

**Cartilha Orientativa Anicer**  
**Coronavírus**

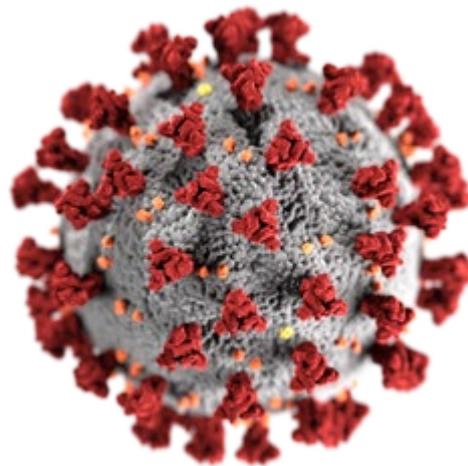
***Com informações da OMS  
e Ministério da Saúde***

***Icons made by Freepik from  
[www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)***



## O que é Coronavírus?

Os coronavírus (CoV) são uma grande família de vírus que causam doenças que variam do resfriado comum a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV).



A doença de coronavírus (COVID-19) é uma nova cepa que foi descoberta em 2019 e não foi identificada anteriormente em seres humanos.



Os coronavírus são zoonóticos, o que significa que são transmitidos entre animais e pessoas. Investigações detalhadas descobriram que o SARS-CoV foi transmitido de gatos da cidade para humanos e o MERS-CoV de camelos dromedários para humanos. Vários coronavírus conhecidos estão circulando em animais que ainda não infectaram humanos.

Sinais comuns de infecção incluem **sintomas respiratórios, febre, tosse, falta de ar e dificuldades respiratórias**. Em casos mais graves, a infecção pode causar **pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal** e até morte.

As recomendações padrão para impedir a propagação da infecção incluem lavagem regular das mãos, cobertura de boca e nariz ao tossir e espirrar, cozinhar bem a carne e os ovos. Evite contato próximo com qualquer pessoa que apresente sintomas de doenças respiratórias, como tosse e espirros.

## Como evitar o Coronavírus?

● **Lave as mãos frequentemente** - Limpe regularmente e cuidadosamente as mãos com álcool em gel ou lave-as com água e sabão. Por quê? Lavar as mãos com água e sabão ou usar álcool nas mãos mata vírus que podem estar nas suas mãos.



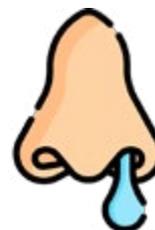
● **Mantenha distanciamento social** - Mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando. Quando alguém tosse ou espirra, pulveriza pequenas gotas líquidas do nariz ou da boca, que podem conter vírus. Se você estiver muito próximo, poderá respirar as gotículas, incluindo o vírus COVID-19, se a pessoa que tossir tiver a doença.



● **Evite tocar nos olhos, nariz e boca** - As mãos tocam muitas superfícies e podem pegar vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no seu corpo e deixá-lo doente.



● **Pratique a higiene respiratória** - Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou o tecido dobrado quando tossir ou espirrar. Em seguida, descarte o tecido usado imediatamente. Por quê? Gotas espalham vírus. Ao seguir uma boa higiene respiratória, você protege as pessoas ao seu redor contra vírus como resfriado, gripe e COVID-19.



● **Se tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento médico cedo** - Fique em casa se não se sentir bem. Se você tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento médico e ligue com antecedência. Siga as instruções da sua autoridade sanitária local. Por quê? As autoridades nacionais e locais terão as informações mais atualizadas sobre a situação em sua área. Ligar com antecedência permitirá que seu médico o direcione rapidamente para o centro de saúde certo. Isso também irá protegê-lo e ajudar a evitar a propagação de vírus e outras infecções.



● **Mantenha-se informado e siga as recomendações do seu médico** - Mantenha-se informado sobre os últimos desenvolvimentos sobre o COVID-19. Siga as recomendações do seu médico, da sua autoridade nacional e local de saúde pública ou do seu empregador sobre como proteger a si e aos outros do COVID-19. Por quê? As autoridades nacionais e locais terão as informações mais atualizadas sobre se o COVID-19 está se espalhando em sua área. Eles estão em melhor posição para aconselhar sobre o que as pessoas na sua área devem fazer para se proteger.



## **Medidas de proteção para pessoas que estão ou visitaram recentemente (há 14 dias) áreas em que o COVID-19 está se espalhando**

- Siga as orientações descritas acima.
- Fique em casa se começar a se sentir mal, mesmo com sintomas leves, como dor de cabeça e corrimento nasal leve, até se recuperar. Por quê? Evitar o contato com outras pessoas e as visitas às instalações médicas permitirá que essas instalações funcionem com mais eficácia e ajudará a proteger você e outras pessoas contra possíveis COVID-19 e outros vírus.
- Se você desenvolver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure orientação médica imediatamente, pois isso pode ocorrer devido a uma infecção respiratória ou outra condição séria. Ligue com antecedência e informe seu provedor de qualquer viagem recente ou entre em contato com os viajantes. Por quê? Ligar com antecedência permitirá que seu médico o direcione rapidamente para o centro de saúde certo. Isso também ajudará a evitar a possível propagação do COVID-19 e outros vírus.

## Quando usar máscara?

Se você é saudável, você só precisará usar uma máscara se estiver cuidando de uma pessoa com suspeita de infecção 2019-nCoV. Use uma máscara se estiver tossindo ou espirrando.

**As máscaras são eficazes somente quando usadas em combinação com a limpeza frequente das mãos com álcool ou água e sabão.** Se você usa uma máscara, deve saber como usá-la e descartá-la adequadamente.



## Como colocar, usar, tirar e descartar uma máscara?

Antes de colocar uma máscara, limpe as mãos com um sabonete à base de álcool ou água e sabão. Cubra a boca e o nariz com a máscara e verifique se não há espaços entre o rosto e a máscara. Evite tocar na máscara enquanto a estiver usando; se o fizer, limpe as mãos com um sabonete à base de álcool ou água e sabão. Substitua a máscara por uma nova assim que estiver úmida e não reutilize máscaras de uso único. Para remover a máscara: remova-a por trás (não toque na frente da máscara); descartar imediatamente em uma lixeira fechada; limpe as mãos com álcool ou água e sabão à mão.

## Diferença entre quarentena e isolamento

Em meio à pandemia do novo coronavírus pelo mundo, uma das grandes dúvidas está na diferença entre quarentena e isolamento. De acordo com a Portaria nº 356/3020 do Ministério da Saúde, a **quarentena** tem como objetivo garantir a manutenção dos serviços de saúde em local certo ou determinado. A medida é um ato administrativo, estabelecido pelas secretarias de Saúde dos estados e municípios ou do ministro da Saúde e quem determina o tempo são essas autoridades.



Já o **isolamento** serve para separar pessoas sintomáticas ou assintomáticas, em investigação clínica e laboratorial, de maneira a evitar a propagação da infecção e transmissão. Neste caso, é utilizado o isolamento em ambiente domiciliar, podendo ser feito em hospitais públicos ou privados.

Ainda segundo a norma do Ministério da Saúde, o isolamento é feito por um prazo de **14 dias** – tempo em que o vírus leva para se manifestar no corpo – podendo ser estendido, dependendo do resultado dos exames laboratoriais. Casos suspeitos que estão sendo investigados também devem ficar em isolamento. Se o exame der negativo, a pessoa é liberada da precaução.

# Panorama do Coronavírus no Brasil e no mundo

<http://plataforma.saude.gov.br/novocoronavirus/>

## Teleatendimento para dúvidas

Em breve, o Ministério da Saúde disponibilizará um sistema de teleatendimento para a população para responder dúvidas e dar orientações sobre o novo coronavírus (Covid-19). **Atualmente, o ministério tem um mecanismo de fornecimento de informações pelo número 136.**





**Associação Nacional da Indústria Cerâmica - ANICER**

Rua Santa Luzia, 651, 12º Andar  
Centro, Rio de Janeiro, RJ - 20030-041  
(21) 2524-0128 - [anicer@anicer.com.br](mailto:anicer@anicer.com.br)