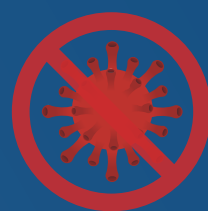


COMISSÃO ESPECIAL  
DE GERENCIAMENTO  
DE CRISE



**COVID-19**

CARTILHA  
BOAS PRÁTICAS  
DE CONVIVÊNCIA  
CÂMARA MUNICIPAL DE JATAÍ

IMPLEMENTAÇÃO DE  
DISTANCIAMENTO FÍSICO  
E ETIQUETA DE HIGIENE

● Local de Trabalho

● Escola

● Comercial,  
Entretenimento  
e Transporte

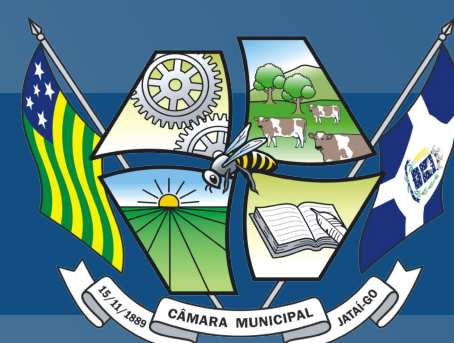
● Esporte e lazer em  
ambientes públicos

● Residência

● Famílias  
com Doentes



CÂMARA MUNICIPAL DE JATAÍ



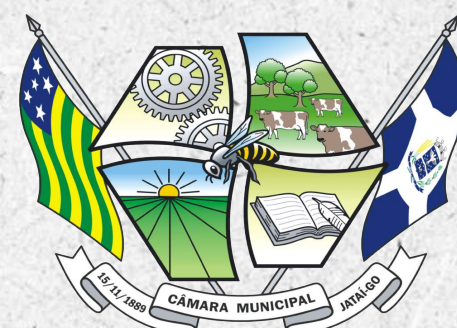
[www.jatai.go.leg.br](http://www.jatai.go.leg.br)



@cmjatai



[youtube.com/c/camaramunicipaljatai](https://youtube.com/c/camaramunicipaljatai)



# IMPLEMENTAÇÃO DE DISTANCIAMENTO FÍSICO E ETIQUETA DE HIGIENE

A manutenção de distanciamento físico sustentável de baixo custo e higiene aprimorada pode diminuir o número e a gravidade dos casos.

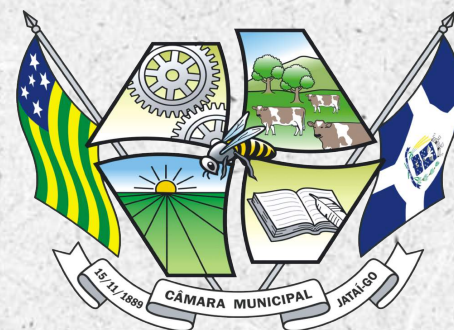
Estima-se que cerca de dois terços dos casos de doença coronavírus 2019 (Covid-19) exportados da China entre 1 e 13 de janeiro de 2020 não foram detectados globalmente.

A maioria desses casos exportados foi leve e só foram detectados após várias centenas de casos acumulados e casos graves ou fatais foram reconhecidos 5 e 8 semanas depois, como provavelmente ocorreu nos surtos do Covid-19 no Irã, Coreia do Sul, Itália e Estados Unidos.

## QUARENTENA

Veja como intervenções sustentáveis e de baixo custo podem ser mantidas ao longo de muitos anos. Essas medidas de higiene e distanciamento físico aprimoradas de baixo custo são aplicáveis preventivamente antes da confirmação da transmissão da comunidade local ou onde a transmissão do SARS-CoV-2 parece estar sob controle.

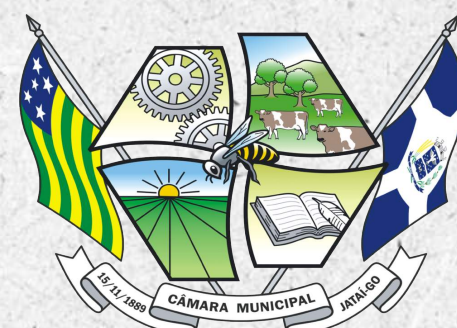




## Local de Trabalho

- Promova a etiqueta de tosse e espirros e use sempre máscara;
- Adie grandes reuniões e utilize videoconferência como padrão para reuniões;
- Higienizar as mãos a cada 2 horas;
- Sinalização para todos os escritórios / salas de reunião, aconselhando a ocupação máxima com base em 4m<sup>2</sup> por pessoa e 1,5m de distância;
- Higienizar as mãos na entrada;
- Lembretes regulares da programação de higienização das mãos por e-mail;
- Evite reuniões nos almoços e salas de descanso;
- Regras de higiene, para desencorajar o toque no rosto;
- Pessoas com sintomas devem ficar em casa e trabalhadores doentes isolados;
- Realize as reuniões ao ar livre, se possível;
- Os funcionários com contatos domésticos doentes devem ficar em casa;
- Desinfete superfícies de alto toque regularmente e entre usuários;
- Melhore a higiene e a triagem de doenças entre a equipe de preparação de alimentos (cantina) e seus contatos próximos;
- Analise a causa principal dos eventos de aglomeração no local e se possível reagendar, escalonar ou cancelar;
- Marque as áreas do piso para indicar 1,5m de pontos de distanciamento em áreas onde os funcionários se reúnem;
- Minimize o número de funcionários em um veículo de trabalho.
- Avalie os riscos de viagens de negócios;
- Não compartilhe alimentos no trabalho;
- Considere abrir janelas e ajustar o ar-condicionado para aumentar o fluxo de ar e manter o ambiente mais quente e úmido;
- Trabalhe em casa sempre que possível e considere o escalonamento da equipe;



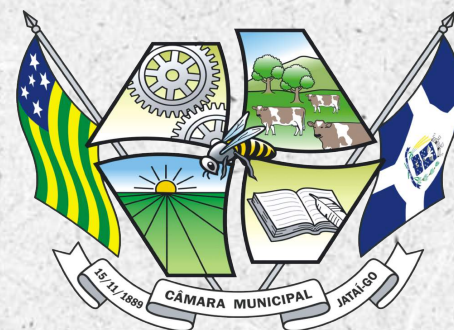


## Escolas

- Promova a etiqueta de tosse e espirros e use sempre máscara;
- Higienize as mãos na entrada e em intervalos;
- Adie atividades que levam à reunião entre classes;
- Promova a política estrita de permanecer em casa se estiver doente;
- Regras de higiene para desencorajar o toque no rosto;
- Horário regular de lavagem das mãos;
- Desinfete superfícies de alto toque regularmente e entre alunos;
- Aulas ao ar livre sempre que possível;
- Oriente os alunos de que objetos como canetas, lápis, borrachas e outros são de uso estritamente individual e não devem ser compartilhados;
- Abrir a janela e ajustar o ar-condicionado;
- Melhore a higiene e a triagem de doenças entre a equipe de preparação de alimentos (cantina) e seus contatos próximos;
- Oriente os alunos a evitar o contato entre seus pares;
- As aulas de educação física devem ser adaptadas, para evitar o contato entre os alunos e compartilhamento de bolas e/ou equipamentos;
- Reveja os cuidados após a escola que levam à mistura de crianças de várias classes e idades.

\*Medidas a serem praticadas após o retorno das aulas presenciais.

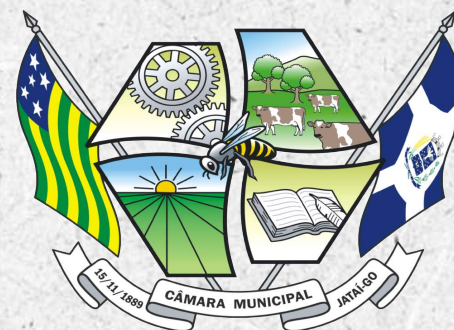




## Comercial, Entretenimento e Transporte

- Promova a etiqueta de tosse e espirros e use sempre máscara;
- Higienizar as mãos na entrada e saída do edifício com álcool gel ou água e sabão;
- Pague preferencialmente com cartão para limitar o manuseio do dinheiro;
- Desinfete as superfícies de alto contato regularmente;
- Evite aglomerações. Faça reservas e agendamentos, pré-compras on-line, limitando números de saídas;
- Melhore a higiene e a triagem de doenças entre a equipe de preparação de alimentos e seus contatos próximos;
- Melhore o fluxo de ar e ajuste o ar-condicionado para manter os ambientes mais quentes e úmidos;
- Trabalhadores do transporte público, taxistas e motoristas que compartilham carona – janelas do veículo abertas sempre que possível, aumento do fluxo de ar, superfícies de alto contato desinfetadas.



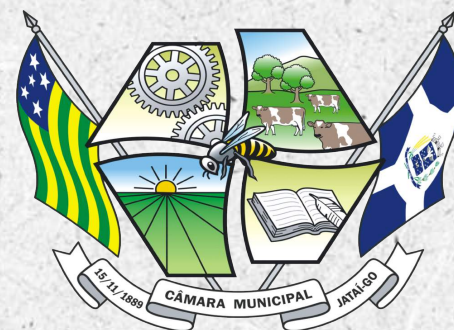


## Esporte e lazer em ambientes públicos

Se você não está se sentindo bem, fique em casa! Não visite parques, trilhas ou outras áreas recreativas se estiver doente ou com sintomas de doença

- Promova a etiqueta de tosse e espirros e use sempre máscara;
- Siga as orientações sobre higiene pessoal antes de visitar parques e trilhas;
- Para sua segurança e de todos os visitantes, use máscara em áreas públicas;
- Não use playgrounds, incluindo playgrounds aquáticos (O vírus pode se espalhar quando crianças pequenas tocam em equipamentos contaminados e depois tocam as mãos nos olhos, nariz ou boca);
- Evite o contato desnecessário com superfícies que são frequentemente tocadas;
- Evite áreas lotadas. Se um espaço não puder ser aproveitado com segurança, vá para casa ou procure uma outra área pública em sua comunidade;
- Esteja preparado para um acesso limitado a banheiros públicos ou fontes de água (planeje sua visita principalmente se estiver acompanhado de crianças);
- Observe a distância física mínima recomendada de 1,5 metros de outras pessoas o tempo todo;
- Caso encontre alguém conhecido evite contato próximo como apertar as mãos, abraçar ou beijar;
- Enquanto estiver em trilhas, avise os outros usuários da sua presença e a medida que eles passam, afaste-se para deixar os outros passarem;
- Se possível leve o desinfetante para as mãos (álcool 70%) e use especialmente depois de ir ao banheiro, antes de comer e depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.





# Residência

## EM CASA

- Promova a etiqueta de tosse e espirros;
- Ao chegar em casa, sempre lave as mãos com água e sabão;
- Separe roupas e calçados a serem usados exclusivamente em casa;
- Defina um local para colocar as roupas e calçados usados na rua;
- Higienize maçanetas e superfícies;
- Mantenha portas e janelas abertas, arejando o ambiente e favorecendo a troca de ar;
- Para higienizar ambientes e superfícies, use água e sabão ou desinfetantes que usa costumeiramente. Você também pode usar uma mistura de hipoclorito de sódio (água sanitária) e água.

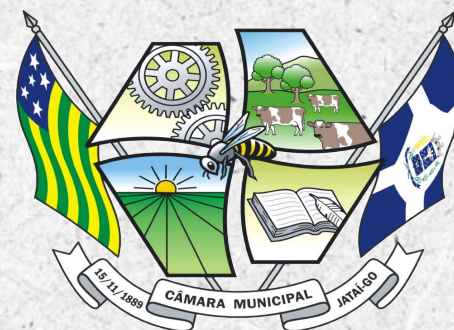
## ANTES DE SAIR

- Deixe uma caixa com tampa na entrada de casa para guardar chaves, carteira, bolsas e outros objetos usados rotineiramente;
- Separe suas máscaras caseiras limpas e secas em embalagens individuais;
- Separe, para levar com você, uma embalagem plástica para guardar as máscaras usadas;
- Evite sair com adornos, como anéis, brincos, pulseiras, relógios;
- Dê preferência ao cabelo preso.

## AO SAIR

- Higienize suas mãos e coloque a máscara antes mesmo de sair de casa.



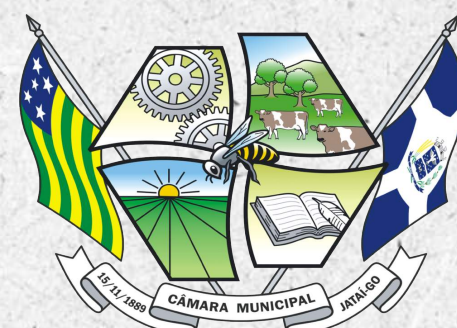


## Residência

### AO VOLTAR

- Tire os calçados antes de entrar em casa;
- Deixe objetos como carteira, chaves, óculos e bolsa em uma caixa na entrada de casa;
- Siga para o banheiro, tomando cuidado para não tocar em nada;
- Tire as roupas e coloque em uma sacola plástica, ou em um cesto de roupa;
- Tome banho. Se não for possível, higienize todas as áreas expostas, como mãos, braços, rosto, pescoço, orelhas e nuca;
- Higienize embalagens trazidas da rua (encomendas, compras, alimentos etc.);
- Higienize a sola dos calçados ou deixe-os ao sol por no mínimo duas horas.
- Não use esses calçados dentro de casa;
- Lave as roupas normalmente antes de usá-las novamente;
- Caso seja necessário usar a mesma roupa, deixe-as ao sol por pelo menos duas horas antes do uso. Atenção: não use essas roupas em casa antes de lavá-las.





# Famílias com doentes

- Os casos confirmados de Covid-19 devem ser isolados dos membros suscetíveis da família, se não houver instalações de quarto, banheiro e cozinha completamente separados;
- Se houver necessidades de cuidados em casa, os membros da família doentes deverão ter seu próprio quarto e apenas uma pessoa cuidará deles;
- A porta do quarto do doente deve ser mantida fechada;
- Pessoas infectadas e outros membros da família que cuidam do paciente devem usar máscaras se precisarem estar no mesmo quarto;
- Considere proteção extra ou acomodação alternativa para membros da família com mais de 65 anos ou com comorbidades.

O objetivo dessas intervenções é retardar a transmissão da doença e limitar o impacto nos serviços de saúde, particularmente em hospitais e unidades de terapia intensiva, para garantir o acesso a cuidados de alto nível, quando necessário.

**Fontes:**

- [https://www.centerforhealthsecurity.org/our-work/pubs\\_archive/pubs-pdfs/2020/200417-reopening-guidance-governors.pdf](https://www.centerforhealthsecurity.org/our-work/pubs_archive/pubs-pdfs/2020/200417-reopening-guidance-governors.pdf)
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>
- <https://www.nrpa.org/our-work/Three-Pillars/health-wellness/coronavirus-disease-2019/slowing-the-spread-of-covid-19/>
- <http://riparks.com/covid19.php>
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.5694/mja2.50602>





**COVID-19**

# ESTÁ COM SINTOMAS DE CORONAVÍRUS E NÃO SABE O QUE FAZER?

CENTRAL HUMANIZADA COVID-19

(64) 3606.3680

(64) 3606.3681

(64) 3606.3682

(64) 3606.3683

Para pessoas com deficiência auditiva,  
atendimento via Whatsapp

(64) 9 8446.1322

Atendimento todos os dias das 08 às 17h.



## CÂMARA MUNICIPAL DE JATAÍ

Mesa Diretora 2020/2020: Kátia Carvalho (Presidente) e Adilson de Carvalho (1º Secretário)

Criação e Design: Raphael Azevedo

Revisão: Francisco Cabral



[www.jatai.go.leg.br](http://www.jatai.go.leg.br)



@cmjatai



[youtube.com/c/camaramunicipaljatai](https://youtube.com/c/camaramunicipaljatai)