

Comitê Permanente de Enfrentamento do Novo Coronavírus na UFMG**Atualização sobre Medidas de Prevenção****05 de abril de 2020**

Com o progredir da epidemia no Brasil, as informações são atualizadas e revistas, sendo assim o Comitê Permanente de Enfrentamento do Novo Coronavírus na UFMG, apresenta uma atualização em relação às medidas preventivas.

Fique em casa! Essa é a recomendação principal para conter a pandemia.

Medidas preventivas essenciais, recomendadas desde o início da descoberta da Covid 19:

1. Lave adequadamente as mãos, com água e sabão, durante cerca de 30 segundos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, aumente o tempo para 50 segundos;
2. Evite tocar o rosto, olhos, nariz e boca com as mãos;
3. Cubra o nariz e a boca com o cotovelo flexionado caso precise tossir ou espirrar. Proteja-se também com um lenço descartável (jogue fora em seguida);
4. Utilize álcool em gel nas mãos com frequência ao longo do dia;
5. Não compartilhe objetos pessoais, como aparelhos celulares, fones de ouvido, tabletes, talheres, toalhas, pratos e copos;
6. Desinfete várias vezes ao dia superfícies como maçanetas, telas de eletrônicos, corrimão e chaves de carro;
7. Mantenha distância de 1,5 a 2 metros entre as pessoas;
8. Não frequente espaços fechados e cheios;
9. Mantenha os ambientes bem ventilados;
10. Adote nova etiqueta de convívio social, sem cumprimentos de mãos, beijos e abraços. Demonstre seu apreço e amizade ajudando a barrar o avanço da epidemia.

Outras orientações:**Luvas**

O uso rotineiro de luvas não é recomendado. A luva protege a mão, mas não impede a pessoa de tocar o rosto ou outras superfícies com a luva contaminada. Logo, lavar as mãos com frequência é mais eficiente. Devemos preservar as luvas cirúrgicas para uso de profissionais que trabalham em serviços de saúde.

Cuidado com fômites

Um fômite é qualquer objeto inanimado ou substância capaz de absorver, reter e transportar organismos contagiantes ou infecciosos, de um indivíduo a outro. Exemplos: crachás, canetas, cartões de banco, sacolas de supermercado, carteiras, celulares, bolsas, anéis, brincos, pulseiras, etc.

Quanto ao uso de crachás nas portarias da UFMG: se a pessoa é servidora ou estudante, basta mostrar seu crachá. Se a pessoa é visitante, sugere-se que ela se identifique e seja anotado a data/horário de entrada e saída, sem usar “crachá de visitante”.

As pessoas que estão trabalhando devem receber orientação constante para reforçar as medidas de prevenção, em especial lavagem de mãos com água e sabão, uso do álcool em gel e a distância entre as pessoas.

Máscaras caseiras

No dia 02 de abril, o Ministério da Saúde publicou uma recomendação para o uso de máscaras caseiras pela população geral: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>

Para ser eficiente, a máscara caseira precisa seguir algumas especificações, que são simples. É preciso que a máscara tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja dupla face. E mais uma informação importante: ela é individual. Não pode ser dividida com ninguém. As máscaras caseiras podem ser feitas em tecido de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos, desde que desenhadas e higienizadas corretamente. O importante é que a máscara cubra totalmente a boca e nariz e fique bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

A máscara deve ser trocada a cada duas horas, ou se estiver úmida, e colocada em sacola plástica até poder ser lavada em casa. Ao retirar a máscara, a pessoa deve ter cuidado para não tocar na face externa da máscara, onde podem estar os vírus, e ter cuidado também para não tocar os olhos, a face ou a boca. E lavar as mãos logo em seguida da retirada da máscara. Muitas pessoas se contaminam neste momento.

O uso de máscara caseira é especialmente importante quando o distanciamento social é difícil, como em supermercados, farmácias, ônibus ou metrô.

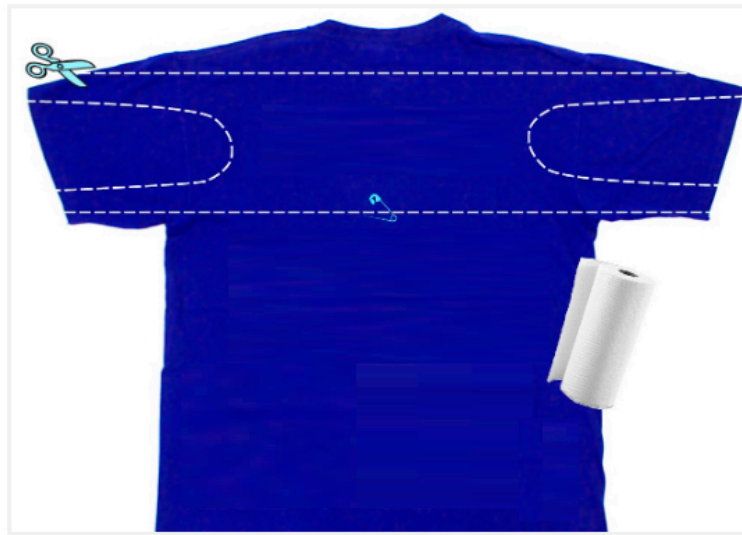
É importante lembrar que as máscaras cirúrgicas e N95 devem ser preservadas para o uso em situações de maior risco de contaminação. Segundo a Nota Técnica publicada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) em 31/03/2020, <https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/alertas/item/nota-tecnica-n-04-2020-gvims-ggtes-anvisa-atualizada> devem usar máscara cirúrgica os pacientes com sintomas respiratórios (tosse, espirros, dificuldade para respirar), os profissionais de saúde e os profissionais de apoio que prestarem assistência a paciente suspeito ou confirmado de COVID-19. As máscaras N95 tem indicação ainda mais específica, reservadas para situações em que são produzidos aerossóis, como procedimento de entubação em CTI.

A Sociedade Brasileira de Infectologia, em 02 de abril de 2020, divulgou nota de esclarecimento onde destaca que “para a população que necessita sair de suas residências, a máscara de pano pode ser recomendada como uma forma de barreira mecânica. Conquanto, há de ser destacada a importância da manutenção das outras medidas preventivas já recomendadas, como distanciamento social, evitar tocar os olhos, nariz e boca, além de higienizar as mãos com água e sabonete ou álcool em gel 70%.” O principal papel da máscara de pano parece ser diminuir a disseminação do vírus por pessoa assintomática ou pré-sintomática.

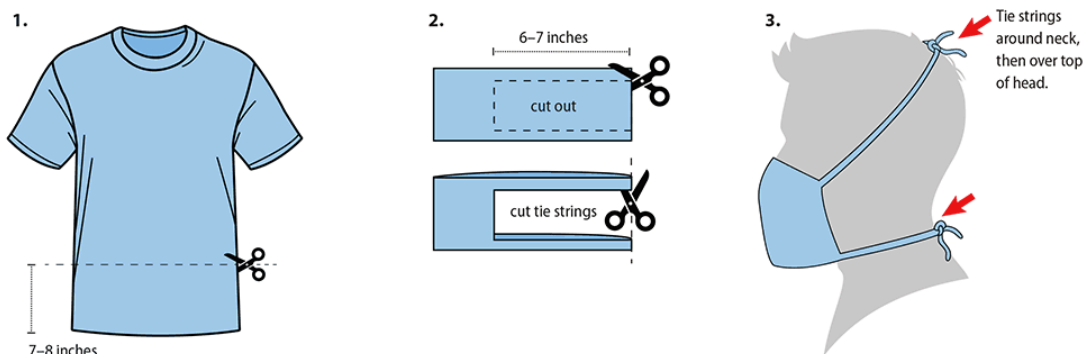
SAIBA COMO FAZER A SUA MÁSCARA

- Em primeiro lugar, é preciso dizer que a máscara é individual. Não pode ser dividida com ninguém, nem com mãe, filho, irmão, marido, esposa etc. Então se a sua família é grande, saiba que cada um tem que ter a sua máscara, ou máscaras;
- A máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano;

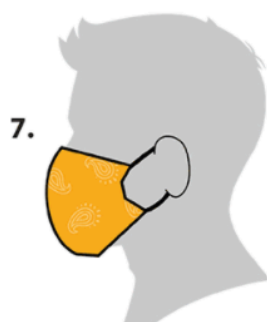
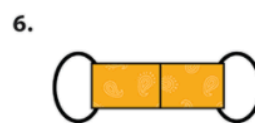
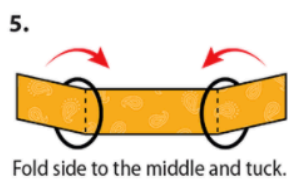
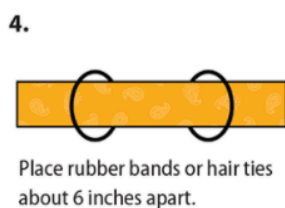
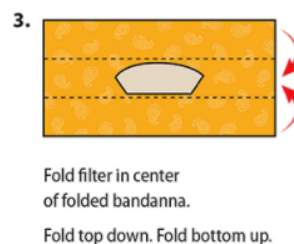
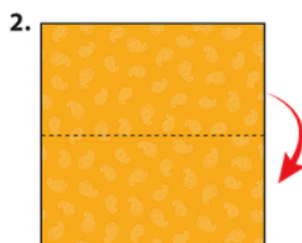
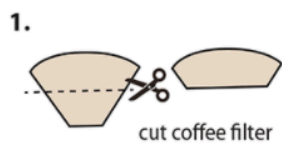
- Mas atenção: a máscara serve de barreira física ao vírus. Por isso, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face;
- Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto;
- Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar;
- Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária. Deixe de molho por cerca de dez minutos;
- Para cumprir essa missão de proteção contra o coronavírus, serve qualquer pedaço de tecido, vale desmanchar aquela camisa velha, calça antiga, cueca, cortina, o que for.



Tutorial



Tutorial



Fonte das imagens: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>