

PROAD
Pró-Reitoria de
Administração



UNEB
UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA



CARTILHA SOBRE PROTEÇÃO E SAÚDE

NOVO CORONAVÍRUS | COVID - 19
Vamos nos cuidar? Somos essenciais!

UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA – UNEB

Reitoria

José Bites de Carvalho

Vice-Reitoria

Marcelo Duarte Dantas de Avila

Pró-Reitoria de Administração – PROAD

Daniel de Cerqueira Góes

Assessoria Técnica

Silvana Caffé Farias

Jackson Douglas Leal Pereira

Andréa Santos Tanure

Gisela dos Reis Machado

Assessoria de Comunicação - ASCOM

Josenildes Santos de Oliveira

Conteúdo

PROAD

Redação

Danilo Oliveira/Ascom

Diagramação

Anderson Freire/Ascom

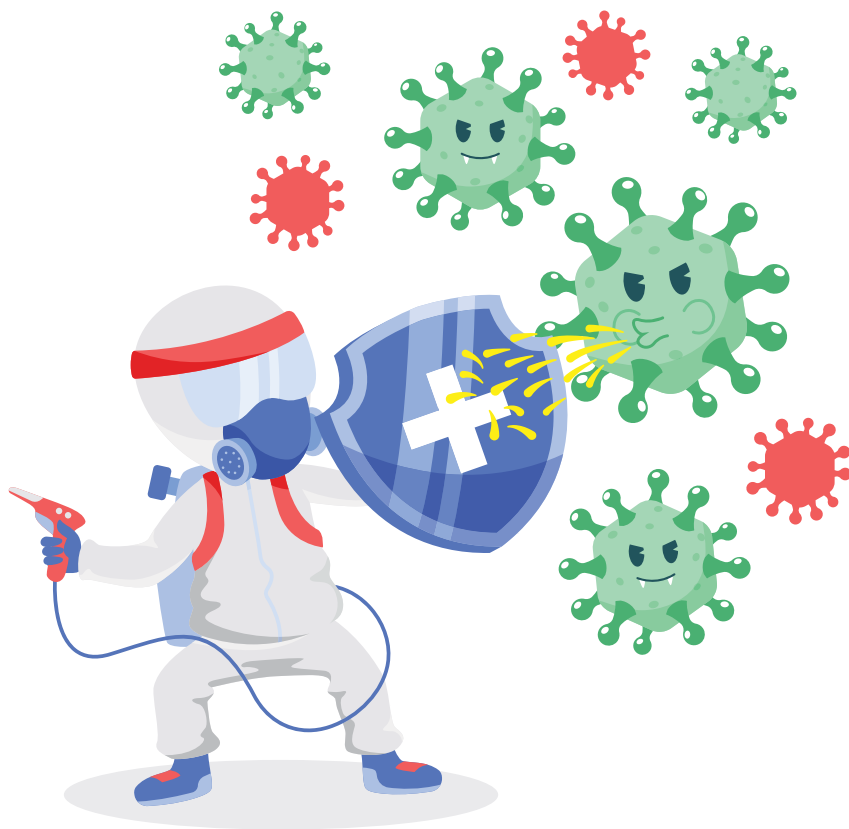
Olá!

Como vai? Tudo beleza? Esperamos que sim!

Se você está lendo este material, é porque é essencial! Você é importante para que a UNEB se mantenha firme nesta pandemia da Covid-19.

Por isso, é fundamental que saiba dos cuidados que precisa tomar, para sua proteção e da sua família, e de como agir durante a sua atividade na instituição, para que você e seus(suas) colegas permaneçam seguros(as) e saudáveis.

Vamos juntos pela saúde! Segue com a gente:



:: O QUE É ESSE NOVO CORONAVÍRUS (SARS- COV-2)?



O novo Coronavírus é **MUITO** pequeno, invisível para os nossos olhos. Mas, tem preocupado todo o mundo. Isso, porque ele **passa muito fácil** de uma pessoa para a outra e está em quase todos os cantos do planeta.

Com nome difícil (**SARS-Cov-2**), ele é a nova variação de uma família de vírus, que causa infecções respiratórias e outros problemas. Esse novo Coronavírus é o que provoca a doença Covid-19.

ATENÇÃO! Tem gente sem sintoma nenhum que está com a doença. Já outras pessoas infectadas têm problemas leves, médios ou graves. No Brasil, já são mais de 100 mil mortos pela Covid-19.

:: QUAIS OS SINTOMAS DA DOENÇA?

Os principais sinais e sintomas são **febre**, dores de cabeça e pelo corpo, calafrios, **tosse**, coriza, **dor de garganta**, cansaço, **dificuldade para respirar** e não sentir o gosto da comida ou o cheiro das coisas. Algumas pessoas ainda sentem cansaço e diarreia, entre outros.



:: COMO PEGA?

A transmissão do novo Coronavírus pode acontecer estando próximo(a) de uma pessoa infectada. Através da **tosse**, do **espirro** ou, até mesmo, de pequenas gotas de **saliva** ao conversar. O perigo está no contato dessas secreções com os seus **olhos**, **nariz** ou **boca**.

Por isso, é fundamental tomar cuidado para não tocar essas regiões com as mãos não lavadas. Objetos, bancadas e superfícies utilizadas por uma pessoa infectada também podem estar com o vírus, por isso, lave sempre as mãos!

:: SE LIGUE!

O vírus passa pelas mãos = **ERRADO!**

O vírus pode te infectar pelos olhos, nariz ou boca!!!

Se eu usar luva e máscara estou completamente protegido = **ERRADO!**

Mesmo com luva e máscara, lavar as mãos é importante para não “carregar” o vírus para os olhos, nariz ou boca!!!



**PREVENIR É SEMPRE MELHOR
DO QUE REMEDIAR!**



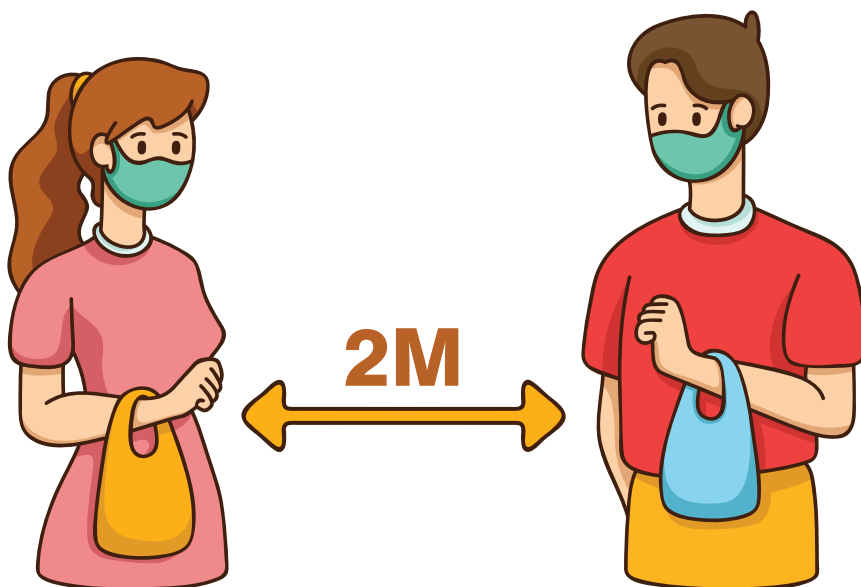
:: APRENDA COMO:

- Lave as mãos **DIRETO**, com **água** e **sabão**!
- Outra opção, quando tiver, é usar **álcool em gel 70%**.

ATENÇÃO! Com qualquer um desses produtos é importante esfregarem todas as partes das mãos, até o início do antebraço, em cima do pulso. Isso vai “desativar” o vírus, se ele estiver por ali.

- Sempre use **máscara** quando sair de casa e enquanto estiver na rua! Ela pode ser caseira ou artesanal, feita de tecido (**algodão**).
- Troque de máscara depois de, no máximo, 4 (quatro) horas de uso.
- Mantenha uma **distância mínima de 2 (dois) metros** de qualquer pessoa.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com o braço (parte de dentro do cotovelo) ou com um lenço. **NUNCA COM AS MÃOS!**

- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Se tocar, lave imediatamente depois no capricho!
- Não dê abraços, beijos ou cumprimente com as mãos. Seja “gente boa” ou “brother” sem contato físico.
- Cuide também do seu celular. Não dê a outras pessoas e sempre o mantenha limpo.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como: talheres, toalhas, pratos, copos e fones de ouvido.
- Prefira espaços limpos e ventilados.
- Se sentir algum sintoma de gripe ou os que já falamos ali em cima, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos.





:: VOCÊ ESTÁ RESPONSÁVEL POR ALGUM SETOR?

SAIBA COMO AGIR E COLABORAR:

- **Oriente** os(as) profissionais a **informarem** caso sintam sintomas de gripe ou se tiverem contato com algum caso suspeito ou confirmado de Covid-19.
- Caso identifique trabalhadores(as) com sintomas de gripe ou de Covid-19, oriente-os a procurar a **Unidade de Saúde da Atenção Básica** mais próxima de sua casa ou outro serviço de sua confiança.
- No caso do item acima, todos e todas devem realizar testes para possível diagnóstico da doença e solicitar acompanhamento pela equipe de saúde.
- O(A) trabalhador(a) com resultado de exame **POSITIVO**, deverá ser liberado(a) das suas atividades por, no mínimo, 14 dias. Sugere-se que se mantenha em isolamento social, em casa, com orientação médica.

- Se o resultado do exame laboratorial for **NEGATIVO**, a orientação é retornar às atividades de trabalho, mantendo todas as medidas de segurança e proteção.
- Se o(a) trabalhador(a) tiver contato com casos confirmados de Covid-19, deve ser orientado(a) a se manter em isolamento social, em casa, por no mínimo 14 dias, monitorando possíveis sintomas.
- Oriente o(a) trabalhador(a) com caso suspeito ou confirmado de Covid-19 a procurar uma Unidade de Saúde da Atenção Básica para realizar o teste diagnóstico de Covid-19, e a se manter em isolamento social, até que tenha conhecimento do resultado do exame.
- Intensifique ações de educação em saúde: sempre reforce as medidas de prevenção e controle junto à sua equipe. **Lembrar nunca é demais!**
- Antecipe as etapas dos procedimentos para todos e todas. É importante que os(as) trabalhadores(as) já saibam como agir em casos suspeitos.
- As áreas comuns e os veículos utilizados pelos(as) trabalhadores(as) com suspeita ou confirmação de Covid-19 devem ter **desinfecção reforçada**, para garantia de disponibilidade quando necessários.
- Oriente os(as) trabalhadores(as) sobre a importância da notificação, de casos suspeitos ou confirmados, junto também às autoridades sanitárias (por meio dos serviços de saúde mais próximos de suas casas).

Se cuidar é, também, um ato de cidadania. Sabemos da sua responsabilidade e competência, por isso, vamos continuar firmes pela garantia das condições necessárias ao seu trabalho! Fique bem, faça o bem!

PARA ORIENTAÇÕES:

Tele Coronavírus

Serviço gratuito e disponível para toda a população. Em uma ligação, é possível receber orientações sobre como proceder e quais cuidados tomar em caso de suspeita da Covid-19.

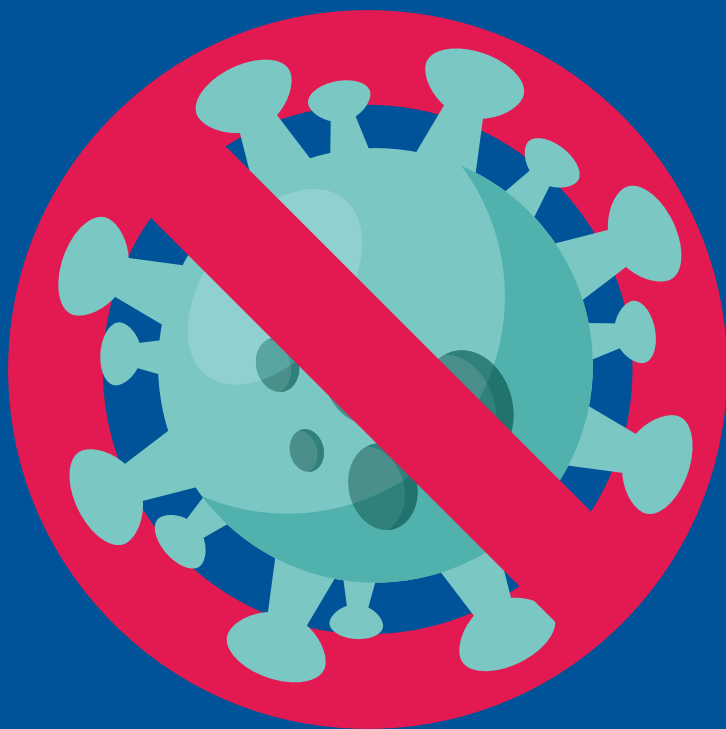
Ligue 155

Monitora Covid-19

Aplicativo gratuito para atendimento remoto, monitoramento e acompanhamento dos cidadãos e cidadãs.

Sites Úteis

coronavirus.uneb.br/
covid.saude.gov.br/
saude.ba.gov.br/temasdesaude/coronavirus/
saude.salvador.ba.gov.br/covid/



PROAD
Pró-Reitoria de
Administração



UNEB
UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA