

## Orientações da OMS para prevenção da COVID-19

### ❖ Fonte

<https://sbpt.org.br/portal/covid-19-oms/>

O que posso fazer para me proteger e evitar transmitir para outras pessoas?

A maioria das pessoas infectadas experimenta uma doença leve e se recupera, mas pode ser mais grave para outras pessoas. Mantenha-se informado sobre os últimos desenvolvimentos a respeito do COVID-19 e faça o seguinte para cuidar da sua saúde e proteger a dos outros:

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.

Pessoas doentes devem adiar ou evitar viajar para as áreas afetadas por corona vírus. Áreas afetadas são países, áreas, províncias ou cidades onde há transmissão contínua – não áreas com apenas casos importados.

Os viajantes que retornam das áreas afetadas devem monitorar seus sintomas por 14 dias e seguir os protocolos nacionais dos países receptores; e se ocorrerem sintomas, devem entrar em contato com um médico e informar sobre o histórico de viagem e os 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



## Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?

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

 Duração de todo o procedimento: 40 a 60 seg



Qual é a orientação da OPAS e da OMS no que diz respeito ao uso de máscaras?

A OPAS e a OMS recomendam que as máscaras cirúrgicas sejam usadas por:

peças com sintomas respiratórios, como tosse ou dificuldade de respirar, inclusive ao procurar atendimento médico

profissionais de saúde e pessoas que prestam atendimento a indivíduos com sintomas respiratórios

profissionais de saúde, ao entrar em uma sala com pacientes ou tratar um indivíduo com sintomas respiratórios

O uso de máscaras não é necessário para pessoas que não apresentem sintomas respiratórios. No entanto, máscaras podem ser usadas em alguns países de acordo com os hábitos culturais locais.

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. Devem também lembrar que o uso de máscaras deve ser sempre combinado com as outras medidas de proteção (veja a pergunta “O que posso fazer para me proteger e evitar transmitir para outras pessoas?”).

Como colocar, usar, tirar e descartar uma máscara:

1. Lembre-se de que uma máscara deve ser usada apenas por profissionais de saúde, cuidadores e indivíduos com sintomas respiratórios, como febre e tosse.
2. Antes de tocar na máscara, limpe as mãos com um higienizador à base de álcool ou água e sabão
3. Pegue a máscara e verifique se está rasgada ou com buracos.

4. Oriente qual lado é o lado superior (onde está a tira de metal).
5. Assegure-se que o lado correto da máscara está voltado para fora (o lado colorido).
6. Coloque a máscara no seu rosto. Aperte a tira de metal ou a borda rígida da máscara para que ela se adapte ao formato do seu nariz.
7. Puxe a parte inferior da máscara para que ela cubra sua boca e seu queixo.
8. Após o uso, retire a máscara; remova as presilhas elásticas por trás das orelhas, mantendo a máscara afastada do rosto e das roupas, para evitar tocar nas superfícies potencialmente contaminadas da máscara.
9. Descarte a máscara em uma lixeira fechada imediatamente após o uso.
10. Higienize as mãos depois de tocar ou descartar a máscara – use um higienizador de mãos à base de álcool ou, se estiverem visivelmente sujas, lave as mãos com água e sabão.

