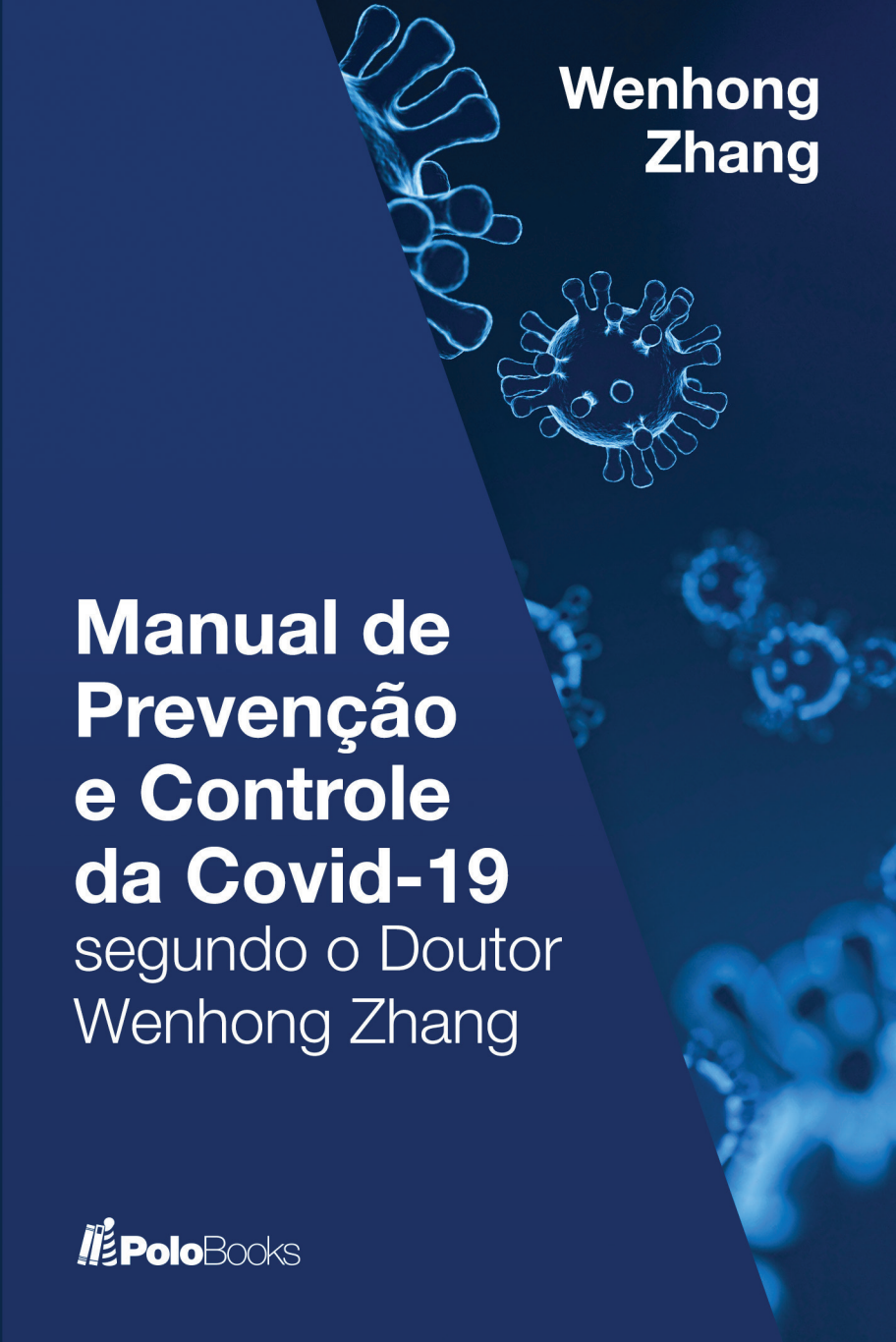


The background of the cover is a dark blue gradient. On the right side, there are several stylized, glowing blue virus particles. One particle is prominently shown in the upper right, with a spherical body and many small, rounded protrusions (spikes) extending from its surface. Other similar particles are visible in the background, some appearing as faint, out-of-focus shapes. A diagonal line runs from the top left towards the bottom right, separating the dark blue background from a lighter blue area on the right.

**Wenhong
Zhang**

**Manual de
Prevenção
e Controle
da Covid-19**
segundo o Doutor
Wenhong Zhang

Manual de Prevenção e Controle da Covid-19

segundo o Doutor Wenhong Zhang

Autor

WENHONG ZHANG

Patrocínio:



中国国际贸易促进委员会
驻巴西代表处
ESCRITÓRIO DO CONSELHO CHINÊS
DE PROMOÇÃO DE COMÉRCIO
INTERNACIONAL NO BRASIL



巴西中资企业协会
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS
EMPRESAS CHINESES

Coordenação:



China2Brazil
中巴商业资讯



Co-autores

Xinyu Wang

Qiaoling Ruan

Feng Sun

Xian Zhou

Yang Li

Qihui Liu

Bingyan Zhang

Xuan Wang

Tradução

Tian Bin

Keila Cândido

Saly Li Bing Yang

Youan Wu

Lucas Haidong

Jieying Wu

Stéfany Li

Zhang Qiaomin

Yongjian Cui

Debora Huang

Anton Xu

Chen Ruoling

A Shanghai Scientific & Technical Publishers, proprietária do direitos autorais do livro “Manual de Prevenção e Controle da Covid-19 segundo o Doutor Wenhong Zhangforam” cede à IEST Consultoria Empresarial Ltd. o direito de tradução, publicação e distribuição deste livro em todo o território brasileiro por um período de 5 anos.

Título original: 《张文宏教授支招防控新型冠状病毒》

Título em Português: *Manual de Prevenção e Controle da Covid-19 segundo o Doutor Wenhong Zhang*

Projeto gráfico: PoloBooks

Revisão ortográfica: Eulália Érica Dutra dos Santos

Impressão: PoloPrinter

1ª edição: março de 2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Zhang, Wenhong

Manual de Prevenção e Controle da Covid-19 segundo o
Doutor Wenhong Zhang / Wenhong Zhang – 1ª ed. São Paulo
- SP : PoloBooks, 2020.

68p.; 12 x 18cm.

ISBN: 978-65-5502-013-7

1. Medicina e saúde. 2. Coronavírus. I. Título

CDD 610



China2Brazil é uma plataforma digital que traz informações e novidades sobre tecnologia, empreendedorismo e economia da China para o Brasil.

Siga-nos nas redes sociais:   CHINA2BRAZIL.

Editora PoloBooks

Rua Américo Brasiliense, 2171 - Cj. 102 - São Paulo - SP - Brasil

Fone: +55 11 3791-2965 e +55 11 9-6911-7484

Site: poloprinter.com.br

Livros sob demanda: poloumaum.com.br

Livraria: livrariapolobooks.com.br

  PoloPrinter



Sobre o Autor



Wenhong Zhang

Líder da Equipe Especializada de Tratamento da Pneumonia Causada por Covid-19, em Xangai, Diretor do Departamento de Infectologia do Hospital Huashan, afiliado à Universidade de Fudan, professor, orientador de doutorado. Graduado em Medicina pela Faculdade de Medicina de Xangai, foi professor visitante de pós-doutorado da Universidade de Hong Kong, Harvard Medical School e Chicago State University. Atual Diretor da Clínica Médica da Faculdade de Medicina de Xangai, da Universidade de Fudan, Vice-Presidente da Subdivisão Clínica Médica da Associação Chinesa de Médicos, Secretário de Infectologia da Associação Médica Chinesa, Vice-Conselheiro e Diretor da Subdivisão de Prevenção e Controle de Epidemia da Associação Chinesa de Medicina Preventiva, Presidente Honorário da Associação de Médicos de Doenças Infecciosas de Xangai, Editor-Chefe da Revista “Doenças Infecciosas na China”, Editor-Chefe Adjunto de Micróbios e Infecções Emergentes e Editor-Chefe Adjunto do Jornal Internacional de Tuberculose e Doenças Pulmonares. Ele ganhou muitos prêmios de realização científica e tecnológica, como o Chinese Medical Award e o Shanghai Science and Technology Progress Award. Editor-chefe e editor de quase 20 monografias sobre várias doenças infecciosas. Ele foi eleito como Talento Excelente do Novo Século pelo Ministério da Educação, Talento Pioneiro de Xangai, Novos Cem Talentos de Xangai, Prêmio da Serpente

Preta, Trabalhador Modelo de Xangai. Ele liderou o Departamento de Doenças Infecciosas do Hospital Huashan, afiliado à Universidade de Fudan, e ficou em primeiro lugar no National Specialist Rankings (Fudan Edition) por 9 anos consecutivos.

Tem participação de longo prazo no trabalho clínico de linha de frente e possui uma vasta experiência no diagnóstico e tratamento de novas doenças infecciosas importantes. Participou da prevenção e controle da SARS e do tratamento de pacientes em 2003, ajudou o professor Weng Xinhua, vencedor do National Bethune Medal, editor do primeiro livro profissional doméstico sobre a SARS, “Síndrome Respiratória Aguda Grave - Uma Doença Infecciosa Emergente”. Participou do combate da influenza aviária H7N9, liderou a conclusão do projeto conjunto de prevenção e controle da gripe aviária H7N9, no Hospital Geral de Xangai, e venceu o Indivíduo Avançado Nacional H7N9 para Prevenção e Controle Nacional em 2016. Os especialistas da equipe foram enviados à África para participar do tratamento de doenças infecciosas importantes, como o vírus Ebola.

Desde o surto de pneumonia causada pela nova infecção por *Coronavírus*, em janeiro de 2020, ele é o líder do Grupo de Especialistas em Tratamento Médico de Xangai e é responsável pelo tratamento de pacientes críticos. Ao mesmo tempo, na conta pública WeChat “Infecção por Huashan”, do Hospital Huashan, afiliada à Universidade de Fudan, ele escreveu e publicou artigos científicos populares relacionados à interpretação do surto de pneumonia da nova infecção por *Coronavírus*.



Resumo do Conteúdo

O livro foi editado pelo professor Wenhong Zhang, diretor do Departamento de Infectologia do Hospital Huashan, afiliado à Universidade de Fudan, líder do Grupo de Especialistas em Tratamento Médico de Xangai. O conteúdo principal trata da apresentação de métodos de prevenção direcionados e de controle do desenvolvimento de novas infecções por Novo *Coronavírus*. O conteúdo destaca toda a orientação necessária de procedimentos em casa, na rua, no trabalho, etc., e fornece estratégias baseadas em cenários e principais termos relacionados ao *Coronavírus*, além de corrigir alguns dos métodos de prevenção e controle que circulam na sociedade.

O conhecimento sobre prevenção e controle deste livro é abrangente, prático, conciso, científico e direcionado e pode fornecer orientação clara aos leitores.

Prefácio

O mundo assistiu aos esforços da China para combater um inimigo que isolou pessoas de suas famílias, tirou crianças das escolas e adultos de seus postos de trabalho, causou mortes, danos emocionais e financeiros. O Novo *Coronavírus* veio com força na China. Com o engajamento, compreensão e paciência de toda a população para evitar a disseminação do vírus, assim como a dedicação dos profissionais de saúde na linha de frente da batalha contra a COVID-19, a China conseguiu quase zerar o número de infecções.

Durante a crise do Novo *Coronavírus*, vários profissionais de saúde se destacaram pelo seu trabalho, entre eles, o Professor Wenhong Zhang, de Xangai. Wenhong é um renomado médico especialista em doenças infecciosas da China, que trabalhou diretamente no enfrentamento da COVID-19, assim como no trato de outras doenças infecciosas como SARS e H1N1.

Foram três meses de intensos esforços, porém, infelizmente, o vírus se espalhou pelo mundo e chegou ao Brasil. O livreto Manual de Prevenção e Controle da Covid-19, produzido com grande conhecimento pelo médico e professor Wenhong, foi escrito em primeira mão com base na experiência diária dos chineses na batalha contra o Novo *Coronavírus*.

As informações contidas aqui vão ajudar os brasileiros a lidarem com o vírus nos períodos de quarentena em suas casas, assim como a se prevenir e proteger outras pessoas de serem infectadas. Essas medidas podem não ser 100% aplicáveis ao contexto do Brasil, devido às diferenças culturais e socioeconômicas, mas, certamente, esclarecem dúvidas importantes sobre o Novo *Coronavírus*.

Este material é completo, didático e de fácil compreensão. Esperamos que essas informações possam contribuir para a prevenção e controle da COVID-19 no Brasil.

Equipe China2Brazil



Introdução

A nova epidemia de *Coronavírus* atraiu a atenção mundial, e a dinâmica da epidemia em tempo real afeta o coração de todos. Devemos retornar à racionalidade a partir da resposta avassaladora e passiva inicial e formar gradualmente uma estratégia sistemática de prevenção e controle a longo prazo. Wuhan, na China, enfrentou - e ainda enfrenta - uma batalha contra o vírus, assim como toda a China. Com os esforços intensificados para prevenir e controlar a epidemia e aumentar os empenhos para melhorar a triagem e a transparência dos casos, não há dúvida sobre o resultado dessa batalha. Nesta fase da luta contra o Novo *Coronavírus*, não se trata apenas de coragem, mas de racionalidade, paciência e ciência.

“Controlar a fonte de infecção”, “interromper a rota de transmissão” e “proteger as pessoas suscetíveis” são as únicas maneiras de controlar a propagação de doenças infecciosas. No entanto, como fazer com que o princípio de controle seja realmente implementado, além de contar com as fortes medidas de prevenção e controle do país, precisamos de cada um de nós. Uma sólida proteção pessoal e uma cooperação ativa podem fazer essa batalha chegar ao fim mais rapidamente.

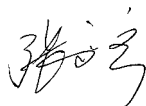
O objetivo de escrever este livro é ajudar todos a se protegerem melhor. Se todos puderem se proteger, as doenças infecciosas não poderão formar laços fechados de infecção, e a cadeia de transmissão se romperá. A doença é uma infecção aguda, não existe um estado crônico de infecção e os seres humanos não são seus hospedeiros naturais. De 2 a 4 semanas, o vírus será eliminado pelo corpo humano. Se o vírus não puder encontrar hospedeiro (por usar máscaras e lavar as mãos com frequência), a doença será eliminada. No entanto, o sucesso depende de quando teremos a inflexão da epidemia.

Não sabemos quando os picos e a inflexão aparecerão. Em resposta ao velho ditado, “nós sabemos apenas o correr do tempo,

mas não sabemos que horas são”. Talvez essa batalha continue por algum tempo, mas, ainda assim, é preciso ensinar todos os esforços para evitar novos casos, precisamos trabalhar e viver uma vida saudável, estas são as notas que nós escrevemos na história do combate da COVID-19.

Diante do surto do Novo Coronavírus, temos certeza de que seremos bem-sucedidos. As coisas não estão tão bem como imaginamos, mas também não estão tão ruins! Se todos trabalharem juntos, para não transmitir a doença, para evitar infecção, a doença será eliminada em breve da sociedade humana.

Ainda existem muitas perguntas sobre esta nova doença infecciosa, e nosso conhecimento sobre ela é atualizado diariamente. Devido ao tempo limitado, pode haver conteúdos que deixamos de tratar, por favor, fiquem à vontade para citar e corrigir.



Wenhong Zhang
2 de fevereiro de 2020



Sumário

ENTENDA A PNEUMONIA CAUSADA PELA INFECÇÃO DO NOVO CORONAVÍRUS EM UM MINUTO	13
Breve introdução sobre o vírus	13
Fonte de Infecção	13
Via de transmissão.....	13
Grupos com maior risco de infecção	14
Período de incubação.....	14
Sintomas	14
Tratamento.....	15
Prognóstico	15
 PRINCIPAIS TERMOS SOBRE PREVENÇÃO	16
Cumprimento.....	16
Como cumprimentar as pessoas?	16
Quarentena em casa.....	17
Por que fazer quarentena em casa?	17
Quem precisa fazer quarentena em casa?	18
Como se isolar em casa?.....	19
Desinfecção	20
Secreções e excreções.....	21
Condição para sair da situação de isolamento	21
Máscara	22
Quando usar máscara?	22
Qual tipo de máscara usar?	22
Como usar máscara corretamente?.....	23
Pode usar máscara com válvula?	24
Em quanto tempo precisa trocar a máscara?	
É necessário utilizar máscara descartável?	25

Como descartar máscara utilizada?	25
Como armazenar máscara reutilizada?	26
Como escolher máscara para gestantes e crianças?	26
O que fazer se os idosos e os pacientes com outras doenças se sentirem desconfortáveis em usar de máscaras?	26
Luva	27
É preciso usar luva no dia a dia?	27
Óculos de Proteção	28
É preciso usar óculos de proteção no dia a dia?	28
Desinfecção	28
Quais são as formas para desinfetar?	28
Quais são os métodos para desinfecção domiciliar?	29
Desinfecção dos itens resistentes ao calor	30
Lavar as mãos	31
Quando se deve lavar as mãos?	31
Com o que lavar as mãos?	31
Como lavar as mãos?	32
Tosse	34
O que fazer?	34
Formas de se autoavaliar	35
Transmissão fecal-oral	36
O Covid-19 pode ser transmitido por via fecal-oral?	36
No elevador	37
Preciso usar máscara no elevador? Existe risco ao apertar botão?	37
Ar-condicionado	38
Ligar ou desligar o ar-condicionado?	38
Animais de estimação	39
Animal de estimação pode transmitir o Novo Coronavírus?	39
Como desinfetar animal de estimação ao voltar para casa? ...	40
Os animais podem brincar fora de casa?	40
É necessário isolar o animal de estimação se tiver contato com algum caso suspeito?	41



Contato próximo	41
Quais pessoas podem ser classificadas como grupo de contato próximo	41
Como saber se você é um contato próximo?	42
O que a pessoa que teve contato próximo precisa se atentar?	43

MEDIDAS PARA PREVENIR COVID-19 EM SITUAÇÕES

DIFERENTES

Em casa	44
Como fazer prevenção em casa?	44
Como fazer desinfecção em casa?	45
Tomar remédios para gripe ou febre ou tomar conhaque com limão e mel pode prevenir o Novo Coronavírus?	45
Quais são os cuidados para a alimentação?	46
Produtos comprados em supermercado precisam ser desinfetados?	47
As comidas entregues são seguras? É necessário desinfetar?	47
Como lidar com as correspondências oriundas de regiões que tiveram grande quantidade de casos confirmados?	48
Tomar banho com água quente e sauna podem matar o vírus?	48
É seguro ligar ar-condicionado dentro de casa?	49
Condomínios com casos confirmados	49
O vírus pode estar em instalações públicas, tais como corrimão, equipamentos públicos do bairro?	49
Existe algum risco de infecção ao usar o elevador?	50
Lixos usados por pacientes infectados podem transmitir vírus?	50
Ao sair de casa	51
O que precisa se atentar ao sair de casa?	51
No que é necessário prestar atenção quando voltar da rua?	52
Como se prevenir nos exercícios ao ar livre?	52

O que precisa se atentar ao usar transporte público?	53
Como se proteger dentro de transporte particular com vários passageiros?	53
O que precisa se atentar ao pegar trem e avião?	54
Volta ao trabalho	55
Pessoas que estiveram em regiões que tiveram epidemia (China, Itália, Irã, Coreia do Sul, etc.) nas últimas duas semanas, o que fazer antes de voltar ao trabalho?	55
Ir ao trabalho	57
Há risco ao pegar o elevador?	57
O que fazer ao entregar ou pegar arquivos?	57
É preciso desinfetar celulares, telefones fixos e teclados?	57
Como fazer prevenção quando diversas pessoas trabalham no mesmo escritório?	58
Precisa usar máscara nas reuniões?	59
Pode ligar o ar-condicionado central do escritório?	
Se sim, precisa de desinfecção?	60
Quais cuidados precisam ser tomados ao fazer uma viagem a trabalho ou receber visitantes de fora?	61
Lugares públicos	61
Como tomar precauções ao ir a locais de compras (supermercado, sacolão)?	61
Como se prevenir no hospital?	62
Como se prevenir no restaurante?	62
Atendimento hospitalar	63
Em casos de suspeita de sintomas, quando devo ir para o hospital?	63
Que precauções devo tomar?	66
Gestantes podem continuar a fazer as consultas pré-natais? ..	67
Crianças podem tomar vacina durante a epidemia?	67

Referência	68
-------------------------	----



Entenda a pneumonia causada pela infecção do Novo *Coronavírus* em um minuto

Breve introdução sobre o vírus

O Novo *Coronavírus* é designado como Sars-Cov-2 pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Covid-19 é o nome da doença causada pelo vírus Sars-Cov-2. Este vírus pertence ao *Coronavírus*, bem como o pagógeno que provocou a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). Os dois, porém, são diferentes.

Fonte de Infecção

A maior fonte de infecção até agora são os pacientes infectados pelo Novo *Coronavírus*. A pessoa contaminada que não apresenta sintomas também pode tornar-se uma fonte de transmissão.

Via de transmissão

O vírus se espalha entre pessoas. As vias principais de transmissão são por gotículas no trato respiratório e por contato. Outra via de transmissão é por aerossóis. A transmissão no trato digestivo ainda não foi confirmada.

Grupos com maior risco de infecção

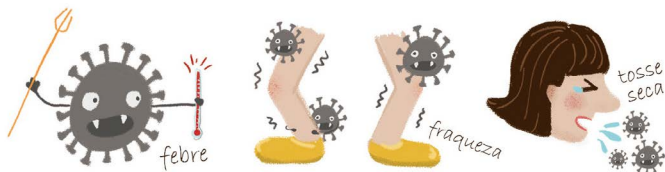
Todas as pessoas estão suscetíveis a contrair o vírus. Idosos e pessoas com doenças crônicas estão sob maior risco. Crianças e bebês também podem ser infectados.

Período de incubação

O período de incubação é de 1 a 14 dias, geralmente, de 3 a 7 dias.

Sintomas

Os principais sintomas são febre, fraqueza e tosse seca. Uma menor parte dos pacientes também apresentam outros sintomas como obstrução nasal, coriza e diarreia. Alguns pacientes têm apenas febre baixa e fadiga leve. A maior parte dos pacientes de caso grave, após uma semana de infecção, apresentam dificuldade para respirar.





Tratamento

Está em curso o trabalho de pesquisa e desenvolvimento de remédios. A vacina ainda não foi encontrada.

Prognóstico

A maior parte dos pacientes está bem disposta nos prognósticos, e poucos estão em estado grave. Os prognósticos dos pacientes da terceira idade e dos que têm doenças básicas crônicas são mais desfavoráveis, e os pacientes infantis apresentam sintomas mais leves.



Principais termos sobre prevenção



Cumprimento

Como cumprimentar as pessoas?

Cumprimentos com abraço e beijo no rosto

O vírus é transmitido por gotículas e pelo contato. Dessa forma, os cumprimentos com abraço e beijo no rosto podem ser uma forma de transmissão. Não cumprimente pessoas com beijo no rosto, abraço ou aproximação de corpos.

Aperto de mão

O vírus pode ser passado também através do toque, portanto, não cumprimente outras pessoas com a mão. Caso precise cumprimentar outra pessoa, lave as mãos ou passe álcool gel imediatamente, e preste atenção para não levar a mão suja à boca, nariz e olhos.



O que fazer?

Para não deixar de ser cordial, faça apenas um gesto ou aceno com a mão para indicar o cumprimento. Não chegue muito perto da outra pessoa ao encontrá-la.



Quarentena em casa

Por que fazer quarentena em casa?

Para evitar que infectados retenham e espalhem o vírus na sociedade, a quarentena em casa é um método eficiente para evitar a formação dos casos de 2ª e 3ª geração, na forma de isolamento físico.

Quando existem várias pessoas que tiveram contato próximo com o paciente, mas sem sintomas, ou pacientes potenciais, a quarentena em casa deve ser considerada como uma alternativa importante. Neste caso, é possível resolver alguns problemas que as instituições de saúde não conseguem tratar. Se aparecer algum sintoma, a pessoa deve ir ao hospital. Na quarentena domiciliar, o Novo Coronavírus perde a capacidade de se espalhar e desaparece. Durante o período de quarentena, a pessoa pode fazer algumas atividades de entretenimento dentro de casa, como, por exemplo, assistir a novelas, ler livros, etc.

Quem precisa fazer quarentena em casa?

- As pessoas que viajaram ou viviam, nos últimos 14 dias, nos países mais afetados como China, Itália, Irã e Coreia do Sul, por exemplo, ou nos lugares com a transmissão local consecutiva dos casos.
- As pessoas que tiveram contato próximo, nos últimos 14 dias, com casos suspeitos ou confirmados (mais detalhes na página 41: 'Contato próximo').

Se as pessoas listadas acima não tiverem sintomas de uma possível infecção do Novo Coronavírus (mais detalhes na página 14 'Sintomas'), devem fazer quarentena em casa. Se apresentar algum sintoma ou tiver alguma suspeita, deve ir ao hospital imediatamente (mais detalhes na página 63: 'Atendimento hospitalar').





Como se isolar em casa?

Ambiente de isolamento

- O isolado deve ficar em um quarto sozinho com boa ventilação; os locais compartilhados da casa, como cozinha e banheiro, também devem ter boa ventilação (para isso, deixe as janelas abertas).
- Membros da família não devem ficar no mesmo quarto. Se isso não for possível, é necessário se manter a uma distância de mais de um metro da pessoa isolada.
- A pessoa isolada deve limitar suas áreas de atividades. Membros da família e isolado devem reduzir a utilização de locais compartilhados na casa. Não façam refeições no mesmo lugar.
- Não compartilhar objetos de higiene pessoal como escova de dente, toalha, lenços, etc. Não compartilhar o banheiro.
- Recusar todos os tipos de visita.

Cuidados

- Para ajudar nos cuidados com a pessoa isolada, é necessário um cuidador com boa condição de saúde, que não tenha doenças crônicas.
- O cuidador deve usar máscaras (máscara cirúrgica tripla), quando estiver com a pessoa isolada no mesmo cômodo. Mais detalhes na página 22: 'Máscara'.
- Quando for ter contato com a pessoa isolada ou entrar na área de isolamento, é necessário fazer higienização (antes e depois de comer, depois de defecar, quando tiver sujeira). Se as mãos não tiverem sujeira, use álcool em gel; se as mãos tiverem sujeira, use sabonete e água.

Desinfecção

- Use produtos de limpeza com cloro para limpar móveis e superfícies de toda a casa e banheiro todos os dias.
- Use água quente (60-90 graus) e detergente para lavar roupas e objetos de cama do isolado. Os objetos da pessoa isolada podem estar contaminados, portanto, não lave junto com outras peças.
- Durante todos os procedimentos acima, é necessário usar luvas descartáveis. Lave as mãos antes e depois do processo.





Secreções e excreções

- Secreções: todo mundo deve ter máscaras (máscara cirúrgica tripla) ou usar papel higiênico para tampar a boca e nariz quando for espirrar e tossir. Depois de espirrar e tossir, limpe as mãos com sabonete e água limpa e jogue fora papel higiênico e lenços que usou.
- Excreções: quando for ter contato com secreções e excreções do isolado, use luva descartável. Quando for descartar excreções do isolado, lacre a sacola de lixo e jogue nas latas de lixo perigoso. Feche a tampa da privada quando for dar descarga.
- Produtos descartáveis como luva e máscaras e papéis higiênicos, após o uso, devem ser recolhidos e deixados no quarto do isolado depois devem ser colocados em um saco de lixo e descartados separadamente.
- Talheres que o isolado usou devem ser lavados com detergente e água limpa, sem necessidade de descartar.

Condição para sair da situação de isolamento

- Não apresentar nenhum sintoma da doença, 14 dias depois de sair da zona endêmica, e contato com paciente com vírus.
- Se teve alguma presença de sintoma, é urgente a ida ao hospital.



Máscara

Quando usar máscara?

USAR MÁSCARA - Durante a pandemia, é recomendável usar máscara em local público, local com aglomeração, no transporte público.

NÃO USAR MÁSCARA - Quando está sozinho ou em um lugar que não tenha a presença de outro indivíduo.

Qual tipo de máscara usar?

- Para o público normal (exceto médicos e pessoas que trabalham em hospitais), é sugerido usar máscara descartável cirúrgica tripla.
- Trabalhadores que atuam nos locais com alta densidade de população (hospital, aeroporto, estação de trem, ponto de ônibus, supermercado, restaurante, metrô e aviões) e policiais, seguranças, entregadores, pessoas em isolamento e familiares, devem usar máscara cirúrgica tripla ou máscaras N95/KN95/FFP2.

Não é recomendado o uso de máscaras feitas com papel, carvão ativado, fios de algodão e esponja.



Como usar máscara corretamente?

Instruções para uso correto de máscara descartável e máscara cirúrgica tripla.

- ❶ Clipe nasal para cima, o lado mais escuro para fora (ou dobradura para baixo).
- ❷ Abra a máscara. A máscara deve cobrir o nariz, a boca e o queixo.
- ❸ Pressione lentamente o fio de metal no nariz com as pontas dos dedos, do centro para as laterais, até fixar no nariz.
- ❹ Ajuste a máscara, fazendo com que cubra e cole bem no rosto.

Máscara cirúrgica tripla é dividida em 3 camadas: A primeira, de fora, é de retenção de água e protege a boca de gotículas e outros líquidos; a segunda camada, do meio, é filtrante; e a terceira, de dentro, tem função de higroscópico.

Pode usar máscara com válvula?

PODE As pessoas que não estão com infecções virais podem utilizar máscara com válvula para se proteger.

NÃO PODE Pessoas classificadas como caso suspeito e/ou confirmado de Novo Coronavírus não devem utilizar máscara com válvula, pois a mesma não impede que a saliva do usuário seja lançada para o ambiente.





Em quanto tempo é preciso trocar a máscara? É necessário utilizar máscara descartável?

Para a população em geral, que não tem contato com caso suspeito e/ou confirmado, o tempo de uso pode ser estendido adequadamente de acordo com o grau de limpeza. Cada usuário deve utilizar a sua própria máscara. Lave as mãos antes de manusear e evite tocar na parte interna da máscara na hora de colocar a máscara.

Se a máscara estiver contaminada por gotículas e/ou outros objetos, ou se a máscara apresentar deformação, dano, ou cheiro estranho, ela deverá ser substituída imediatamente.

Como descartar máscara usada?

As máscaras usadas por pessoas comuns (que não estão com infecções virais), não apresentam risco de transmissão do Novo Coronavírus. Após o uso, jogue em um saco plástico e descarte como resíduo doméstico.

As máscaras usadas por pacientes suspeitos ou equipes médicas, devem ser coletadas e descartadas como resíduos médicos. É necessário lavar as mãos após manuseá-las.

Como armazenar máscara reutilizada?

Se há necessidade de reutilizar a máscara, depois de retirá-la, pendure-a em um local limpo, seco e ventilado, ou armazene em saco de papel limpo e seco.

As máscaras devem ser armazenadas separadamente para evitar contato entre si, e precisa identificar o usuário de máscara distinto. Máscara cirúrgica não pode ser lavada, e não pode utilizar desinfetantes para limpar. Outros tipos de máscaras devem ser manuseadas de acordo com as instruções.

Como escolher máscara para gestantes e crianças?

- Gestantes devem prestar atenção às próprias condições pessoais e escolher o produto mais confortável.
- A criança está no estágio de crescimento, e seu rosto é relativamente pequeno, portanto, escolha máscara infantil.

O que fazer se os idosos e os pacientes com outras doenças se sentirem desconfortáveis em usar máscaras?

Idosos e pacientes com doenças crônicas, como doenças cardiopulmonares, sentem mesmo desconforto após uso de máscaras, podendo piorar seu estado de saúde. Neste caso, é necessário procurar orientação médica.



Luva

É preciso usar luva no dia a dia?

NÃO HÁ NECESSIDADE - Para as pessoas comuns, não há necessidade de usar luvas. Apenas devem lavar as mãos corretamente sempre.

CASOS EM QUE É NECESSÁRIO - As luvas são utilizadas para diminuir o risco de transmissão por contato. A utilização de luvas é recomendada para indivíduos que têm contato direto/frequente com pessoas de casos suspeitos e/ou confirmados como parentes, funcionários da área da saúde e trabalhadores de lugares muito movimentados como profissionais de segurança e comissários de bordo. A utilização de luvas não substitui a lavagem das mãos, portanto, é preciso lavá-las com frequência.



Óculos de proteção

É preciso usar óculos de proteção no dia a dia?

NÃO HÁ NECESSIDADE - Higienize bem as mãos no dia a dia e no trabalho. Não toque nos olhos com a mão suja.



Desinfecção

Quais são as formas para desinfetar?

De acordo com o novo plano de tratamento de pneumonia causada por coronavírus (versão 5, da China), o Novo Coronavírus é sensível aos raios ultravioleta (UV) e alta temperatura, com exposição a 30 minutos de 56 graus, éter dietílico, álcool de 75%, desinfetante com cloro, ácido peracético e clorofórmio. Essas substâncias são solventes lipossolúveis e podem efetivamente matar o Coronavírus.

Atualmente, outros métodos de desinfecção não são recomendados, pois ainda não há dados suficientes para avaliação e comprovação de eficácia.



Quais são os métodos para desinfecção domiciliar?

DESINFECÇÃO DE PELE - Pode utilizar álcool para limpar a pele.

DESINFECÇÃO DE AMBIENTE DOMÉSTICO - Pode utilizar álcool ou desinfetante que contém cloro para limpar superfícies e objetos.

Preste atenção aos componentes efetivos do desinfetante e ao uso seguro do desinfetante:

- ❶ O álcool é inflamável, por isso deve ser mantido longe de fontes de fogo e materiais inflamáveis, e não deve ser pulverizado ou desinfetado em uma grande dimensão. Caso contrário, poderá haver concentração de etanol no ar e causar incêndio.
- ❷ Ao usar desinfetante contendo cloro, atenção ao método de configuração, taxa de diluição, etc. Evite misturar com outros desinfetantes que podem gerar uma grande quantidade de gases tóxicos. Para uso específico, consulte instruções.

DESINFECÇÃO DOS ITENS RESISTENTES AO CALOR - Desinfete com fervura por 15 minutos.





Lavar as mãos

Quando se deve lavar as mãos?

Lave as mãos depois de voltar de locais públicos, tocar em bens públicos, cobrir a tosse ou espirro com as mãos, depois de tirar a sua máscara, antes de comer ou depois de ir ao banheiro, depois de tocar coisas sujas, etc.

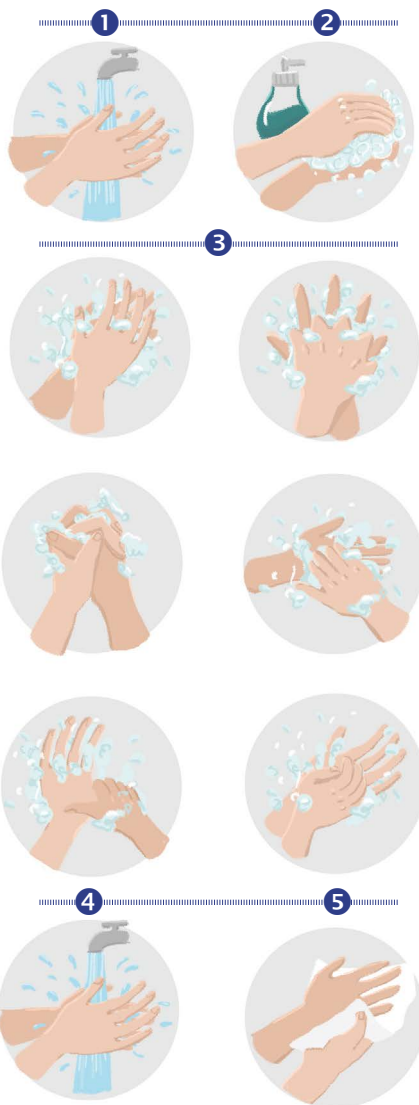
Com o que lavar as mãos?

Use sabão líquido para as mãos ou sabão com água corrente, ou sabão líquido à base de álcool para as mãos.



Como lavar as mãos?

- 1 Molhe as mãos em água corrente.
- 2 Pegue uma quantidade adequada de sabão líquido para as mãos ou sabão e aplique uniformemente em toda a palma da mão, costas da mão, dedos e espaço entre os dedos.
- 3 Esfregue as duas mãos cuidadosamente por pelo menos 15 segundos, da seguinte maneira:
Palma com palma, dedos com dedos, esfreguem um com o outro.
Esfregue a palma de uma mão nas costas da outra para limpar espaço entre os dedos, e troque.
Palma com palma, para que os dedos das mãos se cruzem e se esfreguem.
Dobre os dedos para girar articulação dos dedos na palma da outra mão, e troque.
Segure o polegar da mão esquerda na mão direita para girar e esfregar, e troque.
Coloque as pontas dos cinco dedos na palma da outra mão para girar e esfregar.
- 4 Enxague bem as mãos em água corrente.
- 5 Seque as mãos com uma toalha limpa ou lenço de papel.





Tosse

O que fazer?

Nunca cubra a boca e o nariz com as mãos. Cubra a tosse ou espirro com o antebraço.

A ação de tossir e espirrar pode liberar muitos vírus. Depois de o vírus contaminar suas mãos, se não as lavar a tempo, os lugares onde as suas mãos entrarão em contato também serão contaminados por vírus, como maçanetas, botões de elevador, mesas e cadeiras e outros objetos. Nesse momento, se alguém tocar esses lugares contaminados e usar as mãos para tocar a boca, os olhos e o nariz sem lavar as mãos, o vírus se espalhará pelas mãos contaminadas.

Se usar o antebraço na hora de espirrar ou tossir, os vírus ficam na roupa e não contaminam a superfície de outros objetos. Portanto, é importante lembrar da etiqueta ao espirrar ou tossir. Não toque nas partes do rosto formadas por membrana mucosa, como boca, olhos e nariz.



Formas de se autoavaliar

Para mais informações e detalhes, leia a seção de ‘Atendimento hospitalar’ das páginas 63 a 65.





Transmissão fecal-oral

O Covid-19 pode ser transmitido por via fecal-oral?

Atualmente, foi detectada a presença do vírus 2019-nCoV nas matérias fecais dos pacientes diagnosticados com COVID-19. Porém, o resultado positivo dos exames de fezes não indica a transmissão fecal-oral. É necessário que o público se mantenha informado de maneira correta e não entre em pânico. As formas de transmissão são por gotículas, contato humano e aerossóis. Devem ser tomadas as seguintes medidas:

- 1 Lave as mãos antes de comer e depois de usar o banheiro. Mais detalhes sobre como lavar as mãos, leia a seção ‘Lavar as mãos’ da página 33.
- 2 Feche a tampa do vaso antes de dar descarga.



No elevador

Preciso usar máscara no elevador? Existe risco ao apertar botão?

Dentro de um ambiente fechado, o ar circula pouco, portanto, a sugestão é que se use máscara enquanto estiver no elevador. Os botões podem ter a presença de gotículas e vírus, e isso gera a transmissão por contato. Então, é melhor que não use o dedo para apertar o botão. Caso tenha apertado o botão, evite tocar qualquer parte do corpo e lave as mãos depois de sair do elevador.

É recomendável diminuir a frequência de uso do elevador e utilizar as escadas. Porém, se estiver em um local onde a situação não é grave e com baixa chance de propagação, não há necessidade de pânico. Medidas de prevenção como usar máscara e lavar as mãos com frequência já são suficientes.



Ar-condicionado

Ligar ou desligar o ar-condicionado?

Há possibilidade de transmissão pelo sistema central do ar-condicionado. Por isso, durante a epidemia, é recomendável parar ou diminuir a frequência do uso do ar-condicionado. Se usar, deve tomar os seguintes cuidados:

- 1 Ligue o ventilador ao mesmo tempo.
- 2 Limpe e desinfete o ar-condicionado. Mesmo que o modelo seja *split*, precisa ser limpado periodicamente.
- 3 Abra as janelas e portas com frequência para manter a circulação do ar.





Animais de estimação

Animal de estimação pode transmitir o Novo Coronavírus?

No momento, há evidência de que animais de estimação podem ser afetados pelo Novo Coronavírus, mas ainda não há provas sobre a transmissão de animais para humanos. Lavar as mãos com água e sabão depois de ter contato direto com o animal indica uma diminuição de propagação de outros agentes patogênicos entre animais e seres humanos. Alguns exemplos, como: *Escherichia coli* (um tipo de bactéria que habita naturalmente no intestino das pessoas e alguns animais) e *Salmonelas*. Há vários tipos de animais de estimação e, no momento, a origem do vírus e o hospedeiro intermediário ainda não foram determinados. Não é aconselhável adotar animais de origem descobertos, especialmente, um animal silvestre.

Como desinfetar animal de estimação ao voltar para casa?

Não há necessidade de desinfecção específica, a rotina de limpeza geral e visita ao veterinário periodicamente já são suficientes.

Os animais podem brincar fora de casa?

Sim.





É necessário isolar o animal de estimação se tiver contato com algum caso suspeito?

Durante a epidemia, é recomendável que o animal esteja em isolamento e sob observação.



Contato próximo

Quais pessoas podem ser classificadas como grupo de contato próximo?

Pessoas que podem encaixar em grupo de contato próximo são as que tiveram contato com casos suspeitos ou confirmados sem proteção nas seguintes situações:

- 1 Pessoas que vivem, estudam, trabalham juntas, ou outros casos que têm contato direto. Pessoas que trabalham perto ou moram no mesmo quarto ou edifício.
- 2 Os profissionais de saúde que prestam serviços de diagnóstico, cuidados aos pacientes, família ou outras pessoas com contatos próximos semelhantes; pessoas que visitam ou permanecem em ambientes confinados, assim como outros pacientes da mesma sala e seus acompanhantes.

- ③ Pessoas que viajam no mesmo meio de transporte e têm contato próximo, incluindo as pessoas que trabalham no meio de transporte, acompanhantes (familiares, colegas, amigos, etc.), outros passageiros e tripulantes de cabina que, após a pesquisa e avaliação, possam ter contato próximo com casos suspeitos e confirmados.
- ④ Pessoas que foram avaliadas como tendo contato próximo por um agente de saúde local.

Como saber se você é um contato próximo?

Na determinação dos contatos próximos e na análise do risco de desenvolvimento da infecção, deve ser feita uma avaliação global que inclua fatores como a apresentação clínica do paciente exposto, o modo de contato com o paciente, as medidas de proteção tomadas durante a exposição e o nível de exposição ao ambiente e aos objetos contaminados pelo paciente.

Por conseguinte, a determinação dos contatos próximos deve ser confiada a um profissional e, para o público em geral, é suficiente apresentar a verdade e fornecer as informações relevantes. Além dos familiares, amigos e colegas de trabalho do paciente, as pessoas que viajam



no mesmo transporte são as que mais frequentemente se tornam em contato próximo. Por isso, deve prestar atenção ao seu número de voo, informações sobre o número do transporte rodoviário, prestar atenção à informação divulgada pela sociedade sobre os pacientes que viajam no mesmo meio de transporte, e se houver passageiro com suspeita, deve ser reportado e isolado em casa.

O que a pessoa que teve contato próximo precisa se atentar?

Reportar e se isolar em casa.

Para mais informações, ver o conteúdo relacionado com 'Quarentena em casa' na página 17.

Medidas para prevenir o Novo Coronavírus em situações diferentes



Em casa

Como fazer prevenção em casa?

- Descanse regularmente, faça exercício moderado e durma bem.
- Mantenha boas práticas de higiene pessoal: lave as mãos com frequência (ver detalhes sobre ‘Lavar as mãos’ na página 33) e não toque os olhos, nariz ou boca com as mãos sujas; cubra a boca e o nariz com um guardanapo de papel quando tossir ou espirrar (ver detalhes na página 34 sobre a tosse).
- Os membros da família não devem compartilhar toalhas.
- Mantenha a casa higienizada.
- A casa deve ser ventilada.
- A tampa do vaso sanitário deve ser coberta ao acionar a descarga.
- Tenha termômetros de uso doméstico, máscaras médicas descartáveis, máscaras cirúrgicas ou máscaras N95/KN95/FFP2, produtos de desinfetante para uso doméstico, etc.



- Minimize atividades fora de casa.
- Evitar, na medida do possível, contato direto com pessoas com sintomas de doenças respiratórias, tais como febre, tosse ou espirros, etc.
- Evitar todos os tipos de festas, lugares fechados e movimentados.
- Evitar o contato com animais silvestres e domésticos.
- Observar bem os sintomas, como febre e tosse. A ocorrência destes sintomas é descrita em detalhes nas páginas 63-65.

Como fazer desinfecção em casa?

Ver detalhes na página 28.

Tomar remédios para gripe ou febre ou tomar conhaque com limão e mel pode prevenir o Novo *Coronavírus*?

Não! Os remédios não são eficazes contra o Novo *Coronavírus*, e o conhaque com limão e mel não é um método aprovado para matar o *Coronavírus*.

Quais são os cuidados para alimentação?

- Não se alimente de produtos derivados de animais doentes e carnes estragadas.
- Compre carne refrigerada de aves a partir de fontes seguras; ovos e carne de aves devem ser totalmente cozidos, e o leite deve ser fervido.
- Tábua de corte e facas para manusear alimentos crus e cozidos devem ser guardados separadamente. Lave as mãos entre o manuseio de alimentos crus e cozidos.
- A carne pode ser consumida de forma segura, mesmo em áreas infectadas, se for cuidadosamente cozinhada e manuseada durante a preparação dos alimentos.
- Alimente-se bem. Tenha uma dieta equilibrada que forneça todas as vitaminas e nutrientes necessários ao organismo.





Produtos comprados em supermercado precisam ser desinfetados?

Não é necessário. Basta lavar as mãos com frequência. O contato das mãos com objetos contaminados com Novo *Coronavírus* e, em seguida, com os olhos, a boca e o nariz pode provocar uma transmissão indireta por contato. Uma vez que o Novo *Coronavírus* vive por um tempo limitado fora do corpo e, ao mesmo tempo, em áreas não endêmicas, a probabilidade dos itens em supermercados serem contaminados é baixa e não há necessidade de preocupação excessiva.

As comidas entregues são seguras? É necessário desinfetar?

A comida para viagem é, de forma geral, segura. Mas você precisa escolher um restaurante regular para garantir que a carne e os alimentos sejam frescos e que o processo de produção tenha qualidade e limpeza.

Caso esteja preocupado com o risco de contato e transmissão de gotículas causado pelo entregador de aplicativo, peça ao mesmo que coloque a comida na porta, e então, retire propriamente. Lave as mãos depois de abrir a embalagem e antes de comer.

Como lidar com as correspondências oriundas de regiões que tiveram grande quantidade de casos confirmados?

O Novo Coronavírus vive sozinho fora do corpo humano por um tempo limitado. O tempo que os pacotes saem da região contaminada e chegam até suas mãos, já é suficiente para fazer com que a probabilidade de ter resíduos do Novo Coronavírus na superfície do objeto seja relativamente baixa, por isso o pacote pode ser recolhido normalmente. Se você realmente está preocupado com a contaminação da superfície da embalagem, abra o pacote e descarte em seguida. Lave as mãos a tempo, e tenha cuidado para não tocar a boca, nariz e olhos antes de lavar as mãos.

Tomar banho com água quente e sauna podem matar o vírus?

O Novo Coronavírus morre em 30 minutos em um ambiente com 56 graus. Mas banhos e saunas geralmente não alcançam esta temperatura e duração. Enquanto que a temperatura da água é muito alta, banhos demasiadamente longos podem levar o corpo a sentir desconforto, tonturas, batimentos cardíacos acelerados e outros fenômenos, e os mais graves também podem ocorrer colapso, desmaios. Mas tomar banho regularmente pode reduzir o risco de infecção.



É seguro ligar ar-condicionado dentro de casa?

Ver mais informações na página 38, 'Ar-condicionado'.

Os aparelhos de ar-condicionado em casa não causam o fluxo de vírus em quartos diferentes. No entanto, a janela deve ser aberta e o ambiente deve ser ventilado em intervalos regulares durante a utilização do aparelho de ar-condicionado, para garantir a circulação do ar dentro dos ambientes da casa. É necessário limpar o filtro de ar-condicionado regularmente.



Condomínios com casos contaminados

O vírus pode estar em instalações públicas, tais como corrimão, equipamentos públicos do bairro?

O vírus pode aderir à superfície destas instalações públicas, portanto, evite o contato. Se houver o contato nessas instalações, lave as mãos o mais rápido possível. Evite levar as mãos sujas à boca, nariz e olhos.

O administrador do condomínio deve intensificar a limpeza e desinfecção das instalações públicas.



Existe algum risco de infecção ao usar o elevador?

Ver mais informações na página 37, 'No elevador'.

O administrador do condomínio deve intensificar a limpeza e desinfecção dos elevadores.

Lixos usados por pacientes infectados podem transmitir vírus?

As possibilidades são muito pequenas. É aconselhável lavar as mãos com frequência, sem tocar em contaminantes suspeitos, tomar cuidado ao descartar o lixo e usar luvas descartáveis se necessário.



Ao sair de casa

O que precisa se atentar ao sair de casa?

- Máscaras devem ser utilizadas em locais públicos, especialmente nos transportes públicos e em locais públicos com grande afluência de pessoas.
- Se as condições o permitirem, pode sair a pé, de bicicleta ou de carro.
- Evite contato com pessoas com febre, tosse e outros sintomas e, se os encontrar, mantenha uma distância superior a 1 metro.
- Cubra completamente a boca e o nariz com um lenço de papel ou use o antebraço para cobrir a tosse ou o espirro (ver mais informações na página 34 sobre ‘Tosse’).
- Evite o contato físico com superfícies em locais públicos.
- Evite tocar a boca e o nariz com as mãos sujas, esfregar os olhos, etc.
- Lave as mãos com frequência (pode usar álcool gel, caso precisar).
- Todos os tipos de festas devem ser evitados durante a epidemia.

No que é necessário prestar atenção quando voltar da rua?

Tire o casaco normalmente → pendure seu casaco na entrada (ou área de ventilação natural) → tire a máscara → lave as mãos → tome banho quando chegar em casa, não apenas antes de dormir. Se puder seguir essa recomendação, a probabilidade de ser infectado será muito pequena.

É sugerido pendurar o casaco no lugar designado na porta, e não misturar com roupas limpas. Se não tiver contato com paciente, a possibilidade de contaminação residual por vírus na superfície do casaco é pequena. No entanto, os casacos carregam muita poeira por cima, não é recomendado levá-los para o quarto.

Mais detalhes sobre manuseio da máscara e lavagem das mãos estão na página 22-26 ‘Máscara’, e na página 33 ‘Lavar as mãos’.

Como se prevenir nos exercícios ao ar livre?

Mais detalhes na página 51 ‘Ao sair de casa’.

- Durante a epidemia, evite ir a espaços fechados e lotados, inclusive academia.
- Para fazer atividades ao ar livre, evite ir a lugares com grande fluxo de pessoas. Alguns treinos podem ser ajustados para fazer em casa, por exemplo ginástica aeróbica, yoga, etc.



O que precisa se atentar ao usar transporte público?

Mais detalhes na página 51 'Ao sair de casa'.

- É necessário o uso de máscara.
- Depois de tocar no corrimão ou outros bens públicos, lave as mãos.

Como se proteger dentro de transporte particular com vários passageiros?

Todos os passageiros do carro devem usar máscara, evitar conversar entre si e prestar atenção à etiqueta de tosse e espirro.

Se um dos passageiros é caso suspeito, o interior do carro deve ser desinfetado completamente. Mais detalhes na página 28 ‘Desinfecção’.

O que precisa se atentar ao pegar trem e avião?

Mais detalhes na página 51 ‘Ao sair de casa’.

Se tiver detecção de temperatura pelos funcionários das estações de trem, rodoviárias ou aeroportos, coopere. Coma menos para evitar tirar máscaras; evite contato da mão com a boca, nariz e olho, com frequência. Na hora de tossir e espirrar, use lenço de papel, a sua roupa ou a parte interna ou o antebraço para cobrir a boca e o nariz. Durante





a viagem, mantenha uma distância segura dos outros, e preste muita atenção à situação de saúde dos passageiros ao redor; quando encontrar anormalidades, tente trocar o assento, se for possível, reportar a situação para funcionários. Tente ficar longe do corredor que as pessoas utilizam com frequência, e fique mais no seu assento. Evite usar bebedouro público, leve ou compre sua garrafa de água.

Preste atenção às informações como seu número de voo. Se tiver algum passageiro confirmado no voo, você deve reportar às autoridades e ficar de quarentena em casa.



Volta ao trabalho

Pessoas que estiveram em regiões que tiveram epidemia (China, Itália, Irã, Coreia do Sul, etc.) nas duas últimas semanas, o que fazer antes de voltar ao trabalho?

Reduza a frequência de sair de casa. Evite ir a lugares públicos que tenham aglomeração de pessoas.

Após sair de área endêmica, faça monitoramento de autocuidado por 14 dias. Monitore a temperatura corporal

duas vezes por dia, preste atenção aos sintomas como tosse, tosse com catarro, aperto no peito, falta de ar, etc. Se for possível, fique sozinho em casa ou em um quarto individual, reduza o contato próximo com a família. Mais detalhes na página 17 ‘Quarentena em casa’.

Se aparecer suspeitas de sintomas (incluindo febre, tosse, dor de garganta, aperto no peito, dificuldade para respirar, palpitação, apetite reduzido, leve fadiga, náusea e vômito, diarreia, dor de cabeça, conjuntivite, membros ou músculos na cintura e costas levemente doloridos, etc.), vá ao hospital. Mais detalhes na página 63 ‘Atendimento hospitalar’.





Ir ao trabalho

Há risco ao pegar o elevador?

Veja a página 37 ‘No elevador’ para mais informações.

O que fazer ao entregar ou pegar arquivos?

Use máscaras quando entregar e receber arquivos, e lave as mãos após o contato.

É preciso desinfetar celulares, telefones fixos e teclados?

Os materiais de escritório devem ser desinfetados regularmente. Celulares, telefones fixos, teclados, etc. Pode usar álcool ou bolinha de algodão para desinfetar (para mais informações, veja a página 20 ‘Desinfecção’).

Como fazer prevenção quando diversas pessoas trabalham no mesmo escritório?

- Mantenha o ambiente de trabalho limpo e ventilado.
- O escritório onde várias pessoas trabalham juntas é um espaço público, caso não tenha certeza se há risco de ser contaminado pelo Novo *Coronavírus*, então, é recomendado o uso de máscaras.
- Durante o período de epidemia, interrompa ou diminua a frequência de uso do ar-condicionado central. Caso seja necessário usá-lo, ligue junto o exaustor. Limpe o ar-condicionado central regularmente.
- Abra as janelas e portas regularmente para ventilação. Faça desinfecção regular dos equipamentos de escritório, maçanetas, interruptores, etc.
- Preste atenção à higiene das mãos. O local de trabalho deve estar equipado com torneiras e sabonete líquido, toalhas de papel ou secador de mão. Desenvolva o hábito de lavar as mãos com frequência.
- Se alguém tiver sintomas como febre, fadiga, tosse seca e aperto no peito, não deve trabalhar temporariamente e procurar tratamento médico em tempo hábil. Para mais informações, consulte as páginas 63-65 ‘Atendimento hospitalar’.





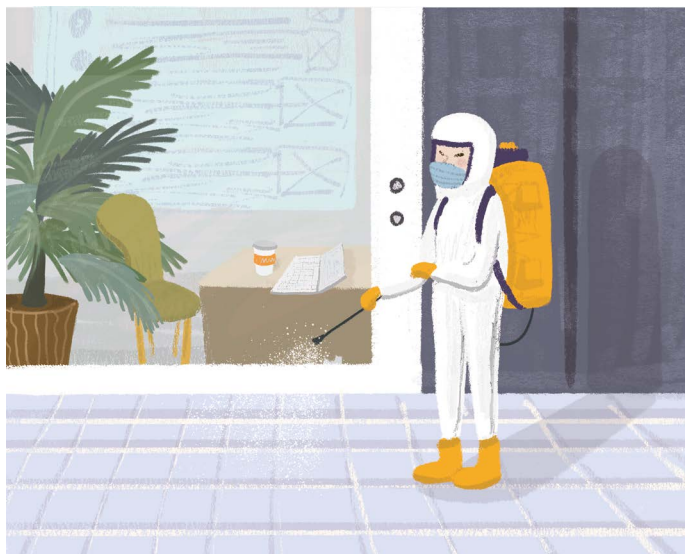
Precisa usar máscara nas reuniões?

- É recomendável usar uma máscara o tempo todo.
- Fale a uma distância adequada.
- Abra janelas para ventilação.
- Reduza as reuniões concentradas.
- Não faça reuniões longas.



Pode ligar o ar-condicionado central do escritório? Se sim, precisa de desinfecção?

- Abra as janelas para ventilação, mantenha o ar fluindo no ambiente interno.
- Interrompa ou diminua a frequência de uso do ar-condicionado central, caso seja necessário usá-lo, ligue junto o exaustor.
- Limpe e desinfete o ar-condicionado central regularmente (para mais informações, veja a página 38 'Ar-condicionado').





Quais cuidados tomar ao fazer uma viagem a trabalho ou receber visitantes de fora?

- Todas as pessoas devem usar máscaras.
- Medir a temperatura corporal de todos os visitantes de fora, e confirmar histórico de viagem, se esteve em algum local contaminado. Confirmar se há histórico de viagem em outras áreas epidêmicas, como China, Itália, Coreia do Sul e Irã, por exemplo, e se há histórico de contato com casos confirmados ou suspeitos, se há febre, tosse, dificuldade de respiração e outros sintomas.
- Desinfetar veículos de recepção com álcool desinfetante, desinfetante contendo cloro ou desinfetante contendo ácido peroxiacético (para mais informações, veja a página 28 ‘Desinfecção’).



Lugares públicos

Como tomar precauções ao ir a locais de compras (supermercado, sacolão)?

Veja a página 51 ‘Ao sair de casa’ para mais informações.

Não coma animais silvestres!

Evite o contato com carne crua. Evite também o contato com animais silvestres, lixo e águas residuais no mercado. Se tiver contato, lave as mãos o mais rápido possível.

Como se prevenir no hospital?

Para mais detalhes, consulte a página 66 para conteúdo sobre 'Atendimento hospitalar'.

Como se prevenir no restaurante?

Evite jantar com muitas pessoas, tente seguir a recomendação de jantar separadamente. Caso não haja uma mesa por pessoa disponível, tente não passar muito tempo no local, e não compartilhe talheres ou comida do mesmo prato.



Atendimento hospitalar

Em casos de suspeita de sintomas, quando devo ir para o hospital?

Primeiro, caso precise fazer quarentena em sua casa, veja a página 17 para mais detalhes, conteúdo relacionado à quarentena em casa. Em caso de suspeita de sintomas, informe e procure orientação médica. Consulte a página 66 para o conteúdo relacionado a precauções.

Se a quarentena for considerada desnecessária, recomendamos que você siga as etapas de autoavaliação abaixo:

- ❶ A temperatura corporal não deve exceder 38 graus Celsius, e não deve apresentar falta de ar, chiado e outros sintomas.
- ❷ Menores de 60 anos, maiores de cinco anos.
- ❸ Não pertence ao seguinte grupo: gestantes, pacientes com doenças crônicas (como doença pulmonar, doença cardiovascular, doença renal crônica, doenças imunológicas, etc) ou obesos.

- 4 Se alguma das condições acima forem confirmadas, é recomendado que o indivíduo descanse sob supervisão em casa. Beba bastante água e tome remédios para resfriado com o intuito de aliviar quaisquer sintomas durante a quarentena.

Ao mesmo tempo, use máscara médica, lave as mãos com frequência, esteja em um quarto com ventilação. Essas e outras medidas, recomendadas por este guia, são ótimas para garantir que você e sua família estejam protegidos.





Se você tiver as seguintes condições, é recomendável consultar um médico o mais rápido possível.

- ❶ Após 1-2 dias de observação e descanso em casa, sem sinal de recuperação.
- ❷ Contato físico recente com pacientes com febre e tosse, visita a locais lotados, como hospitais, supermercados e feiras, ou exposição a animais selvagens.
- ❸ Idosos, gestantes, obesos, pacientes com doenças pulmonares crônicas, doenças cardiovasculares, doenças hepáticas e renais e outras doenças viscerais com baixa imunidade.



Que precauções devo tomar?

NO CAMINHO E NA VOLTA DO HOSPITAL

- Use uma máscara e cubra a boca quando tossir ou espirrar. Não cubra a boca e nariz com a mão, use um lenço de papel ou braço.
- Tente evitar metrô, ônibus e outros transportes públicos, e lugares lotados.
- Veículos devem ser desinfetados.

NA CONSULTA

- Informe os médicos sobre seu histórico de saúde, passagem por área de epidemia, pacientes suspeitos ou confirmados que foram contatados após o início da doença, e pessoas que foram contatadas após o início da doença. A sua cooperação é essencial para realizar investigações relevantes.
- Se você suspeitar de uma nova infecção por Novo Coronavírus, vá imediatamente ao pronto-socorro. Tente evitar passar nas outras áreas do hospital.
- Se precisar procurar médico por outros motivos, evite passar no pronto-socorro e evite ter contato com pessoas com febre, tosse, e outros sintomas. Em caso de ocorrência, tente manter-se a mais de 1 metro de distância.
- Após a visita ao médico, volte para casa o mais rápido possível.



Gestantes podem continuar a fazer consultas pré-natais

Depois de protegida, a gestante pode ir ao hospital para o exame pré-natal.

Se você tiver febre, tosse, aperto no peito, ou outros sintomas, informe seu obstetra.

Crianças podem tomar vacina durante a epidemia?

De acordo com a situação epidêmica local, os pais devem ligar para postos de vacinação ou Centro de Controle de Prevenção de Doenças e perguntar se seus filhos podem receber a vacinação. Algumas vacinas podem ser adiadas adequadamente. É necessário seguir as informações divulgadas pelos postos de vacinação ou pelo Centro de Controle de Prevenção de Doenças.



Referência

- [1] Centro de Controle de Prevenção de Doenças da China - pneumonia causada por Novo coronavírus <http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803/>
- [2] Centro de Controle de Prevenção de Doenças da China - pneumonia causada por novo coronavírus - Guia de prevenção pública: Guia provisório de uso de máscaras <http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803/jszl_2275/202001/t20200129_211523.html>
- [3] Organização Mundial da Saúde - Diretrizes para o manejo clínico de suspeita de infecção por novo Coronavírus que causa infecções respiratórias agudas graves <[https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)>
- [4] Organização Mundial da Saúde - Assistência domiciliar e isolamento de pacientes com suspeita de infecção leve por novo coronavírus <[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)>
- [5] Diagnóstico e tratamento de pneumonite causada por novo coronavírus (versão de teste 5)
- [6] Diretrizes para consulta médica para pacientes com febre e tosse - Comissão de Saúde do Pequim Weibo oficial <<https://m.weibo.cn/2417852083/4464198442961826>>
- [7] Diretrizes para a seleção e uso de tipos de máscaras para prevenir infecções por novo Coronavírus em diferentes populações <<http://www.nhc.gov.cn/jkj/s7916/202002/485e5bdo19924087a5614c4f1db135a2.shtml>>
- [8] Associação Médica Chinesa - Eliminação do novo coronavírus: “mão” em primeiro lugar! <https://www.cma.org.cn/art/2020/2/3/art_2926_32347.html>

Patrocínio:



中国国际贸易促进委员会
驻巴西代表处

ESCRITÓRIO DO CONSELHO CHINÊS
DE PROMOÇÃO DE COMÉRCIO
INTERNACIONAL NO BRASIL



巴西中资企业协会
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS
EMPRESAS CHINESES

Coordenação:



China2Brazil
中巴商业资讯

iEST

ISBN 978-65-5502-013-7



9 786555 020137