

**Nota
Técnica
Nº 006/2020**

"Recomendação de cuidados preventivos em saúde ao Servidor Público de Lagoa Santa/MG para prevenção da transmissão comunitária do COVID-19"

Secretaria Municipal de Saúde - Gabinete do Gestor - Lagoa Santa/MG - Brasil

A Secretaria Municipal de Saúde, através do seu gestor, considerando a epidemia de doença infecciosa viral respiratória causada pelo agente coronavírus (COVID-19), vem através desta, orientar o servidor público de Lagoa Santa/MG sobre os cuidados necessários em saúde como medidas de prevenção, controle e contenção de riscos, seguindo recomendações do Ministério da Saúde:

A principal forma de controle são as medidas básicas de higiene, como:

1. No local de trabalho:
 - 1.1. Ao chegar ao local de trabalho, higienize bem as mãos (dedos, unhas, punho, palma e dorso) com água e sabão, e, de preferência, utilizar toalhas de papel para secá-las;
 - 1.2. Caso você compartilhe sua estação de trabalho com outro servidor, recomenda-se a limpeza de teclado, mouse, telefone, dentre outros, também com álcool gel;
 - 1.3. Mantenha pelo menos 1 metro de distância dos seus colegas de trabalho, pois quando alguém tosse ou espirra, pulveriza pequenas gotas líquidas do nariz ou da boca, que podem conter vírus.
 - 1.4. Evite tocar nos olhos, nariz e boca. As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas por vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca.
 - 1.5. 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 a parte interna do cotovelo ou lenço de papel quando tossir ou espirrar (em seguida, descarte o lenço usado imediatamente).
2. Ao chegar em casa:
 - 2.1. Não toque em nada antes de se higienizar (conforme orientação 1.1 e 1.2);
 - 2.2. Tire os sapatos na entrada da casa;
 - 2.3. Deixe objetos pessoais, como bolsa, carteira, chaves, dentre outros, em uma caixa na entrada de casa;
 - 2.4. Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas.
 - 2.5. Se possível, tome um banho. Se não puder, lave bem todas as áreas expostas (mãos, punhos, rosto, pescoço, etc);

- 2.6. Limpe seu celular e óculos (se usar) com sabão e água ou álcool;
- 2.7. Não compartilhe toalhas, talheres, copos;
- 2.8. Caso tenha feito compras, higienize tudo antes de colocar na geladeira e armários, lavando os produtos em água corrente e sabão, ou usando álcool 70°.
- 2.9. Mantenha o ambiente arejado;

Lembre-se: essas medidas visam reduzir o risco, por isso, a importância de realizá-las.

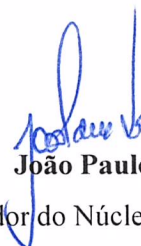
Lagoa Santa, 27 de março de 2020.



Grazielli Cristina Batista de Oliveira

Referência Técnica da UNIGETES

Secretaria Municipal de Saúde de Lagoa Santa/MG



João Paulo da Silva

Coordenador do Núcleo de Atenção a Saúde

Secretaria Municipal de Saúde de Lagoa Santa/MG