



# Novo Coronavírus

**COVID-19**

CARTILHA  
PERGUNTAS E  
RESPOSTAS

PERGUNTAS E RESPOSTAS

# Coronavírus e a covid-19



Todas as informações aqui divulgadas foram retiradas de material oficial da OMS (Organização Mundial da Saúde) e do Ministério da Saúde do Brasil.

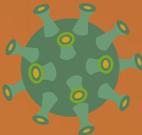
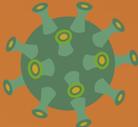
## O que é Coronavírus?



Os coronavírus são uma grande família viral, conhecidos desde meados de 1960, que causam infecções respiratórias em seres humanos e em animais.

Geralmente, infecções por coronavírus causam doenças respiratórias leves a moderadas, semelhantes a um resfriado comum. Porém, alguns coronavírus podem causar doenças graves com impacto em termos de saúde pública, como já verificado com a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), identificada em 2002, e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS), identificada em 2012.





O que é

# Covid-19?

A sigla vem do termo em inglês *Corona Virus Disease*, e 19 é o ano de descoberta. Traduzindo, significa Doença do Corona Vírus.

A Covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus. Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa. Esta variação do novo coronavírus surgiu em dezembro de 2019, em Wuhan, na China.



Existe cura para a

# Covid-19?

No momento, não existem vacinas ou tratamentos específicos para a Covid-19. No entanto, existem muitos ensaios clínicos em andamento avaliando possíveis tratamentos.

Qual a diferença entre

# Covid-19 e a gripe?

Os **primeiros sintomas** das infecções por coronavírus e Influenza (gripe) geralmente **são muito semelhantes**. Ambos causam febre e sintomas respiratórios similares, que podem variar de leves a graves e, às vezes, serem fatais.

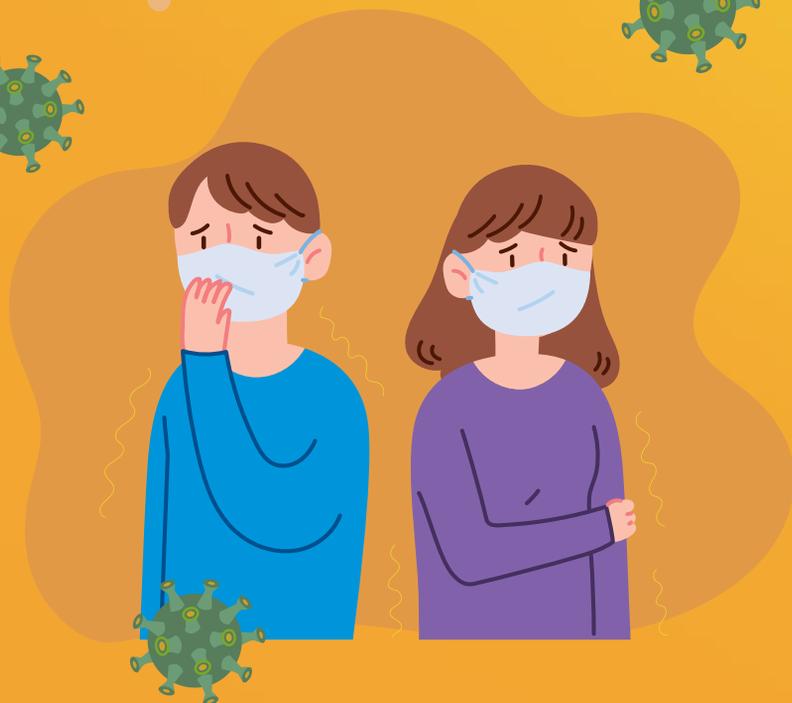
Os dois vírus também são transmitidos da mesma maneira, tossindo ou espirrando, ou pelo contato com as mãos, superfícies ou objetos contaminados pelo vírus. **A diferença aqui é a capacidade de contágio.**

Começamos pelo fato de que os períodos de incubação não são iguais. Enquanto a Covid-19 leva até 14 dias para começar a gerar sintomas (embora a média fique em torno de cinco dias), a gripe se manifesta após mais ou menos quatro dias depois da infecção. **Em ambos os casos, pacientes assintomáticos são capazes de disseminar a enfermidade.**

Embora a variedade de sintomas para os dois vírus seja semelhante, **as proporções de infecções graves e críticas por coronavírus (Covid-19) são maiores do que as infecções por gripe**. A maioria das pessoas apresenta sintomas leves. Mas, aproximadamente 15% das pessoas apresentam infecções graves, e 5% necessitam de cuidados intensivos em UTI hospitalar.

Como resultado, as mesmas medidas de saúde pública, como higiene das mãos (lavagem das mãos), boa etiqueta respiratória (tossir no cotovelo ou no lenço de papel e fazer o descarte imediato do tecido) e boa limpeza doméstica são ações importantes para prevenir ambas as infecções.





# Como a *Covid-19* se espalha?

O vírus causador da Covid-19 pode se propagar de pessoa para pessoa por meio de gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com a doença tosse ou espirra. A maioria destas gotículas cai em superfícies e objetos próximos. **A infecção acontece quando uma pessoa faz contato com esses objetos ou superfícies e depois toca nos olhos, nariz ou boca.**

As pessoas também podem pegar Covid-19 se respirarem gotículas de uma pessoa com a doença que tossiu ou espirrou. É por isso que é importante ficar a mais de um metro de uma pessoa doente.

# Quais são os sintomas da *Covid-19*?

Os sintomas mais comuns da doença são:



Febre



Cansaço



Tosse

Alguns pacientes podem ter:



Dores



Congestão  
nasal



Corrimento  
nasal



Dor de  
garganta



Diarreia

Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas e não se sentem mal. A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Uma em cada seis pessoas que é contaminada pela Covid-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade respiratória. **As pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com pressão alta, problemas cardíacos ou diabetes têm maior probabilidade de agravamento da doença e seus sintomas. Pessoas com febre, tosse e dificuldade em respirar devem procurar atendimento médico.**

## **A Covid-19 pode ser pega de uma pessoa que não apresenta sintomas?**

A principal maneira pela qual a doença se espalha é através de gotículas respiratórias expelidas por alguém que está tossindo. O risco de contrair a Covid-19 de alguém sem sintomas é muito baixo. No entanto, muitas pessoas com Covid-19 têm apenas sintomas leves – particularmente nos estágios iniciais da doença.

Portanto, sim. É possível pegar a Covid-19 de alguém que tenha, por exemplo, apenas uma tosse leve e não se sinta mal.

## **Qual o período de incubação do vírus causador da Covid-19?**

O período de incubação é o tempo entre a contaminação pelo vírus e o início dos sintomas da doença. As estimativas atuais do período de incubação variam de 1 a 14 dias, mais frequentemente ao redor de cinco dias. Essas estimativas estão sendo atualizadas à medida que mais dados se tornam disponíveis.

## **O que as pessoas devem fazer se tiverem contato com suspeitos de ter a Covid-19?**

Valem as dicas básicas de cuidados de prevenção, além de prestar atenção a eventuais sinais ou sintomas. Caso aconteçam, é fundamental procurar um serviço de saúde. E, na CMOC, reportar à área de Saúde para que monitorem o seu caso e o isolem de outros empregados de forma a prevenir um possível contágio.

## **O que devo fazer se entrar em contato com uma pessoa confirmada com a Covid-19?**

Caso você não apresente os sintomas, não há necessidade de procurar o serviço de saúde e fazer o teste que determina a contaminação pelo Covid-19. Na CMOC, é importante reportar à área de Saúde para que monitorem o seu caso e o isolem de outros empregados de forma a prevenir um possível contágio.

Se, no período de isolamento, houver o aparecimento de qualquer sintoma, você deve ir a um centro médico. Ao chegar, informe imediatamente a equipe que teve contato com alguém com a Covid-19. A equipe de Saúde monitorará os seus sintomas após o reporte, apoiando-o em caso de necessitar tratamento médico.

## **O que devo fazer se entrar em contato com uma pessoa que teve contato com alguém infectado pela Covid-19?**

Na CMOC, você deve reportar à área de Saúde para que monitorem o seu caso e o isolem de outros empregados de forma a prevenir um possível contágio.



Que parcelas da população correm

# *mais risco*

com o Covid-19?



As pessoas com maior risco de contrair infecções por coronavírus são aquelas que:



Retornaram do exterior nos últimos 14 dias.



Estiveram em contato próximo com alguém que foi diagnosticado com Covid-19

Com base no que sabemos até agora sobre a Covid-19 e o que temos de informação sobre outros coronavírus, aqueles com maior risco de infecção grave são:



*Pessoas com 60 anos ou mais de idade*



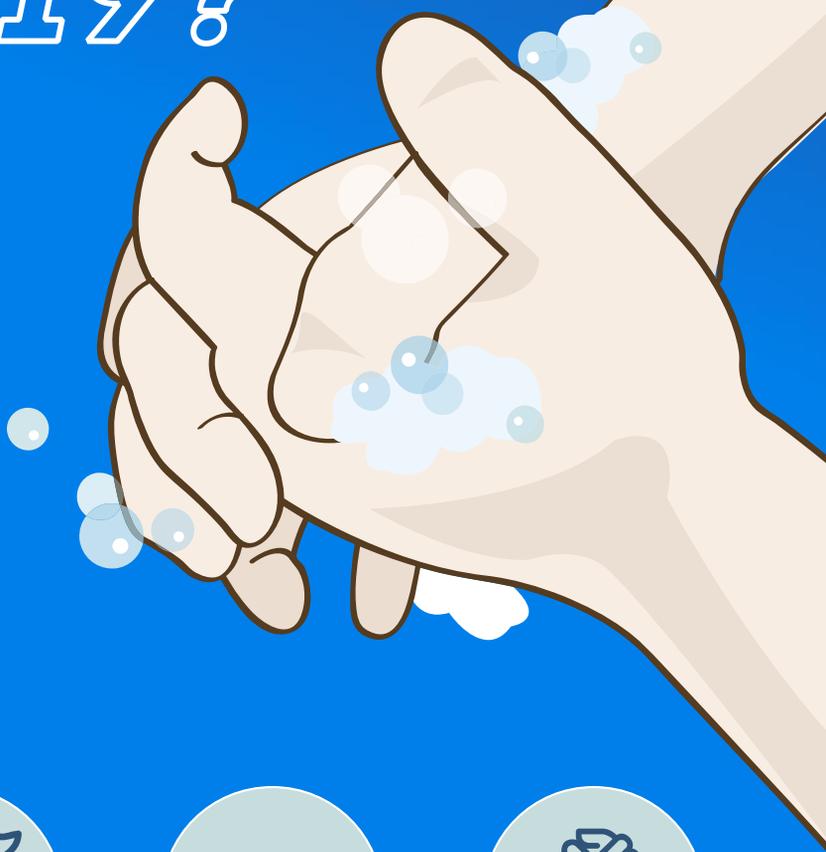
*Pessoas com condições médicas crônicas, como doenças pulmonares, cardíacas, renais, neurológicas e diabetes*



*Pessoas com problemas no sistema imunológico (como pessoas com câncer ou HIV ou que tomam altas doses de corticosteróides)*

# Como prevenir a Covid-19?

Existem várias precauções que podem ser tomadas para reduzir a chance de obter ou espalhar a Covid-19:



Lave as mãos por 20 segundos com água e sabão ou use um desinfetante para as mãos à base de álcool.



Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço de papel ou use o cotovelo, não as mãos.



Evite tocar nos olhos, nariz e boca.



Evite cumprimentar as pessoas com as mãos.



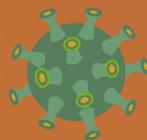
Mantenha uma distância mínima de 1 metro entre você e qualquer pessoa que está tossindo ou espirrando, e evite lugares lotados.



Evite o contato próximo com pessoas doentes com sintomas de gripe ou resfriado.



Fique em casa se não estiver se sentindo bem. Se você tiver febre, tosse e falta de ar, procure atendimento médico. Siga as instruções das autoridades de saúde locais.



# Quem deve fazer o teste para testar a Covid-19?

A OMS recomenda o teste para todos os viajantes que retornaram do exterior e desenvolveram sintomas dentro de 14 dias após a chegada, pessoas que tiveram contato com casos de Covid-19 e que desenvolveram sintomas, pessoas internadas no hospital com infecção respiratória grave independentemente do histórico de viagens, e outras circunstâncias especiais, como onde há um surto de infecções respiratórias sem uma causa identificada.

No Brasil, a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) conta com 11 tipos de testes aprovados para detecção da Covid-19. Destes, nove são do tipo rápido, com resultados em cerca de 15 minutos, e dois são do tipo molecular.

## Devo fazer o teste da Covid-19 se tiver viajado recentemente para o exterior?

Não há necessidade de você fazer o teste, a menos que tenha viajado para o exterior nos 14 dias antes de desenvolver sintomas como febre, tosse, coriza e falta de ar.

*As diretrizes de prevenção da CMOC determinam que todos que retornaram de viagem nacional ou internacional, ou residem com alguém que retornou de viagem, informem a Área de Saúde para que seja feito o monitoramento de saúde destas pessoas. Além disso, é obrigatório o cumprimento de 14 dias de quarentena para estas pessoas.*





## Quando alguém termina seu isolamento de 14 dias, precisa retornar ao médico/hospital?

Se, ao final do período de 14 dias de auto isolamento, você estiver bem, poderá retomar seu estilo de vida normal. A área de saúde da CMOC irá acompanhar seu quadro e de sua família todos os dias.

### O que é distanciamento físico (ou social)?

O distanciamento físico é uma medida eficaz, mas reconhece-se que não pode ser praticado em todas as situações. Ele contempla a redução dos contatos físicos e sociais próximos que temos. Quando as ações de distanciamento físico são combinadas com boas medidas de higiene pessoal, a propagação de uma pandemia pela comunidade pode ser retardada. Isso ajuda a proteger os membros mais vulneráveis da comunidade e reduz o impacto da pandemia em serviços essenciais de saúde que salvam vidas.

#### O distanciamento social inclui:



Evitar multidões e reuniões de massa onde é difícil manter a distância adequada das outras pessoas



Evitar pequenas reuniões em espaços fechados, por exemplo, celebrações em família



Tentar manter distância de 1 metro de outras pessoas sempre que possível, por exemplo, quando estão fora de casa em locais públicos



Evitar apertar as mãos, abraçar ou beijar outras pessoas



Evitar visitar pessoas vulneráveis, como os centros de atendimento a idosos ou hospitais, bebês ou pessoas com sistema imunológico comprometido devido a doença ou tratamento médico

# CONHEÇA AS MEDIDAS ADOTADAS NA CMOC PARA PREVENÇÃO DO NOVO *Coronavírus*



## **Limpeza diária**

Para manter o ambiente de trabalho ainda mais seguro, nossa equipe responsável intensificou a limpeza das áreas comuns em todas as unidades.



## **Home Office**

Cuidar da saúde e da segurança dos empregados é nossa prioridade. Por isso, uma das medidas que adotamos foi o home office para funções que não necessitam estar nas unidades.



## **Restaurante**

Os restaurantes de todas as unidades estão recebendo cuidados extras de limpeza e higienização. Além disso, disponibilizamos talheres embalados individualmente.



## **Cancelamento de viagem**

Todas as viagens nacionais e internacionais feitas pela empresa estão proibidas. Caso o empregado da CMOC ou familiar residente na casa façam viagens pessoais nacionais ou internacionais, todas devem ser reportadas ao gestor direto e à área de Saúde. Além do reporte obrigatório, o empregado nesta situação deve ficar em quarentena domiciliar por 14 dias ou até receber uma confirmação negativa da doença.



## **Medição de temperatura**

O aumento da temperatura corporal (acima de 37,8) é um dos sintomas do novo coronavírus. Por isso, diariamente, durante a entrada da operação, a equipe da portaria está realizando a medição de temperatura dos empregados.

### Dúvidas sobre a COVID19

Orientar - 0800 025 4321 ( *Atendimento extensivo aos terceiros da CMOC* )

Se você ou seu familiar teve contato com alguém que pode ter sido contaminado ou se você ou seu familiar tem algum sintoma da doença, ligue diretamente para nossa equipe de saúde que irá te orientar sobre o quê fazer.

Goiás – Iramaia (064) 98104-9075

Cubatão/SP – Alexandre (013) 99124-2457

