



ANEXO I

Orientações de prevenção a COVID 19

Modo de utilização da Máscara:

1. Colocar a máscara de modo a cobrir o nariz, a boca e o queixo, amarrando as tiras atrás da cabeça, mantendo a máscara firme e confortavelmente ajustada de modo que não fique folgada no rosto, especialmente nas laterais.
2. Ajustar o clipe nasal.
3. Na hora de retirar, é recomendado que se toque somente nos elásticos presos nas orelhas.
4. O uso é individual.
5. Tempo recomendado de uso de máscara descartável:
 - * Cirúrgica - até 4 horas consecutivas.
 - * Pff2 – até 7 dias.

No entanto, o servidor deve inspecionar a máscara antes de cada uso, para avaliar se sua integridade não está comprometida. Máscaras úmidas, sujas, rasgadas, amassadas ou com vincos, devem ser imediatamente descartadas.

Informações Complementares:

Como o coronavírus (Covid-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:



E quais são os principais sintomas?

O coronavírus (Covid-19) é **similar a uma gripe**. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade para respirar



Como posso me proteger?



Lave as mãos com frequência, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos com água e sabão.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

Acesse:

saude.gov.br/coronavirus

DISQUE
SAÚDE
136

SUS+

Prefeitura de
Porto Alegre

MINISTÉRIO DA
SAÚDE

PÁTRIA AMADA
BRASIL

Segue link, através de plataforma digital, de videoaula com as orientações sobre o uso correto de máscaras e luvas.

link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6ed6UeZ9OXT3byhj3L8baR-CwixRT4CK00jXw6EaG-7Kqeg/viewform>



COMO USAR A MÁSCARA CORRETAMENTE





CUIDADOS GERAIS

Como se proteger? COVID - 19



O QUE FAZER AO CHEGAR EM CASA?





Tome um banho



**Se não puder tomar banho,
lave bem mãos, punhos e
partes expostas**

**Higienize o seu
celular e óculos**



**Limpe as embalagens que
trouxe antes de guardar**



Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

Adoção de medidas individuais e coletivas de prevenção e proteção nos ambientes institucionais

- * Realizar triagem diária dos servidores na recepção, preferencialmente, com aferição de temperatura e assinatura de autodeclaração da ausência de sintomas, em livro próprio, a ser providenciado pela direção da unidade. Caso o servidor se autodeclare sintomático ou apresente temperatura superior a 37,8 °C, não permitir a entrada, devendo o mesmo ser orientado a procurar atendimento nas unidades de saúde
- * Usar máscara dentro das dependências dos Centros de Atendimento Socioeducativo
- * Lavar as mãos com água e sabão e/ou higienizar com álcool em gel 70% frequentemente
- * Realizar a limpeza e higienização dos espaços de uso coletivo, conforme Resolução 007/2020
- *Trabalhar, sempre que possível, com as janelas e portas abertas
- * Priorizar o uso de ferramentas digitais para a realização de reuniões e eventos a distância
- * Seguir as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirros
- * Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres, materiais de escritórios e afins
- *Evitar aglomerações de servidores nos mais distintos espaços das unidades, sempre mantendo o distanciamento mínimo de 1,5 metro entre os profissionais
- *Limitar a movimentação excessiva dentro da instituição
- * Seguir demais orientações previstas nos artigos 3º, 4º e 5º da resolução 007/FASE-RS 2020-DG

ANEXO II

O SESMT INFORMA:

NA FASE O USO DA MÁSCARA É OBRIGATÓRIO

EM TODOS OS LOCAIS, EM TODOS OS MOMENTOS, POR
TODAS AS PESSOAS.



A MÁSCARA PROTEGE O USUÁRIO, AS PESSOAS EM SEU ENTORNO, O
AMBIENTE DE TRABALHO, SUA FAMÍLIA E A SOCIEDADE.

