

MEU COLEGA ESTÁ COM CORONAVÍRUS

O QUE FAZER?



COVID-19

Sabemos que o ambiente de trabalho é um local onde vírus como SARS-CoV-2 (coronavírus) podem se multiplicar facilmente, visto que as pessoas permanecem juntas por horas, compartilhando documentos, equipamentos e outros materiais que podem alojar o vírus por horas ou dias.

Levando em consideração a possibilidade da existência de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 entre pessoas da nossa convivência no trabalho, elaboramos alguns cuidados, baseados nas recomendações do Ministério da Saúde e Anvisa, para evitar ou minimizar a propagação desta doença.

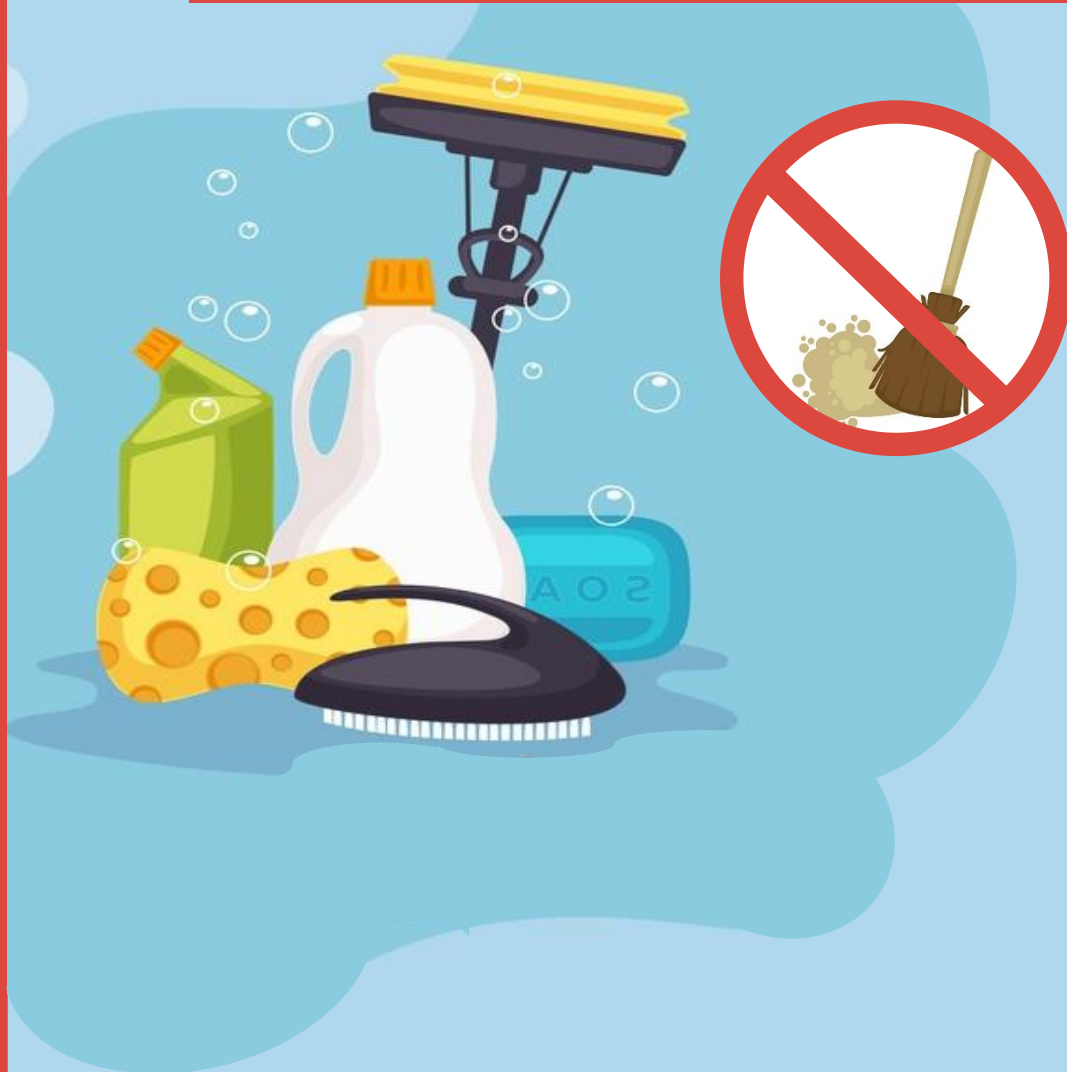


LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES





Providencie imediatamente limpeza geral do ambiente com água sanitária diluída, incluindo banheiro (em anexo, orientação mais detalhada sobre a diluição).



Nunca varrer superfícies a seco, pois favorece a dispersão de microrganismos pelo pó. Utilize varredura úmida com mops ou rodo e panos de limpeza de pisos.



A limpeza inclui todos os equipamentos e materiais que sejam de uso comum (cadeira, teclado de computador, telefone fixo, interruptor de tomada, torneiras, maçanetas, entre outros) e deve ser feita com álcool a 70% ou solução com água sanitária diluída.



Manter frequência de limpeza diária, 2 vezes a cada turno assim que houver troca de funcionários

ALERTA PARA SINTOMAS RESPIRATÓRIOS





Fique atento ao surgimento de quaisquer sintomas respiratórios (coriza, obstrução nasal, tosse, dor de garganta, febre). Eles podem aparecer de 1 a 14 dias após o contato com algum colega que esteja sintomático.

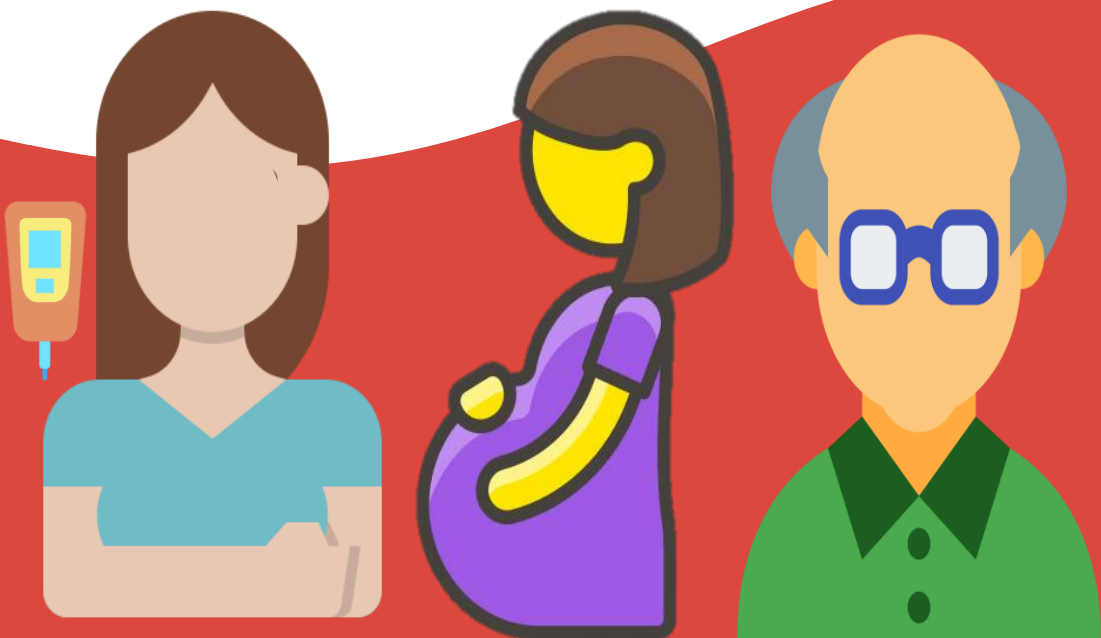


Pessoas com sintomas respiratórios, com ou sem febre, devem se manter em isolamento domiciliar por 14 dias, o mais precoce possível.



Nos casos mais graves (febre, tosse, dificuldade de respirar e hipotensão) deve-se procurar atendimento hospitalar (em anexo, relação das unidades que estão em atendimento no serviço público).

CUIDADO COM PESSOAS MAIS SUSCETÍVEIS





Pessoas com determinadas condições de saúde, tais como idosos (>60 anos), grávidas, diabéticos, pessoas com doenças pulmonares e cardiovasculares, imunodeprimidos e doentes renais crônicos deverão permanecer em home office e não podem participar de rodízio.



Os doentes crônicos devem manter seus tratamentos (conforme prescrição médica) para que permaneçam compensados, evitando um acometimento mais grave, caso sejam infectados pelo Coronavírus.

CUIDADOS PARA EVITAR A DISSEMINAÇÃO DO VÍRUS





Reserve um espaço na entrada para bolsa, chave de carro e celular (de preferência dentro de uma caixa plástica lavável). Cada servidor deve ter seu espaço separado para não misturar com utensílios de outras pessoas. Não esquecer de higienizá-los com álcool a 70% na entrada e saída.



Evite tocar na face (principalmente boca, nariz e olhos). Se precisar tocar, lave as mãos com água e sabão, antes e depois.



Mantenha o ambiente o mais ventilado possível (abrindo portas e janelas).



Evite cumprimentos com toques (aperto de mãos, beijos e abraços) e mantenha distância de pelo menos um metro de seus colegas.



Processos físicos ou outros documentos/papéis passam sempre pelas mãos de várias pessoas. Sempre que pegar, lave suas mãos com água e sabão.



Use máscara para melhor proteção (pode ser de tecido para os não doentes). Quando duas pessoas estão de máscara, a probabilidade de contágio se torna baixa.



Separe objetos de uso pessoal como caneta, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.



Depois de usar o banheiro sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool a 70% ou solução com hipoclorito de sódio, usando papel toalha para finalizar a limpeza.



Lembre-se sempre de lavar as
mãos frequentemente,
principalmente antes e após beber
água, fazer algum lanche ou
refeição e ir ao banheiro.



LEMBRE-SE:

O vírus é uma ameaça invisível e que tem uma alta transmissibilidade. Desta forma, considere sempre que sua mão esteja suja e mantenha todas as precauções para que a transmissão comunitária seja reduzida e permaneçamos seguros.

ANEXOS

- **COMO LAVAR AS MÃOS**
- **FLUXO DE ATENDIMENTO DA REDE DE SAÚDE DE SÃO LUIS**
- **EXAME SOROLÓGICO PARA COVID-19**
- **SOLUÇÃO DILUÍDA DE ÁGUA SANITÁRIA**



COMO LAVAR AS MÃOS

PROTEJA A SI MESMO E OUTROS DO COVID-19



Molhe as mãos



Aplique sabão



Esfregue a palma das mãos



Esfregue o dorso das mãos



Esfregue entre os dedos



Esfregue o dorso dos dedos



Esfregue os polegares com movimento de rotação



esfregue os dedos



Lave as mãos com água



Suas mãos estão limpas

PREVENÇÃO E COMBATE AO CORONAVÍRUS

FLUXO DE ATENDIMENTO REDE DE SAÚDE DE SÃO LUIS

Sintomas Respiratórios Leves

- Centro de Saúde Clodomir Pinheiro Costa (Anjo da Guarda)
- Centro de Saúde – São Raimundo
- Unidade de Saúde da Família – São Francisco
- Centro de Saúde – Cohab Anil
- Unidade Básica de Saúde Cintra – Anil
- Centro de Saúde – Santa Bárbara
- Centro de Saúde – Turu
- Centro de Saúde – Vila Nova
- Centro de Saúde Fabiciana Moraes – Habitar Nice Lobão
- Centro de Saúde Genésio Ramos Filho – Cohab
- Centro de Saúde Dr. Antônio Carlos Sousa Reis – Cidade Olímpica I
- Centro de Saúde – Vila Bacanga



Dificuldade de Respirar

- UPA do Itaqui-Bacanga
- UPA do Vinhais
- UPA da Cidade Operária
- UPA do Araçagi

Pacientes com sintomas moderados e graves serão encaminhados para o Carlos Macieira, HCl, Hospital da Mulher e Hospital Dutra



Outros Quadros Clínicos (sem suspeita de coronavírus)

- Socorrão I e II,
- UPAS (Vila Luizão , Parque Vitória)
- Hospital Aldenora Belo ,
- Hospital do Câncer
- Hospital Materno Infantil



ATENÇÃO SERVIDORES!

O Centro Ambulatorial Diagnóstico Holandeses (CADH, em parceria com o laboratório Lacmar , está realizando exame sorologia para Covid-19 mediante agendamento prévio por telefone.



Para ter acesso aos serviços do CADH o servidor deve apresentar:

- Último contracheque, que comprova contribuição para o Fundo Estadual de Benefícios dos Servidores do Estado do Maranhão (Funben);
- Documento de identidade com foto (RG ou CNH);
- Solicitação de exames.

ATENDIMENTO DE SEGUNDA A SÁBADO

➤ CADH (Coleta a partir das 06h)

End.: Av. dos Holandeses, Nº 69 – Calhau Telefone: (98) 3311- 4700

➤ COHAB – DAL PLAZA CENTER (Coleta a partir das 06:30h)

End.: Av. Jerônimo de Albuquerque, Nº 619 , Telefone: (98) 3190-2390

➤ DIGNUS COHATRAC (Coleta a partir das 07h)

End.: Rua 06, Quadra 27, Nº 02 - Cohatrac II (próximo a Igreja Nossa Senhora de Nazaré), Telefone: (98) 99235-6301

➤ DIGNUS MONTE CASTELO (Coleta a partir das 07h)

End.: Av. Getúlio Vargas, Nº 2259 (ao lado da Comabel), Telefone: (98) 3303-4423 / 33301-4667

➤ DIGNUS CALHAU (Coleta a partir das 07h) EXCETO AOS SÁBADO)

End.: Rua Neblina, Nº 99 - Calhau (Próximo a Igreja Católica), Telefone: (98) 3213-7777

➤ DIGNUS ANJO DA GUARDA

End.: Av. dos Portugueses, Nº 10 - Anjo da Guarda, Telefone: (98) 3213-7750

SOLUÇÃO DILUÍDA DE ÁGUA SANITÁRIA COMO ALTERNATIVA PARA FALTA DE ÁLCOOL A 70%

- Separe uma garrafa plástica com capacidade de 1 L;
- Coloque 25 ml de água sanitária dentro da garrafa (utilize como medida meio copo descartável de 50 ml);
- Complete o volume da garrafa com água potável (975 ml), tampe e agite;
- Passe para um borrifador para facilitar a aplicação;
- Faça uma etiqueta e cole “Água sanitária diluída” e deixe em um local visível para ser utilizado com frequência;
- Após aplicação, aguarde de 15-20 segundos e retire o excesso com papel toalha;

Higienização de mesas , maçanetas, torneiras, chaves, cadeira de plástico, entre outros.



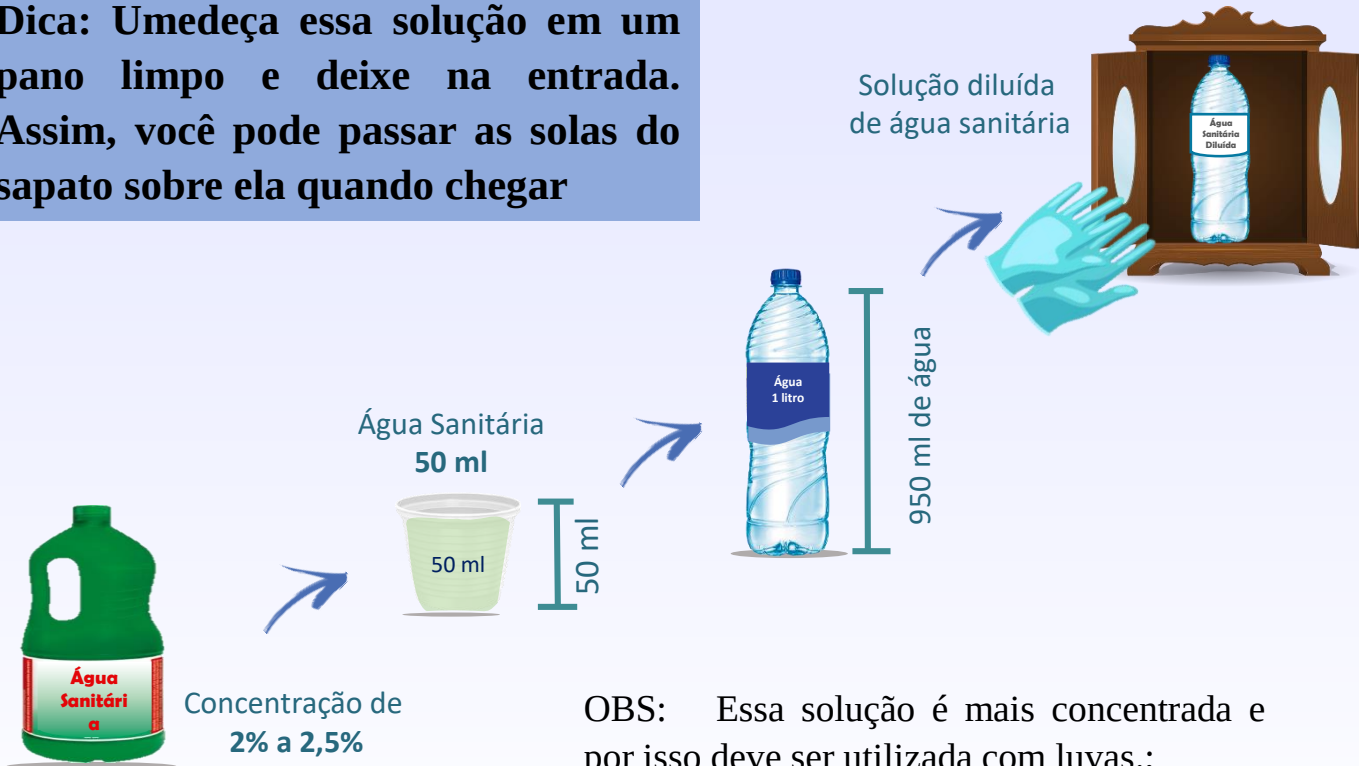
OBS: Essa solução é para uso diário e deve ser refeita a cada dia.

SOLUÇÃO DILUÍDA DE ÁGUA SANITÁRIA

(LIMPEZA DE PISOS, ÁREAS ABERTAS E VASO SANITÁRIO)

- Separe uma garrafa plástica com capacidade de 1 L;
- Coloque 50 ml de água sanitária dentro da garrafa (utilize como medida um copo descartável de 50 ml);
- Complete o volume da garrafa com água potável (950 ml), tampe e agite;
- Faça uma etiqueta e cole na garrafa “Água sanitária diluída” e guarde em um lugar fresco, dentro de um armário;

Dica: Umedeça essa solução em um pano limpo e deixe na entrada. Assim, você pode passar as solas do sapato sobre ela quando chegar



OBS: Essa solução é mais concentrada e por isso deve ser utilizada com luvas.;



Poder Judiciário do Maranhão
Tribunal de Justiça

DIVISÃO MÉDICA E ODONTOLÓGICA FÓRUM DESEMBARGADOR SARNEY COSTA

Em caso de sintomas semelhantes ao da COVID-19, procure um médico.



NÃO ESQUEÇA:



LAVE FREQUENTEMENTE AS
MÃOS COM ÁGUA E SABÃO



TENHA ÁLCOOL GEL
70% SEMPRE EM MÃOS



EVITAR CUMPRIMENTAR
COM BEIJO E APERTO DE MÃO



EVITE TOCAR OLHOS,
NARIZ E BOCA COM AS
MÃOS NÃO HIGIENIZADAS



AO TOSSIR OU ESPIRRAR,
CUBRA NARIZ E BOCA
COM LENÇO OU O BRAÇO



NÃO COMPARTILHE
OBJETOS DE USO PESSOAL



MANTENHA DISTÂNCIA
DE, PELO MENOS, 1 METRO
DO OUTRO



EVITE REUNIÕES E
ENCONTROS PRESENCIAIS
COM GRUPOS DE PESSOAS



MANTENHA AMBIENTES
AREJADOS E LIMPOS

TODOS CONTRA O (COVID-19)!

EMAIL: medico_slz@tjma.jus.br