EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO ESTADO DO PARÁ
EMATER-PARÁ

MANUAL TÉCNICO

AQUI NÃO

COVID-19

Orientações e dicas de prevenção

Marituba-Pará
2020

EMATER-PARÁ

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO ESTADO DO PARÁ
EMATER-PARÁ

COVID-19 AQUI NÃO

Orientações e dicas de prevenção

(Manual Técnico)

Cristiane Fonseca Costa Corrêa
Robert Reinier Oliveira de Melo
Rosa Helena Campos de Melo

Marituba-Pará
2020

Obra editada pela
Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado do Pará - EMATER-PARÁ

Rodovia BR 316, Km 12, s/n. CEP: 67200-970. Marituba-Pará
Teefone.: (91) 3299-3400 / 3404
Site: www.emater.pa.gov.br

Coordenação

Coordenadoria Técnica (COTEC)

Núcleo de Metodologia e Comunicação (NMC)

Núcleo de Documentação Institucional (NDI)

Coordenadoria de Desenvolvimento (CODES)

Núcleo de Recursos Humanos (NRH)

Arte da capa/ Diagramação/ Editoração Eletrônica
Socióloga Rosa Helena Campos de Melo
Impressão/Acabamento: Gráfica EMATER-PARÁ

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Biblioteca da EMATER, Marituba – PA

APRESENTAÇÃO

Trabalhar o aspecto preventivo ajuda não somente a empresa e o empregado, mas também a sociedade. Por isso, além de todas as ações assumidas por parte da empresa, é importantíssimo que os empregados adotem um comportamento seguro e sem desafiar os riscos. Pois este comportamento é, na maioria das vezes, o caminho para a prevenção de acidentes e manutenção da saúde.

Quando se trata de segurança do trabalho, temos de levar em consideração que esta não é uma responsabilidade isolada, mas sim de todos que fazem parte da organização.

As recomendações baseiam-se no DECRETO Nº 609/2020, de 17/03/2020 e suas atualizações até a edição extra DECRETO Nº 729, DE 5 DE MAIO DE 2020 05/05/2020, do Governo do Estado do Pará, determinando medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus e estabelece outras providências que permanecem sujeitas à revisão contínua e que podem ser modificadas se a situação epidemiológica assim exigir.

Para tanto, com esta Cartilha pretende-se além de alertar para a questão da segurança, também ser embasadora e norteadora das ações da EMATER e CIPATR no combate a Pandemia do COVID-19

fica
em
CASA
GOVERNO DO
PARÁ

FIQUE EM CASA.
SE SAIR USE A MÁSCARA.
PARÁ

SUMÁRIO

1) O QUE É O COVID-19 09

2) PRINCIPAIS SINTOMAS 09

3) COMO FAZER A PREVENÇÃO 11

3.1) NO TRABALHO 12

3.1.1) Se houver atendimento ao público: 12

3.1.2) Para atividades de campo: 12

3.2) NO CARRO 13

3.3) EM CASA 13

4) O QUE FAZER QUANDO APARECER UM CASO CONFIRMADO DA COVID-19 NA EMATER-PARÁ 14

5) CONSIDERAÇÕES FINAIS 17

BIBLIOGRAFIA 19

1) O QUE É O COVID-19

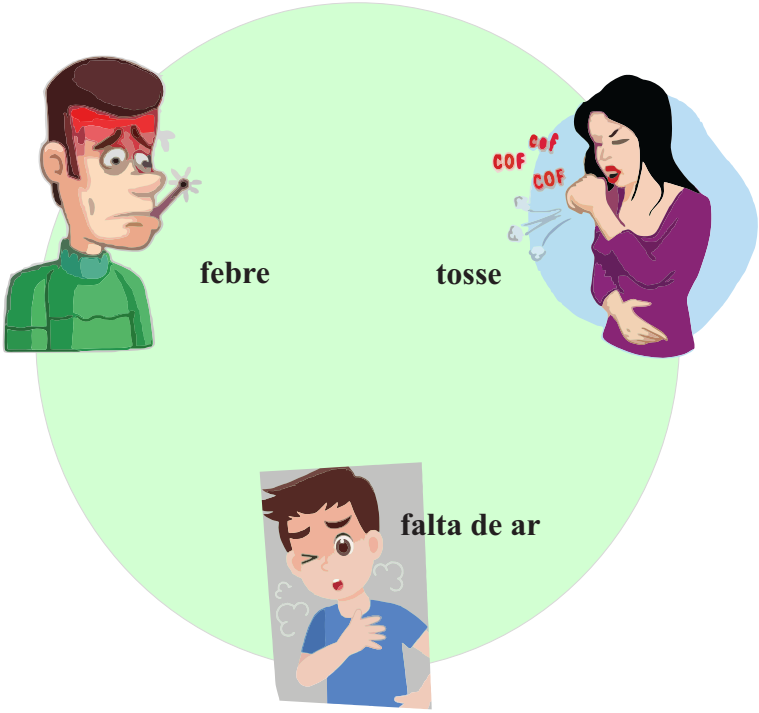
É uma doença que provoca especialmente infecções respiratórias em humanos e apresenta alta transmissibilidade.

Não há vacina nem medicamentos específicos para tratamento, por isso a principal forma de controlar a disseminação é o distanciamento ou isolamento social.

2) PRINCIPAIS SINTOMAS

Entre os pacientes contaminados são:

Febre (acima de 37^{o}), tosse (seca ou com secreção) e falta de ar. Porém, também são observados: dores musculares e de cabeça, irritação na garganta, congestão nasal, desconforto no peito, cansaço, perda de olfato e paladar, bem como, mais raramente diarreia.



SÓ MÁSCARA NÃO RESOLVE

É preciso usá-la corretamente, ou você não estará protegido. Antes de colocar a máscara, lave bem as mãos.

Substitua a máscara depois de algum tempo de uso, sempre que estiver umedecida, suja ou danificada.

Não toque na frente da máscara ou no rosto durante o uso e, se precisar tocá-la higienize as mãos.

Retire a máscara com as mãos limpas, sem tocar na frente. Remova soltando os elásticos ou tiras atrás das orelhas e depois lave as mãos.

HIGIENIZE A MÁSCARA CASEIRA PARA REÚSO.

3) COMO FAZER A PREVENÇÃO

- Lavar as mãos, até a altura dos punhos, com água e sabão por pelo menos 20 segundos, ou use álcool 70% com mais frequência;
- Usar máscara caseira (TNT ou tecido de algodão) ou as fornecidas pela EMATER ao sair de casa, sempre evitando tocar na máscara;
- Lavar suas máscaras com água, sabão ou água sanitária, conforme as recomendações da ANVISA;
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com o antebraço ou um lenço de papel e descarte-o imediatamente. Em seguida, higienize as mãos. Se estiver usando máscara, troque-a por outra limpa, higienizando as mão antes e após a troca;
- Evitar ao máximo tocar no rosto, principalmente a boca, o nariz e os olhos, antes de lavar as mãos;
- Manter a distância segura de 1,5 a 2 metros de qualquer pessoa e evitar aglomerações;
- Evitar contatos muito próximos, como abraços, beijos e apertos de mão;
- Higienizar periodicamente superfícies e objetos, como pias, maçanetas, óculos, chaves, telefone, computadores, etc.;
- Higienizar periodicamente superfícies e objetos, como pias, maçanetas, óculos, chaves, telefone, computadores, etc.;
- Retirar roupas e sapatos logo que chegar em suas casas e tomar banho.

3.1) NO TRABALHO

- Fixar em local visível as normativas estabelecidas pela empresa, de forma a propiciar ao público atendido as regras de funcionamento e comportamento social que deverão ser cumpridas;
- Disponibilizar álcool 70% na entrada das unidades;
- Usar máscara caseira durante toda a jornada de trabalho, trocando-a cada três horas ou quando estiver úmida, o que ocorrer primeiro;
- Manter distância segura de 1,5 metro entre as pessoas;
- Manter o ambiente arejado, abrindo janelas e portas;
- Não compartilhar objetos como copos, telefones, canetas, grampeadores, teclados, mouses e similares, lembrando de higienizá-los com frequência;
- Optar por metodologia de trabalho com menor aproximação e contato humano, por exemplo: reuniões virtuais mesmo no ambiente da empresa, quando possível;

3.1.1) Se houver atendimento ao público

- Permitir a entrada de uma única pessoa por vez para ser atendida;
- Priorizar agendamentos de horários para atendimentos, a fim de evitar a aglomeração de pessoas;
- Delimitar distâncias de segurança para o atendimento e o período de espera;
- Orientar o público sobre as regras de distanciamento e higienização;
- Reforçar os cuidados com higiene e limpeza.

3.1.2) Para atividades de campo:

- Manter o distanciamento entre trabalhadores;
- Higienizar ferramentas e utensílios antes e após o uso;
- Intensificar a rotina de higiene pessoal, manter na unidade roupa e calçado de uso exclusivo para o trabalho, expor ao sol por 2 horas antes de reutilizar;
- Deixar a roupa e o calçado de trabalho no local ao final das atividades, se possível, expor ao sol por no mínimo 2 horas antes de reutilizá-lo, ou acondicionar em sacos plásticos para lavar em casa;
- Lavar novamente as mãos ou tomar banho.

3.2) NO CARRO

- Higienizar maçanetas, volante, haste do freio de mão, alavanca do câmbio, botões do rádio, do ar-condicionado, dos vidros e alavancas de seta com frequência;
- Manter uma embalagem pequena de álcool 70% para higienizar as mãos sempre antes de entrar e sair do veículo;
- Colocar objetos, ferramentas, compras, preferencialmente, no porta-malas.

3.3) EM CASA

- Definir um local para colocar as roupas e calçados usados na rua;
- Manter portas e janelas abertas, arejando o ambiente e favorecendo a troca de ar;
- Antes de sair de casa: separar suas máscaras caseiras limpas e secas em embalagens individuais e manter uma embalagem plástica para guardar as máscaras usadas; evitar sair com adornos, como anéis, brincos, pulseiras, relógios; higienizar as mãos e colocar a máscara;
- Ao voltar: tirar os calçados antes de entrar em casa; deixar objetos como carteira, chaves, óculos e bolsa em uma caixa na entrada de casa; seguir ao banheiro; tomar cuidado para não tocar em nada, tire as roupas e as coloque em uma sacola plástica, tomar banho.; Higienizar embalagens trazidas da rua; Higienizar a sola dos calçados ou deixar ao sol por no mínimo duas horas. Lavar as roupas normalmente antes de usá-las novamente.

4) O QUE FAZER QUANDO APARECER UM CASO CONFIRMADO DA COVID-19 NA EMATER-PARÁ

a) O empregado sintomático deverá ser imediatamente encaminhado para quarentena domiciliar; receber orientação para entrar em contato com o sistema de saúde, ser monitorado para acompanhar a evolução da doença e receber todas as orientações administrativas. Para justificar sua ausência, deverá solicitar uma Declaração da Vigilância Sanitária e/ou Vigilância em Saúde, no município que reside e evitar o comparecimento à empresa.

b) Todas as pessoas que tiveram contato prolongado (acima de 15 minutos) e próximo (menos de 2 metros) com a pessoa com COVID-19 devem ser colocadas em quarentena de 14 dias e receber orientações sobre medidas de desinfecção e isolamento domiciliar.

c) O local de trabalho do doente e dos colegas que tiveram contato próximo e prolongado deve ser interditado para desinfecção, com limpeza de todas as superfícies e equipamentos utilizados pelas pessoas isoladas.

d) Outros ambientes utilizados pelos trabalhadores afastados devem ser desinfetados: banheiro, copa, etc.

Foto 1 - Desinfecção do Prédio da Emater-Pará

ETAPAS PARA A LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS

Passe sabão e molhe com um pouco de água

Esfregue a palma de cada mão

Esfregue entre os dedos

Esfregue o polegar de cada mão

Lave o dorso de cada mão

Lave os punhos

OBS: Enxugue as mãos com papel toalha e utilize-o para fechar a torneira

CORONAVÍRUS (COVID-19)

5) CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos casos de suspeita da COVID-19, entrar em contato com o SUS através do Disque Saúde 136; Para obter informações sobre boletins, sintomas, medidas preventivas, autodiagnóstico e unidades básicas de saúde, acesse o aplicativo "Coronavírus – SUS", os sites ou as redes sociais do Ministério da Saúde e da Secretaria de Estado da Saúde.

http://amazonialab.com.br/coronavirus/

http://www.covid-19.pa.gov.br/

http://www.saude.pa.gov.br/

DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS
WWW.saude.gov.br

Fonte: Adaptado da Universidade Federal de Uberlândia

BIBLIOGRAFIA

PARÁ. Decreto 690, de 16 de março de 2020, Governo do Estado do Pará.

PARÁ. Decreto 729, de 5 de maio de 2020, Governo do Estado do Pará.

EMATER-PARÁ. Orientação sobre o coronavírus aos agricultores familiares. Marituba-Pará, março/2020.

EMATER-RJ. Guia básico dos cuidados com o coronavírus. Rio de Janeiro, março/2020.

EPAGRI. Orientações de prevenção da COVID-19 NA EPAGRI. Santa Catarina, abril/2020.

Organização Mundial da Saúde (OMS).

Fundação Oswaldo Cruz (Fio Cruz).

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Orientações Gerais - Máscaras faciais de uso não profissional. Brasília-DF, abril/2020.

CONTATOS PARA INFORMAÇÕES:

Codes/Nrh -
codes@emater.pa.gov.br
nrh@emater.pa.gov.br
988839290 / 988839418

Robert Reinier de Melo– Segurança do Trabalho
sesmt.robert@gmail.com
982572824

EMATER-PARÁ

EMATER-PARÁ

Cleide Maria Amorim de Oliveira Martins
Presidente

Cláudio Augusto Martins de Barros Pereira
Diretor Administrativo

Rosival Possidônio do Nascimento
Diretor Técnico

GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ

Helder Zahluth Barbalho
Governador

Lúcio Dutra Vale
Vice-Governador

Hugo Yutaka Suenaga
Secretário de Desenvolvimento Agropecuário e da Pesca