

GUIA DE PREVENÇÃO CONTRA A

COVID-19



RURAL
SUSTENTÁVEL
• CERRADO •

EXPEDIENTE

AUTORES

Lívia Antunes
João Pedro Peixoto Caldas
Pedro Luiz Assad
Victor Oliveira

COLABORAÇÃO TÉCNICA

Marília Ramos

EDIÇÃO

Mariana Resende

DIAGRAMAÇÃO E PROJETO GRÁFICO

Pedro Costa

ILUSTRAÇÃO

Esa Gomes
Pedro Costa

REVISÃO GRAMATICAL E ORTOGRÁFICA

Felipe Soares
Marina Oliveira
Natália Lyra

SOBRE O PRS - CERRADO

Esta cartilha foi desenvolvida no âmbito do Projeto Rural Sustentável – Cerrado, em setembro de 2020. O projeto é financiado pelo Fundo Internacional para o Clima do Governo do Reino Unido, em cooperação com o Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID), tendo o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) como beneficiário institucional. O Instituto Brasileiro de Desenvolvimento e Sustentabilidade (IABS) é o responsável pela execução e administração técnica, financeira e fiduciária. A Associação Rede ILPF, por meio da Embrapa, é a responsável pela coordenação científica.

CONTEXTO

Oficialmente detectado em dezembro de 2019, em Wuhan, China, um novo coronavírus (SARS-COV-2) foi identificado como causa de doença respiratória aguda grave (COVID-19). Em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto como uma emergência de saúde pública de interesse internacional (ESPII) e em março, com a disseminação do vírus em diferentes países, foi declarada a pandemia.

No Brasil, o primeiro caso da Covid-19 foi notificado oficialmente em fevereiro deste ano e, atualmente, os casos alcançam uma proporção maior que 4 milhões de registros em todo o território (Ministério da Saúde, 2020).

O objetivo desta cartilha é oferecer algumas recomendações para que os contatos presenciais individualizados possam ocorrer de maneira segura até que se mantenham as medidas de segurança contra a COVID-19.

COMO O NOVO CORONAVÍRUS É TRANSMITIDO?

A transmissão ocorre por meio do contato de indivíduos infectados com demais pessoas, a partir da dispersão de partículas do vírus.

Portanto, qualquer um que tenha contato próximo (cerca de 1m) com alguém que tenha contraído a doença, esteja com sintomas ou não (assintomáticas), corre o risco de ser exposto ao novo coronavírus. Lembre-se: também é possível se contaminar entrando em contato direto com objetos e superfícies infectadas e, em seguida, tocar olhos, nariz ou boca.



Tosse



Espirro



Gotículas de saliva



Contato com superfícies contaminadas



Contato físico com pessoa infectada

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

Os sintomas variam de moderados a graves, podendo evoluir para óbito. Dentre as queixas relacionados com a COVID-19, as mais comuns são:



Fadiga e cansaço extremo



Sensação febril ou febre



Tosse (geralmente seca) e/ou dor de garganta com ou sem coriza



Perda de olfato e/ou paladar



Dificuldade respiratória

Também foram documentados sintomas menos comuns, como manchas avermelhadas na pele; dores musculares; diarreia; conjuntivite; descoloração dos dedos das mãos ou dos pés.

O tempo de surgimento dos sintomas varia de 2 a 14 dias após a contaminação.

Obs: Algumas pessoas infectadas com o novo coronavírus podem apresentar caso clínico assintomático (não manifesta sintomas). No entanto, essas pessoas continuam sendo agentes transmissores do vírus.

COMO AGIR EM CASO DE CONTATO COM PESSOAS INFECTADAS?

Se você teve contato com uma pessoa infectada, o ideal é manter o isolamento social pelo período de incubação, tempo em que a doença demora a se manifestar – até 14 dias após o evento. Caso surjam sintomas graves, como falta de ar, procure imediatamente os serviços locais de saúde.

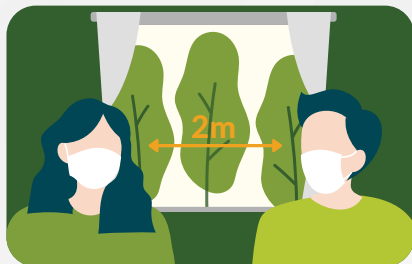
ORIENTAÇÕES ADMINISTRATIVAS PARA QUEM APRESENTAR SINTOMAS

Neste momento de grande expectativa e incertezas, precisamos reforçar ainda mais o nosso espírito de equipe e ajudarmos uns aos outros. Dessa forma, contamos com seu bom senso e colaboração.

Informamos que, em atenção ao Decreto Distrital nº. 40.939 de 02 de julho de 2020, o IABS está seguindo protocolos e medidas de segurança necessários para o desenvolvimento de atividades, com ida controlada ao ambiente físico e manutenção do *home office*. Foi intensificada a higienização de áreas comuns e equipamentos de uso compartilhado, bem como disponibilizado álcool em gel nos principais pontos de contato. São práticas simples, mas que incentivam e disseminam aos nossos colaboradores medidas necessárias no combate à evolução da COVID-19.

Em caso de dúvidas ou de reportar alguma condição sobre o coronavírus e seus sintomas ou outras doenças, reportar imediatamente ao coordenador/a da sua localidade para obter orientações.

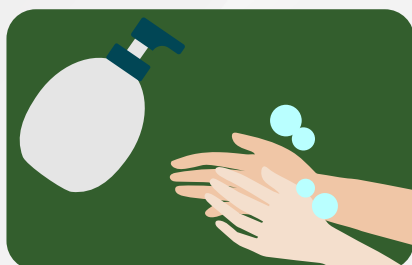
COMO POSSO ME PROTEGER?



No caso de reuniões, realizá-las com o número mínimo de pessoas possível, mantendo o distanciamento de 2m, além de optar por locais abertos e bem ventilados



Optar em frequentar estabelecimentos comerciais bem arejados e ventilados, em horário de menor movimentação, sempre com máscara e uso de álcool 70%



Higienizar frequentemente as mãos (água e sabão e/ou álcool em gel 70%), especialmente após contato direto com pessoas e/ou objetos públicos



Não compartilhar objetos de uso pessoal, tais como talheres, copos, garrafas, aparelhos eletrônicos ou portáteis (celular, computador, dentre outros)



Evitar frequentar lugares com aglomeração



Usar lenço descartável para higiene nasal



Ao sair de casa, utilizar máscara o tempo todo



Evitar tocar olhos, boca e nariz sem que as mãos estejam devidamente higienizadas



Evitar contatos físicos, tais como apertos de mãos e abraços



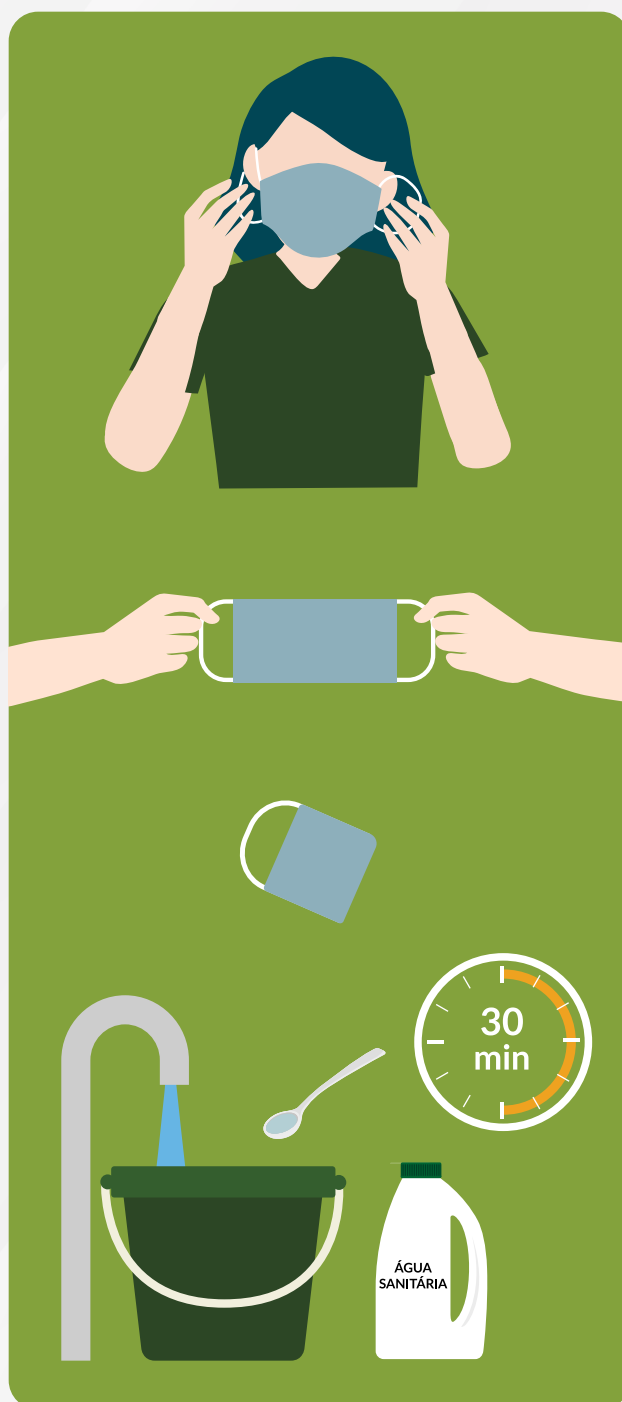
Cobrir nariz e boca ao espirrar ou tossir (usar o cotovelo e não as mãos, para evitar contaminação)

FORMA CORRETA DE RETIRAR OS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPIs)

Máscaras:

- A parte frontal da máscara pode estar contaminada - **NÃO TOQUE!**
- Segure as tiras ou elásticos da máscara e a remova sem tocar na parte da frontal;
- Caso a máscara não seja confeccionada por material lavável, descarte-a no lixo (lembre-se sempre de proteger o meio ambiente!);
- Para máscaras de material lavável, assim que removê-la, a coloque em um balde com água e água sanitária e deixe por 30 minutos – a proporção é uma colher de sobremesa do produto para cada meio litro de água;
- Depois, lave a máscara sem misturar com outras roupas, usando o sabão de sua preferência;
- Enxague bem, pois o cheiro forte de produtos de limpeza pode irritar o nariz;
- Coloque para secar ao sol;
- Quando estiver bem seca, passe a ferro;
- Guarde em um saco plástico limpo.

Obs: Lavar as mãos com água e sabão ou utilizar álcool 70% imediatamente após a remoção de todos os EPIs.

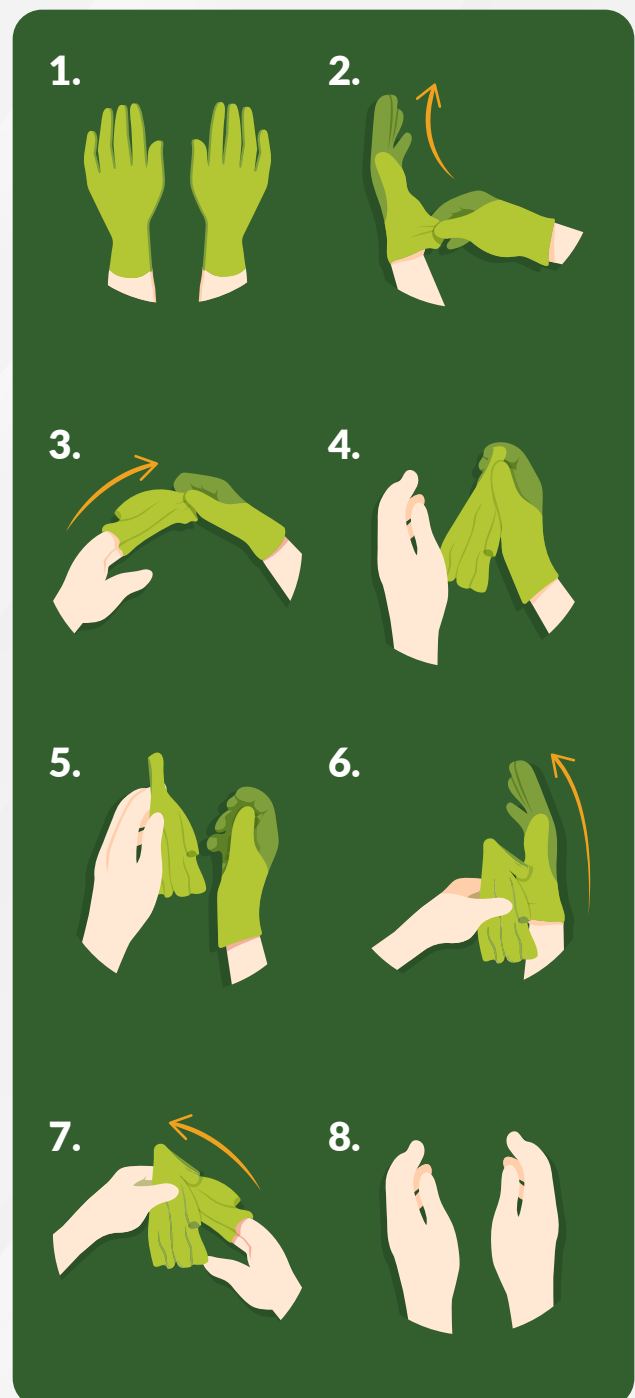


FORMA CORRETA DE RETIRAR OS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPIs)

Luvas:

1. Posicione as mãos em paralelo;
2. Retire a primeira luva, puxando a partir do punho (evite segurar em sua extremidade);
3. Puxe tomando cuidado para não tocar na pele;
4. Retire completamente, sempre evitando o contato da parte externa da luva com a pele;
5. Segure a luva retirada pelo seu lado interno;
6. Utilizando a primeira luva como proteção, retire a segunda;
7. Puxe-a tomando cuidado para não tocar a pele;
8. Descarte as luvas em local adequado.

Obs: Lavar as mãos com água e sabão ou utilizar álcool 70% imediatamente após a remoção de todos os EPIs.



ORIENTAÇÕES GERAIS PARA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES PRESENCIAIS NO ÂMBITO DO PRS-CERRADO

Algumas ações simples podem reduzir consideravelmente as chances de contaminação pelo novo coronavírus. É importante que fique evidente para a equipe de campo que, quando nos colocamos em risco, automaticamente colocamos todos aqueles com quem tenhamos contato. Considerando o público-alvo do projeto, que é constituído, em sua maioria, por populações rurais, essa responsabilidade pelo o outro torna-se ainda maior: há pessoas dessas áreas que, devido a sua localização mais afastada das cidades, podem ter ficado até o momento isentas dos impactos da pandemia.

Para que todos e todas estejam seguros e seguras, algumas protocolos devem seguidos. Veja abaixo quais são eles.

PROTOCOLOS DE SEGURANÇA

Se for pertencente a um dos grupos listados abaixo, comunique seu/sua coordenador(a) estadual e mantenha a atividade laboral em *home office*

- Acima de 60 anos;
- Diabéticos;
- Hipertensos;
- Pessoa com doenças cardiovasculares ou doenças respiratórias;
- Residente no mesmo local que pessoas que se encaixam no grupo de risco; ou
- Único responsável por idosos e/ou crianças em idade escolar.

ATENÇÃO: caso você **não** se encaixe nos critérios acima elencados, é essencial conhecer e respeitar limitações impostas por decretos locais. Mantenha-se informado e informada!

Para a realização de reuniões e demais encontros presenciais

As visitas e reuniões precisam ser previamente agendadas e autorizadas pelos coordenadores(as) estaduais e participantes:

- Durante o encontro, evitar a presença de pessoas do grupo de risco;
- Evitar abraços, beijos, apertos de mãos e qualquer outra forma de contato físico;
- Informar aos participantes que o evento acontecerá seguindo as recomendações do Ministério da Saúde - MS;
- Higienizar as mãos antes da reunião e evitar agendar mais de um encontro por dia, devido aos riscos de contaminação das roupas utilizadas (caso necessário, providencie uma muda de roupa para troca entre os encontros);
- Levar sempre consigo álcool em gel 70% para uso durante as visitas e reuniões;
- Manter sempre uma distância de pelo menos 2 metros das pessoas;
- Escolher, preferencialmente, locais arejados ou abertos para conversar (caso as reuniões ocorram em ambientes fechados, observe a duração máxima de 15 minutos do encontro);
- Não compartilhar copos e talheres. Além disso, leve uma garrafa de água de uso pessoal;
- Utilizar máscara durante toda e qualquer atividade. Não se esqueça: a recomendação é que ela seja trocada a cada 2 horas de uso. Planeje-se!

Para deslocamento em veículos locados

- Ao receber o veículo da locadora e durante seu uso, realizar diariamente limpeza e higienização com álcool 70%, com atenção especial para os locais de manuseio constante, como volantes, câmbio, maçanetas, chaves de partida, alças de setas e botões no painel de controle;
- Ficam proibidas caronas e/ou compartilhamento de veículo;
- Ao higienizar o veículo com álcool 70%, estacioná-lo posteriormente em um local protegido do sol e do calor (produto inflamável).

Deslocamento em transporte público ou privado urbano

- Usar a máscara de proteção no durante toda a viagem;
- Utilizar álcool em gel 70% ao entrar e sair dos veículos e evitar, ao máximo, contato direto com outras pessoas.

Demais atividades (hospedagem, alimentação, materiais laborais)

- Optar preferencialmente por serviços de hotelaria que façam medição da temperatura dos hóspedes e que estejam implementando medidas de segurança junto aos seus funcionários, com a utilização de máscaras e luvas, além da garantia de realização de limpeza diária dos quartos;
- Para refeições em restaurantes/lanchonetes, sempre que possível, optar pelo formato “take out” (retirada no balcão). Caso não seja viável, escolher preferencialmente estabelecimentos que respeitem distanciamento de 2 metros entre uma mesa e outra; ocupação máxima de 2 pessoas por mesa, com a devida higienização de mesas, cadeiras, cardápios e outros;
- Não compartilhar equipamentos laborais como canetas, computador e máquina fotográfica;
- Realizar limpeza e higienização periódica dos materiais laborais, principalmente após uso externo.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASÍLIA. **Coronavírus: veja as recomendações para o setor hoteleiro. 18 de março de 2020.** Disponível em: <<https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/2020/03/18/coronavirus-veja-as-recomendacoes-para-o-setor-hoteleiro/>>. Acessado em 10/09/2020.

G1. **Covid-19: Decreto define regras para funcionamento de bares, lanchonetes e restaurantes em Luz.** 10 de Agosto de 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/mg/centro-oeste/noticia/2020/08/10/covid-19-decreto-define-regras-para-funcionamento-de-bares-lanchonetes-e-restaurantes-em-luz.ghtml>>. Acessado em 10/09/2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Sobre a doença.** SD. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>>. Acessado em 10/09/2020.

RODOVIARIAONLINE. **5 cuidados com o coronavírus em viagens de ônibus.** 08 de agosto de 2020. Disponível em: <<https://rodoviariaonline.com.br/blog/cuidados-com-o-coronavirus-em-viagens/>>. Acessado em 10/09/2020.

Execução:



Coordenação Científica:



Associada Rede ILPF

Realização:



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

