RECOMENDAÇÕES GERAIS À COMUNIDADE ACADÊMICA NA PANDEMIA DA COVID-19

A USCS disponibiliza um número exclusivo para tirar dúvidas sobre o tema:

(11) 94112-2837

USCS

A COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2. O quadro clínico varia de infecções assintomáticas a quadros graves. Cerca de 80% dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou poucos sintomáticos, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). Aproximadamente 20% dos casos requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória.

SINTOMAS

Os sintomas da COVID-19 podem variar desde um quadro respiratório agudo, acompanhado de pelo menos dois, dos seguintes sintomas: febre ou sensação febril, febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza e até uma pneumonia severa.

Os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato
- Alteração do paladar
- Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- Cansaço
- Diminuição do apetite
- Dispnéia

TRANSMISSÃO

A transmissão se dá pelo contato ou aproximação de uma pessoa infectada. Lembre-se, a maioria dos portadores do vírus da COVID-19 são assintomáticos, não apresentam nenhum sintomas. Todo cuidado é pouco!! Por esse motivo, recomentamos que:

- Mantenha o DISTANCIAMENTO SOCIAL de ao menos 1,5 metro, a todo o momento;
- Evite toque do aperto de mão ;
- Use máscaras para evitar contato com as gotículas de saliva no ar;
- Proteja-se se alguém espirrar ou tossir próximos;
- Higienize as mãos após tocar em objetos ou superfícies que possam estar contaminados, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc;
- Adote boas práticas de HIGIENE PESSOAL: higienização frequente das mãos com água e sabão ou álcool em gel 70%;
- Reforce a LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DE AMBIENTES, aumentando a frequência e utilizando produtos adequados para eliminação do vírus;
- Mantenha os ambientes bem ventilados;
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, mercados e igrejas.

ORIENTAÇÕES GERAIS À COMUNIDADE ACADÊMICA

Toda a comunidade acadêmica deverá seguir às orientações e normas relativas aos atuais protocolos de higiene pessoal, distanciamento social e de uso de equipamentos de proteção individual (EPI's) adequados visando a proteção ao SARS-CoV-2, seja de forma direta ou indireta (cruzada).

- Evitar beber água de bebedouros ou compartilhar copos e garrafas;
- É obrigatório o uso de máscara de proteção facial por todos em todas as áreas do Campus;
- Promover a higienização das mãos com água e sabão sempre que possível;
- Promover a antissepsia das mãos com álcool em gel 70%;
- Evitar o compartilhamento de materiais e objetos de qualquer natureza;
- Quando a atividade prática exigir esse tipo de compartilhamento, o procedimento deverá ser detalhado e discutido com a gestão para que medidas de sanitização e mitigação de riscos sejam tomadas para garantir a qualidade do procedimento e a segurança das pessoas envolvidas;
- Observar os fluxos de sentido único para entrada, permanên-

cia, circulação e saída, resguardando o distanciamento mínimo obrigatório e evitando aglomerações;

- A capacidade física dos espaços deve ser observada;
- Respeitar o distanciamento mínimo obrigatório de um metro e meio (1,5m) entre as pessoas, preconizado para as instituições de ensino;
- Aconselha-se que os ambientes sejam ventilados, mantendo-se as portas e janelas abertas em detrimento ao uso de equipamento de ar condicionado ou ventiladores;
- Em caso de aulas práticas, os discentes somente poderá retirar-se do laboratório após a higienização das mãos de forma adequada, sempre após remoção das luvas, do jaleco e antes de sair do laboratório.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da COVID-19 pode ser realizado a partir de critérios como:

A) CLÍNICO: realizado pelo médico que avalia o estado clínico do pacientes com a associação dos seguintes sinais e sintomas presentes. Os caso de sintomas respiratório mais febre ou SRAG ou óbito por SRAG que não foi possível confirmar ou descartar por critério laboratorial, mas com alterações tomográficas.

Em **crianças**, além dos sintomas anteriores, considera-se também a obstrução nasal, a desidratação e a falta de apetite. Em **idosos**, deve-se considerar critérios específicos de agravamento: desmaio ou perda temporária de consciência, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e falta de apetite.

B) DIAGNÓSTICO LABORATORIAL

Os testes laboratoriais são empregados para detectar a presença do vírus ou de anticorpos (testes imunológicos).

Os testes que identificam a presença do vírus, como o teste de biologia molecular (RT-PCR em tempo real), devem ser realizados na fase aguda da infecção, isto é, no momento exato em que está acontecendo a infecção. É possível detectar a presença do vírus na via nasal de pessoas assintomáticas, desde que contaminadas recentemente.

Os testes imunológicos identificam a presença de anticorpos IgM e IgG. Visto que o teste rápido tem sido empregado na testagem em

massa, vale a pena esclarecer que existem testes que identificam apenas o IgM, apenas o IgG e testes que identificam ambos ao mesmo tempo (chamado de anticorpos totais). Dependendo do tipo de anticorpo presente, há um significado clínico diferente. O IgM positivo indica a fase aguda ou sintomática da doença, enquanto que o IgG positivo indica fase crônica ou imunidade protetora.

RECOMENDAÇÕES E CUIDADOS GERAIS

Recomenda-se a utilização de máscaras em todos os ambientes. As máscaras funcionam como uma barreira física, em especial contra a saída de gotículas potencialmente contaminadas.

Se estiver doente, evite contato próximo com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos.

Busque orientação pelos canais on-line disponibilizados pelo SUS ou atendimento nos serviços de saúde e siga as recomendações do profissional de saúde.

SE ESTIVER DOENTE

- Nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão. Limpe os móveis da casa frequentemente
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- Use máscaras se for preciso cozinhar, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Sempre limpe vaso, depois de usar o banheiro, mantendo a tampa fechada, pia e demais superfícies com álcool, água sanitária ou outro produto para desinfecção do ambiente.
- O lixo produzido precisa ser separado e descartado.
- Evite compartilhar sofás e cadeiras. Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%, água sanitária, ou outro produto recomendado pela Anvisa.
- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores devem ficar em distanciamento mínimo de 1 metro entre a pessoa infectada e os demais moradores, além de dormirem separados e em outro cômodo.

REFERÊNCIAS

Ministério da Saúde, Brasil 2020. Disponível em: https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid

Protocolo Sanitário. Plano São Paulo do Governo do Estado de São Paulo. Disponível em: https://www.saopaulo.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/protocolo-setorial-educacao-etapa-2.pdf