### 2.1.1 OBJETIVO GERAL

Este Plano tem como objetivo alcançar a conscientização dos servidores e demais usuários do prédio da Secretaria de Habitação – SEHAB quanto à adoção de condutas comportamentais sistemáticas, visando à mitigação dos riscos de transmissão do coronavírus durante o horário de expediente e, consequentemente, contribuir com o combate ao avanço da pandemia que se estabeleceu.

#### 2.1.2 1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Proteger a saúde e a integridade física dos ocupantes do prédio e, indiretamente, a integridade de seus familiares;

Consolidar estratégias pontuais e objetivas para combater o coronavírus;

Articular ações conjuntas em apoio ao SESMT-PMSBC (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho da Prefeitura de São Bernardo do Campo); e

Colaborar com a identificação de eventuais casos suspeitos de contaminação, a fim de que sejam encaminhados às autoridades de saúde para averiguação.

### CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO

#### 2.2 DESCRIÇÃO

Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

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 maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus. Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o alpha coronavírus

## Secretaria de Habitação Gabinete do Secretário

São Bernardo do Campo, 30 de abril de 2020.

### RESOLUÇÃO nº 07/GSEHAB/2020

*Altera a Resolução nº 05/GSEHAB/2020, de 20 de março de 2020, estabelece medidas para conter o avanço da pandemia COVID-19, no âmbito da Secretaria de Habitação no Município de São Bernardo do Campo, e dá outras providências.*

JOÃO ABUKATER NETO, Secretário de Habitação do Município de São Bernardo do Campo, no uso de suas atribuições legais, conferidas pela Lei Municipal nº 6.662/2018, artigos 403 e seguintes, e

#### RESOLVE:

Art. 1º - Alterar o artigo 5º da Resolução nº 05/GSEHAB/2020, de 20 de março de 2020, que passa a vigorar com a seguinte redação:

Art. 5º - Para prevenção e proteção à COVID-19 nas dependências da Secretaria de Habitação – SEHAB, deverão ser adotadas as recomendações constantes do

229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1.

A COVID-19 causa especialmente infecções respiratórias em humanos, e apresenta alta transmissibilidade. Ainda não há vacina ou medicamentos específicos disponíveis e, atualmente, o tratamento é de suporte e inespecífico.

### 2.3 SINTOMATOLOGIA

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

- Tosse
- Coriza
- Dor de garganta
- Dores no corpo
- Dificuldade para respirar
- Febre (> 37,8 graus)

**IMPORTANTE:** Febre pode não estar presente em alguns casos como, por exemplo, em pacientes jovens, idosos, imunossuprimidos ou que em algumas situações possam ter utilizado medicamento antitérmico. Nestas situações, a avaliação clínica deve ser levada em consideração e a decisão deve ser registrada na ficha de notificação.

#### 2.3.1

### 2.4 DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos, tais como:

- Quadro de insuficiência respiratória agudo;
- caracterizado por sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente na hora da consulta, 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.

### 2.5 CLASSIFICAÇÃO DOS CASOS

#### 2.5.1 Caso Provável de Infecção Humana

Caso suspeito que apresente resultado laboratorial inconclusivo para COVID -19 OU com teste positivo em ensaio de pan-COVID-19;

#### 2.5.2 Caso Confirmado de Infecção Humana

2.5.1 Indivíduo com confirmação laboratorial conclusiva para a COVID-19 independente de sinais e sintomas;

#### 2.5.3 Caso Descartado de Infecção Humana

2.5.2 Caso que se enquadre na definição de suspeito e apresente confirmação laboratorial para outra doença OU resultado negativo para COVID- 19; e

#### 2.5.4 Caso Excluído de Infecção Humana

2.5.3 Caso notificado que não se enquadrar na definição de caso suspeito. Nessa situação, o registro será excluído da base de dados nacional.

### 2.5.4 MODO DE TRANSMISSÃO

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 etc.

### 2.6 PERÍODO DE INCUBAÇÃO

2.5.5 O período médio de incubação da infecção por COVID-19 é de 5,2 dias, com intervalo que pode chegar até 12,5 dias. Por isso, um período seguro de quarentena para que pessoas expostas não transmitam a COVID-19 é de 14 dias.

### 2.5.6 TEMPO DE SOBREVIVÊNCIA DO VÍRUS SOBRE SUPERFÍCIES

Os Coronavírus podem persistir nas superfícies por algumas horas ou até vários dias, conforme diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou umidade do ambiente). Por isso a ideia de lavar as mãos, pois estamos em contato com superfícies o tempo todo (teclados, celular, copos, mesa, maçanetas).

## CAPÍTULO III - AÇÕES DE CONTENÇÃO

### 3.1 AÇÕES COLETIVAS

#### 3.1.1 Ambiente de trabalho

a) A equipe de limpeza deverá promover rotineiramente a limpeza dos ambientes de trabalho, dos sanitários, copas etc., para desinfecção dos pisos, das superfícies e demais locais de contato constante;

b) Consideradas as condições climáticas e de segurança, manter portas e janelas abertas para propiciar maior ventilação dos ambientes;

c) Evitar aglomerações de pessoas;

d) Priorizar o uso de interfone, e-mail, aplicativos etc., a fim de minimizar o deslocamento e a permanência nos demais ambientes do prédio;

#### 3.1.2 Reuniões

a) Evitar reuniões presenciais, sobretudo com a participação de terceiros. Sempre que possível, realiza-las por meio eletrônico/virtual;

b) Quando estritamente necessária, a reunião presencial deverá ser breve e objetiva, e deverá contar com o mínimo possível de pessoas, sendo que estas deverão respeitar o distanciamento mínimo de 2,00m entre si. Respeitadas as condições climáticas e de sigilo, as portas e janelas do ambiente deverão permanecer abertas. Mesas e demais superfícies da sala deverão ser higienizadas previamente, assim como os objetos indispensáveis à esta. Durante a reunião, deverá ser evitado que objetos sejam trocados de mãos.

#### 3.1.3 Atendimento ao público

a) O atendimento ao público deverá ser restrito aos casos de urgência e aos notoriamente imprescindíveis, com prévio agendamento que poderá ser realizado pela Internet ou telefone.

b) Durante os eventuais atendimentos ao público, estes deverão ser realizados, preferencialmente em local aberto, e será observado o afastamento mínimo de 2,00m de distância entre o servidor e o munícipe. Deverá ser utilizado um móvel ou anteparo que garanta tal afastamento. Em caso de formação de fila, esta deverá ser disposta em área externa e o mesmo distanciamento deverá ser mantido entre todas as pessoas. Neste caso, o piso local deverá receber demarcação para

orientação visual do distanciamento entre as pessoas a ser respeitado.

c) Os assentos coletivos destinados à espera ou descanso deverão ser demarcados de forma que sua ocupação seja alternada, garantindo distanciamento entre seus ocupantes.

d) Todos os objetos utilizados durante o atendimento ao público, tais como canetas, pranchetas etc., assim como as superfícies de apoio deverão ser higienizadas constantemente com álcool em gel 70%.

#### 3.1.4 Protocolos

a) A fim de restringir o ingresso de pessoas no prédio, o recebimento de documentos e/ou objetos deverá ser realizado na recepção do térreo.

b) Ao serem recebidos, os objetos deverão ser higienizados com álcool em gel 70% antes de serem entregues ao seu destinatário final.

c) Da mesma forma, objetos remetidos para fora da Secretaria serão higienizados antes de serem sua remessa.

#### 3.1.5 Serviços externos

a) Dentro do possível, as atividades externas como reuniões, vistorias etc., onde a exposição é admitidamente mais acentuada, deverão ser programadas para que sua conclusão coincida com o horário do término do turno, de tal forma que o servidor não retorne à SEHAB.

b) Nos casos de retorno de vistoria de obra com ingresso ao prédio, os servidores deverão higienizar seus equipamentos de segurança individuais (EPIs) e demais objetos utilizados em campo, tais como trenas, pranchetas, canetas etc. Após higienizados, todos esses objetos deverão ser acondicionados em sacos plásticos e mantidos no porta-malas de seus veículos ou em armário individual.

#### 3.1.6 Veículos

a) Deverá ser observada a ocupação máxima nos veículos de 3 (três) pessoas mais o motorista, quer seja nas viaturas, quer seja em veículo do sistema de táxi por aplicativo.

b) A ocupação deverá obedecer ao seguinte critério: o primeiro passageiro deverá ocupar o assento traseiro direito, diagonalmente oposto ao do condutor. O segundo passageiro deverá ocupar o assento traseiro esquerdo, atrás do condutor e, eventualmente o terceiro passageiro ocupará o acento ao lado do motorista. A fim de se guardar uma distância mínima entre os passageiros, o acendo traseiro central não deverá ser ocupado.

c) Respeitadas as condições climáticas e de segurança, durante todo o trajeto os vidros do veículo deverão permanecer abertos para maior circulação de ar.

d) Após cada corrida, o responsável pela viatura deverá promover uma higienização interna do veículo, conforme as recomendações descritas no "Anexo 3".

#### 3.1.7 Refeitórios

a) Deverá ser observada a ocupação máxima nas copas de 2 (duas) pessoas por vez no ambiente, para tanto, evocar-se-á a adoção do bom senso entre os funcionários que necessitarem fazer uso desses espaços.

b) Todas as pessoas deverão lavar suas mãos conforme as recomendações descritas no "Anexo 1" antes de adentrarem nos refeitórios/copas.

c) Deverá ser redobrada a atenção quanto ao uso de máscaras nestes ambientes, salvo durante o ato de alimentação propriamente dito, quando conversas deverão ser evitadas para que não haja dispersão de partículas de saliva no ambiente.

d) Durante as refeições, deverá ser observado o distanciamento mínimo entre as pessoas.

e) Respeitadas as condições climáticas, as portas e janelas do ambiente deverão permanecer abertas.

f) As mesas/bancadas e demais superfícies deverão ser higienizadas previamente.

g) Não deverão ser compartilhados comidas, utensílios, garfos, colheres, copos, xícaras, toalhas etc.

h) Todos os objetos e utensílios não descartáveis utilizados na refeição deverão ser higienizados com água e sabão e, depois de secos, acondicionados em sacos para retorno.

### 3.2 AÇÕES INDIVIDUAIS

#### 3.2.1 3.2.1 Condutas pessoais

a) Ao adentrar no prédio da Secretaria, toda pessoa deverá limpar os solados de seu calçado no pano umedecido com solução de ácido hipocloroso (água sanitária diluída em água potável) localizado em frente a porta de entrada.

b) Em ato contínuo, deverá higienizar suas mãos com álcool em gel oferecido no mesmo local.

c) Ficará à disposição na recepção um termômetro para aferição da temperatura corporal das pessoas sempre que houver necessidade. Caso se verifique uma temperatura acima de 37,8º a pessoa deverá ser orientada a retornar ao seu domicílio e, em se persistindo esse estado, a procurar orientação médica.

d) Enquanto estiverem nas dependências da Secretaria de Habitação, todas as pessoas deverão utilizar máscara de proteção respiratória conforme os procedimentos descritos no "Anexo 2".

e) Manter o distanciamento mínimo de 2,00m entre as pessoas.

f) Lavar constantemente as mãos conforme os procedimentos descritos no "Anexo 1", sobretudo ao utilizar as instalações sanitárias.

g) Evitar apertar as mãos, abraçar ou beijar pessoas.

h) Evitar tocar seu rosto (boca, nariz e olhos).

i) Ao tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo flexionado ou com um lenço de papel, descartando-o imediatamente em uma lixeira com tampa ou em saco plástico e lavar as mãos.

j) Lavar as mãos antes de tocar a garrafa térmica ou o bebedouro.

k) Recomenda-se que cada um tenha seus próprios copos de água e de café para minimizar o manuseio das embalagens de copos descartáveis, postura que paralelamente contribuirá com a diminuição de lixo descartável.

l) Evitar o acúmulo de objetos e/ou processos e documentos sobre a estação de trabalho a fim de facilitar sua higienização.

m) Independentemente da faxina geral, cada funcionário deverá higienizar constantemente sua estação de trabalho, englobando a mesa e as superfícies de armários, o computador, mouse e mouse pad, monitor, teclado, telefone, braços da cadeira e todos os demais objetos de uso frequente.

n) Atenção especial deverá ser dada à limpeza do aparelho celular, o qual deverá ser higienizado conforme as recomendações descritas no "Anexo 4".

o) Salvo quando necessário, deve-se evitar depositar objetos nas mesas dos

demais colegas de trabalho.

p) Evitar contato próximo com qualquer pessoa com sintomas de resfriado ou gripe.

### 3.2.2 Chefia

a) Caberá ao Diretor de cada Departamento dar ciência e orientação aos seus subordinados quanto à aplicação das medidas mitigatórias elencadas neste Plano.

## CAPÍTULO IV – CONSIDERAÇÕES

4.1 Para o alcance do objetivo deste Plano, que visa atuar como barreira de proteção contra o coronavírus no âmbito da Secretaria de Habitação, preservando a saúde do trabalhador e de seus familiares durante a pandemia que se instalou, faz-se necessário que todos os agentes envolvidos adotem posturas prevencionistas tanto individuais como coletivas. O conjunto de medidas aqui proposto deve ser assimilado e inserido no cotidiano das atividades da Secretária por todos os servidores por completo, de tal forma que nenhuma de suas medidas seja menosprezada, sob pena do comprometimento das demais ações.

4.2 Diante de qualquer suspeita ou um dos sintomas que seja apresentado a qualquer funcionário, este não deve hesitar em imediatamente deixar as instalações do prédio, comunicar sua chefia e seguir os protocolos de isolamento e buscar orientações médicas em caso de agravamento. É das mais importantes e nobres a ação de isolamento logo nos primeiros sintomas, mesmo em caso de dúvidas, este ato pode salvar vidas.

4.3 Recomenda-se prudência quanto às notícias e informações advindas de fontes duvidosas, bem como na adoção de receitas caseiras. Para informações seguras buscar sempre os veículos de informação dos órgãos oficiais.

4.4 Dúvidas e sugestões deverão ser encaminhadas à Comissão de Gestão do Plano de Contenção ao Avanço da Pandemia de Covid-19 no Âmbito da Secretaria de Habitação de São Bernardo do Campo.

## CAPÍTULO V – COMISSÃO DE GESTÃO

5.1 Para a implantação e manutenção das medidas propostas por este Plano, assim como promoção de suas revisões sistemáticas fica designada a Comissão de Gestão do Plano de Contenção ao Avanço da Pandemia de Covid-19 no Âmbito da Secretaria de Habitação de São Bernardo do Campo composta pelos seguintes membros:

| NOME                           | DIRETORIA | MATRÍCULA | RAMAL |
|--------------------------------|-----------|-----------|-------|
| Frida Baby Waidergorn Cordeiro | GSEHAB    | 42801-9   | 7051  |
| Florisval Moreira da Silva     | SEHAB.1   | 35215-9   | 7144  |
| Marcos Paulo Pires o Amaral    | SEHAB.1   | 42861-1   | 7131  |
| Neiva Aparecida Pazini Macimo  | SEHAB.2   | 44.346-3  | 7109  |
| Raquel Pascoal                 | SEHAB.3   | 42798-2   | 7116  |
| João Carlos de Carvalho        | SEHAB.4   | 43053-5   | 7070  |

5.2 Fica designada a servidora Frida Baby Waidergorn Cordeiro como coordenadora da comissão de Gestão do Plano de Contenção ao Avanço da Pandemia de Covid-19 no Âmbito da Secretaria de Habitação de São Bernardo do Campo, e como suplente Florisval Moreira da Silva.

SEHAB, 30 de abril de 2020.  
**FLORISVAL MOREIRA DA SILVA**  
 Vice-Presidente da CIPA V  
 SEHAB.1 – Matrícula: 35215-9  
**FRIDA WAIDERGORN**  
 Secretária Adjunta

## ANEXO 1

### Como lavar as mãos corretamente

Víroses respiratórias, como a doença do coronavírus (Covid-19) se espalham quando muco ou gotículas (tosse ou espirro) que contém o vírus entram no seu corpo através dos olhos, nariz ou garganta. Na maioria das vezes, isso acontece por meio de suas mãos. As mãos também são um dos meios mais comuns pelos quais o vírus se transmite de uma pessoa para a outra.

Durante uma pandemia, uma das maneiras mais baratas, fáceis e importantes de impedir a propagação de um vírus é lavar as mãos frequentemente com água e sabão.

Saiba como lavar as mãos da forma certa:

1. Como lavo minhas mãos corretamente?

Para eliminar todos os vestígios do vírus em suas mãos, uma ensaboada e uma enxaguada rápidas não serão suficientes. Abaixo está um processo passo a passo para uma lavagem eficaz das mãos.

- Passo 1: Molhe as mãos e os pulsos com água corrente
- Passo 2: Aplique sabão suficiente para cobrir as mãos e os pulsos molhados
- Passo 3: esfregue todas as superfícies, incluindo as costas das mãos, entre os dedos e as unhas, e punhos por pelo menos 20 segundos
- Passo 4: Enxágue abundantemente com água corrente
- Passo 5: Seque as mãos com um pano limpo ou toalha de uso individual, ou toalha descartável.

2. Por quanto tempo devo lavar minhas mãos?

Você deve lavar as mãos por pelo menos 20-30 segundos. Uma maneira fácil de cronometrar é cantando a música "Parabéns pra você" duas vezes.

O mesmo vale para o álcool gel. Use um desinfetante para mãos que contenha pelo menos 70% de álcool e esfregue-o nas mãos por pelo menos 20 segundos para garantir a cobertura total.

3. Quando devo lavar minhas mãos?

- No contexto da prevenção do Covid-19, lave as mãos:
- Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar
  - Depois de visitar um espaço público, incluindo transporte público, mercados e locais de culto religioso
  - Depois de tocar em superfícies fora de casa, incluindo dinheiro
  - Antes, durante e depois de cuidar de uma pessoa doente
  - Antes e depois de comer
- Em geral, você deve sempre lavar as mãos:
- Depois de usar o banheiro
  - Antes e depois de comer
  - Depois de manusear lixo

- Depois de tocar em animais
  - Antes e depois de trocar as fraldas dos bebês ou ajudar uma criança a usar o banheiro
  - Quando suas mãos estiverem visivelmente sujas
4. Preciso usar água morna para lavar as mãos?  
 Não, você pode usar qualquer temperatura da água para lavar as mãos. Água fria e água morna são igualmente eficazes para matar germes e vírus – desde que você use sabão!

5. Preciso secar minhas mãos com uma toalha?

Os germes se espalham mais facilmente pela pele úmida do que pela pele seca; portanto, secar suas mãos completamente é um passo importante. Toalhas de papel ou panos limpos – o ideal é ter um pano/toalha para cada pessoa – são a maneira mais eficaz de remover germes sem espalhá-los para outras superfícies.

6. Qual é o melhor: lavar as mãos ou usar álcool gel?

Em geral, a lavagem das mãos com sabão e água e o álcool gel, quando praticadas/usadas corretamente, são altamente eficazes para matar a maioria dos germes e patógenos. O álcool gel geralmente é mais conveniente quando você está fora de casa, mas pode ser caro ou difícil de encontrar em contextos de emergência. Além disso, o álcool gel mata o coronavírus, mas não mata todos os tipos de bactérias e vírus. Por exemplo, é relativamente ineficaz contra o norovírus<sup>1</sup> e o rotavírus.

Fonte de consulta: UNICEF Brasil. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/historias/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-como-lavar-maos-para-se-protger-contra-o-coronavirus>

## ANEXO 2

### Uso de máscara de pano como medida de prevenção

O benefício do uso da máscara pela população assintomática (aquelas que não apresentam sintomas) ainda não está bem definido e apresenta divergências na literatura. No entanto, as máscaras podem ser usadas em alguns países de acordo com orientações da administração da saúde pública nacional.

A OMS não tem recomendado o uso de máscaras na configuração de comunidade por falta de evidência científica. No entanto, a ausência de evidência de eficácia não deve ser equiparada a evidência de ineficácia, especialmente por estarmos diante de uma situação inédita e com alternativas limitadas. Há muito já se recomendava o uso de máscaras por pessoas com gripe para limitar o alcance das gotículas espalhadas por pessoas doentes.

Neste sentido, considerando o número crescente de casos de COVID-19 e a dificuldade de aquisição de Equipamentos de Proteção Individual – EPI, o Ministério da Saúde divulgou que o uso de máscaras de pano pela população pode ser um método de barreira importante quando combinado aos demais cuidados de higiene já preconizados. As pessoas que usarem máscaras devem seguir as boas práticas de uso, remoção e descarte, assim como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção.

Algumas literaturas citam que o uso de máscaras por toda a comunidade ajuda a remover a estigmatização, que até agora desencorajou o uso do equipamento por pessoas doentes em muitos lugares.

Além disso, a transmissão de indivíduos infectados assintomáticos já foi evidenciada e, à luz dessa nova evidência, as agências governamentais recomendam o uso de máscara de tecidos em locais públicos, onde outras medidas de distanciamento social são difíceis de manter (por exemplo, supermercados e farmácias), especialmente em área de significativa transmissão comunitária.

Contudo, é essencial enfatizar que a manutenção do distanciamento social acima de dois metros continua sendo a medida de maior impacto para retardar a propagação do vírus.

Algumas recomendações relacionadas ao uso das máscaras de pano precisam ser observadas, pois devem:

- Ajustar bem ao rosto, porém de maneira cômoda;
- Ter elásticos ou cordas que se acoplem às orelhas;
- Possuir mais de uma camada de tecido;
- Permitir respirar sem restrições;
- Permitir a higienização e lavagem em secadora sem que seja danificado ou deformada;
- Utilizar tecidos com maior espessura;

**IMPORTANTE:** As máscaras de tecido recomendadas não são máscaras cirúrgicas ou respiradores N-95. Esses são suprimentos essenciais e devem continuar reservados para os profissionais de saúde e demais atividades que tem esse equipamento como EPI obrigatório. Outra recomendação importante é não se utilizar em crianças menores de dois anos, em pessoas com dificuldade respiratória ou em pessoas inconscientes ou incapacitadas, pois não poderão retirá-la se necessário.

Ao retirar a máscara, esteja certo de que está fazendo adequadamente. Deve-se evitar tocar os olhos, nariz ou a boca ao retirá-la e lavar as mãos imediatamente.

Como no Brasil ainda não há testes suficientes para toda a população e, dessa maneira, fica difícil saber quem está infectado, respaldados nas evidências científicas mais recentes, tanto o CDC quanto o Ministério da Saúde recomendam que todos passem a utilizar máscaras sempre que sair de casa neste período de pandemia. Ainda assim, mesmo com o uso de máscara é importante manter o distanciamento social de cerca de 2 metros e as demais medidas de higiene recomendadas.

Recomendações gerais relacionadas ao uso de máscara de pano:

1. Ela é de uso individual. Não compartilhe com ninguém. Cada membro da família deve ter a sua;
2. As máscaras caseiras podem ser feitas em tecido de algodão (camiseta velha, meias, calcinha, cueca, lenços), TNT ou outros tecidos grossos (cachecol). O importante é que seja feita nas medidas corretas, cobrindo totalmente a boca e nariz, e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais;
3. Também é importante prender elásticos ajustados às orelhas ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto;
4. À medida que ela ficar úmida (em cerca de 2 horas), é necessário trocá-la e

<sup>1</sup> No Brasil, os norovírus são tão ou mais frequentes do que o rotavírus como causadores de grandes surtos, variando de 21,4% a 35%, maiores do que para rotavírus. No entanto, são mais comumente registrados em transatlânticos, lugares típicos para surtos de doença diarreica, devido a grandes grupos de pessoas confinadas em um ambiente restrito. Disponível em: <https://guiadafarmacia.com.br/materia/diferencas-entre-rotavirus-e-norovirus/>. Acesso em: 23/04/2020, 14h12.

higienizá-la. Para isso, lave-a com água e sabão (se quiser, após a lavagem deixe a máscara em água quente para esterilizar), depois deixe secar naturalmente e, por último, passe em ferro quente. Caso não possa lavá-la logo após o uso, guarde-a em recipiente separado para isso e higienize-as quando chegar em casa.

É importante, portanto, ter pelo menos duas máscaras, para fazer as trocas. Lembre-se que você deve utilizá-las nas saídas ao mercado, farmácia e uso de transporte coletivo. Dentro de casa, procure manter o distanciamento entre as pessoas;

5. Lembre-se de não colocar a mão no rosto enquanto estiver de máscara.

Fonte de consulta: Guia SESI de prevenção da COVID-19 nas empresas

### ANEXO 3

#### Higienização de veículo

Diante da situação sanitária mundial pela qual passamos, com várias medidas sendo adotadas como garantia de prevenção contra o Novo Coronavírus (Covid-19), vale ressaltar que a higienização das mãos é extremamente necessária, mas a limpeza e desinfecção dos veículos, para aqueles que têm a necessidade de se locomover, é imprescindível. "O ideal é que ele fique estacionado, porque a orientação é não sair de casa, mas sabemos que existem pessoas com necessidades inadiáveis de sair e por isso devemos buscar a higienização segura dos nossos veículos".

Para essa limpeza geral, a regra é a mesma: "álcool gel!". Quando entrar no veículo e ao sair dele, os cuidados precisam ser os mesmos.

É preciso higienizar principalmente as partes que são tocadas pelo motorista. "Maçanetas, câmbio, volante, botões de retrovisores, de vidros, alavancas de freio e até mesmo aquela tela multimídia que alguns possuem, todas essas partes precisam estar bem limpas".

Carregar o vidro de álcool gel no carro é a maior defesa, principalmente se tiver contato com outras pessoas, como é o caso dos motoristas de aplicativos ou mesmo os profissionais da saúde.

Outro cuidado importante com relação aos veículos, é o ar condicionado. É importante mantê-lo regulado de maneira que haja a troca do ar interno com o ar externo ao veículo. Principalmente no caso de mais de uma pessoa a bordo do carro. Mesmo assim, é necessário que os vidros permaneçam abertos de 3 a 4 centímetros para auxiliar a troca do ar.

Os mesmos cuidados devem ser tomados pelos motociclistas, que devem usar o álcool gel para limpar as luvas e manetes da motocicleta, retrovisores, chaves e capacete.

Em tempos de quarentena, o ideal é que todos permaneçam em casa, mas como existem momentos que exigem nossa saída, a prevenção é a maior arma contra a doença.

Fonte de consulta: DETRAN-MS. Disponível em: <http://www.detrans.ms.gov.br/covid-19-medico-do-detrans-ms-alerta-sobre-higienizacao-de-veiculos/>

#### ANEXO 4

##### Higienização do aparelho celular

A higiene pessoal é uma das maiores aliadas no combate ao novo coronavírus (Covid-19). Apesar de o uso de álcool em gel ser importante para a limpeza das mãos, a substância não é a mais indicada para a higienização de celular ou outros aparelhos eletrônicos.

Segundo recomendação do Conselho Federal de Química, o álcool isopropílico, vendido em lojas de eletrônicos, é o mais indicado para ser usado na limpeza de produtos eletrônicos. O motivo é que a estrutura química da substância dificulta a oxidação das peças.

Ainda assim, a entidade ressalta a necessidade de cuidado com exagero na quantidade aplicada. O produto não deve ser molhado com o álcool isopropílico, mas apenas limpo com um lenço embebido na substância. Vale notar que o ideal é evitar o contato do álcool com conectores de energia ou de fones de ouvido.

Durante a limpeza, as fabricantes de smartphones também recomendam que o produto esteja desligado.

O ideal é que o equipamento seja higienizado diariamente.

Fonte de consulta: Revista Exame. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/tecnologia/como-limpar-o-celular-para-se-protger-do-coronavirus/>

do Campo, aos 03 de abril de 2020.