

GUIA PARA TRABALHADOR DA CONSTRUÇÃO

COMBATE AO CORONAVÍRUS

REALIZAÇÃO

Serviço Social da Indústria da Construção no Estado de Goiás (Seconci Goiás)
Sindicato da Indústria da Construção no Estado de Goiás (Sinduscon Goiás)

Seconci-GO

Yuri Vaz de Paula – Presidente

Humberto Vasconcellos França – Vice-Presidente

Moacyr Soares Moreira – Diretor Financeiro

Bruno Alvarenga de Menezes – Diretor Administrativo

Diogo Lopes Maldi – Diretor de Saúde e Segurança do Trabalho

Marco Aurélio Moreira – Diretor de Patrimônio

Raphael Bontempo Laperche – Diretor de Comunicação

Sinduscon Goiás

Eduardo Bilemjian Filho – Presidente

Coordenação

Isabela Menezes Lemos – Gerente Executiva do Seconci-GO

Equipe Técnica e Apoio

Patrícia Montalvo Moraes – Coordenadora da Área Médica e do PCMSO do Seconci Goiás

Daniela Figueiró de Almeida Vieira dos Santos – Coordenadora Odontológica do Seconci Goiás

Adriana Costa Sousa – Analista de Comunicação do Seconci Goiás

Produção Gráfica:

Gustavo Doo

   @seconcigoias

 www.seconcigoias.com.br



**Olá! Eu sou o Seconildo.
Muito prazer em conhecê-lo.
Serei seu companheiro constante
assim como o Seconci Goiás.**

O que é o Coronavírus?

Vírus que provoca a doença respiratória **COVID-19**, que pode não ter sintomas em alguns casos ou se manifestar como um simples resfriado até uma pneumonia severa.

Formas de Transmissão

Contato próximo de uma pessoa doente com outra, por meio de:

- Toque do aperto de mão
- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Catarro
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, mouses ou teclados de computador e outros

Sintomas

Os **sintomas mais comuns** são **febre, tosse ou dificuldade para respirar**.

Em alguns casos, o paciente pode apresentar também:

- Cansaço
- Coriza (nariz escorrendo)
- Dor de garganta
- Dor no peito
- Dores no corpo
- Mal estar em geral

Grupo de Risco

Grupo mais vulnerável à contaminação pelo Coronavírus:

- Pessoas com idade acima dos 60 anos.
- Diabetes.
- Doenças respiratórias crônicas (asma, bronquite).
- Doenças cardiovasculares (pressão alta, arritmia, derrame, infarto, Doença de Chagas).
- Doenças renais crônicas (hemodiálise).
- Imunodeprimidos, com sistema imunológico enfraquecido (transplante de órgãos, câncer, HIV/AIDS, lúpus).
- Gestantes.



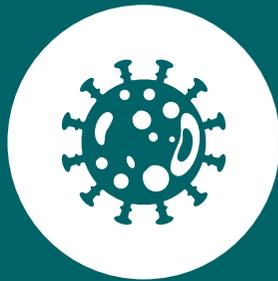
O que fazer se você tiver os sintomas?

Caso apresente sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente as do grupo de risco, e fique em casa por 14 dias em isolamento domiciliar.

Procure um serviço de saúde apenas se persistirem/agravarem os sintomas ou apresentar falta de ar.

Saiba a diferença entre COVID-19, Gripe e Dengue

COVID



- Febre alta (acima de 37,8°)
- Tosse seca
- Dispnéia
- Dores musculares
- Cansaço
- Diarréia

Gripe



- Febre
- Tosse
- Cefaléia
- Dores musculares e articulares
- Dor de garganta
- Coriza

Dengue



- Febre alta (39° a 40°)
- Cefaléia
- Dor nos olhos
- Dores musculares, articulares e óssea
- Falta de apetite

Fonte: ANAMT

Como deve ser realizado o isolamento domiciliar?



- Caso seja diagnosticado com Coronavírus, você precisa ficar em isolamento domiciliar por 14 dias.
- Se uma pessoa da casa receber o diagnóstico positivo da doença, todos os outros moradores sem sintomas ficam em isolamento por 14 dias também. Caso um dos moradores apresente algum sintoma, deve reiniciar o tempo de isolamento.
- Quando o paciente não mora sozinho, os demais moradores devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada. Em casas com apenas um quarto, os outros moradores precisam dormir na sala.
- Deve ser mantida a distância mínima de 2 metros entre o paciente e os demais moradores.
- É necessário higienizar diariamente o cômodo usado para isolamento com álcool 70% ou água sanitária, inclusive a maçaneta da porta, que deve ficar fechada. Mantenha a janela desse ambiente aberta para ventilação.

Como deve ser realizado o isolamento domiciliar?



- A pessoa contaminada deve usar máscara o tempo todo no isolamento domiciliar.
- Use máscara de proteção, se precisar cozinhar, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos para uso apenas do paciente.
- Lave roupas, toalhas e lençóis do infectado separadamente.
- O lixo produzido pelo paciente precisa ser separado e descartado.
- A tampa do vaso sanitário deve ser mantida fechada durante o acionamento da descarga. Após o doente usar o banheiro, nunca deixe de fazer a higienização das mãos e limpar vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- Os panos de limpeza para os ambientes utilizados pelo paciente isolado devem ser lavados separadamente após cada uso e desinfetados com água sanitária.

Como posso me proteger e proteger as pessoas?



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão e utilize álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos.



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Evite circulação desnecessária nas ruas. Se puder, fique em casa.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa.

Cuidados do trabalhador da construção

- Caso tenha sintomas como febre, tosse, dor de garganta ou dificuldade para respirar, comunique seu estado de saúde imediatamente para o RH/ Departamento Pessoal, Engenheiro ou Técnico em Segurança do Trabalho.
- Usar máscara de proteção facial sempre que sair de casa, durante todo o expediente e ao sair do trabalho.
- Lave bem as mãos assim que chegar ao trabalho, antes de mudar de ambiente dentro da empresa/obra, antes e depois das refeições, antes e depois de ir ao vestiário ou banheiro, após tossir e espirrar.
- Utilize álcool em gel 70%, disponibilizado pela empresa, sem deixar de lavar as mãos com frequência.
- Siga rigorosamente os procedimentos de higienização, saúde e segurança repassados pelo Técnico em Segurança do Trabalho na sua empresa/obra. Limpe seus celulares, rádios de comunicação, EPIs, ferramentas de trabalho de acordo com as orientações desse profissional.
- Fique atento e respeite a sinalização do seu ambiente de trabalho.
- Não compartilhe refeições, bebidas em latas, pratos, copos, talheres, garrafas, celulares, EPIs e outros objetos pessoais.
- Não use garrafas nas obras e utilize preferencialmente copos descartáveis ou recipientes individuais para tomar água.
- Evite filas e aglomerações durante todo o expediente, mantendo a distância mínima de 2 metros entre você e a outra pessoa.
- O uniforme deve ser lavado diariamente na sua casa. Não utilize seu uniforme por mais de um dia sem lavar.
- Cuide da sua higiene pessoal.

Máscara

Para evitar a transmissão e contágio do Coronavírus, use máscara sempre que precisar sair de casa.

Não deixe de usar máscara, se estiver tossindo ou espirrando, cuidando de uma pessoa doente.



Máscara Descartável

Após usar a máscara descartável, colocá-la dentro de uma sacola plástica e depositá-la na lixeira do banheiro. Em seguida, lave as mãos.

A máscara N95/PFF2 é para o uso somente dos profissionais de saúde, tendo em vista sua falta no mercado.

Máscara de Tecido

O Ministério da Saúde estimula o uso de máscara de tecido pela população. Orientações de uso:

- É individual, não pode ser compartilhada.
- Tem que ter pelo menos duas camadas de pano (dupla face). Pode ser feita em tecido de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos. A máscara de TNT não pode ser lavada, sendo descartada após o uso (colocar dentro de saco plástico e depositar no lixo do banheiro).
- Deve cobrir totalmente a boca e nariz, bem ajustada ao rosto.
- Antes de colocar a máscara e logo depois de retirá-la, por meio do elástico ao redor das orelhas ou das suas tiras, faça a higienização das mãos, com água e sabão ou com álcool em gel 70%.
- Tomar cuidado para não tocar na máscara por dentro e por fora, se tocá-la, deve executar imediatamente a lavagem das mãos.
- Não utilizar a máscara por longo tempo. Trocá-la sempre que estiver úmida.
- Ao chegar em casa, retire a máscara e coloque para lavar, separadamente de outras roupas, com água corrente e sabão. Deixar de molho 30 minutos em uma solução de água sanitária (10 ml de água sanitária para 500 ml água potável).
- Deixe-a secar em ambiente ventilado e passe com ferro quente.
- Descarte a máscara de tecido caso apresente danos (menos ajuste, deformação, desgaste).
- Guardá-la em um recipiente fechado.



Vacina e Tratamento do Coronavírus

Por enquanto, **não há vacina disponível**, mas estudos já estão em andamento.

Segundo o Ministério da Saúde, até o momento **não há medicamento específico para o tratamento do COVID-19**, somente medidas de suporte para evitar o agravamento da doença e reduzir o desconforto.



Transporte

Ao utilizar ônibus, táxi, serviço de transporte por aplicativo manter uma distância segura de uma pessoa para outra, tomando todos os cuidados necessários, usando máscara e lavando as mãos assim que possível.



Animais de Estimação

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que, até o momento, não há evidência significativa de que animais de estimação possam ficar doentes ou transmitir o Coronavírus.

O dono do animal infectado, ao espirrar ou tossir, corre o risco de espalhar partículas com vírus no pelo do animal, que poderá ser tocado por outra pessoa. Como não há garantia do vírus não ser transmitido neste caso, é recomendado que pessoas contaminadas evitem o contato com seus cães e gatos.

Neste período de controle do COVID-19, as saídas ao ar livre com os animais de estimação devem ser curtas, acompanhadas de apenas um responsável, para atender às necessidades fisiológicas, evitando contato com outros animais e pessoas.

Notícias Falsas

Fique atento às notícias falsas sobre o Coronavírus divulgadas por fontes que não são seguras e responsáveis.



**Acesse o site
do Ministério da Saúde**



ou ligue 136

Aplicativo Coronavírus



Secretaria de Saúde de Goiás

Pessoas com febre, tosse ou dificuldade de respirar devem ligar na **Central de Orientação Coronavírus SESGO**, nos telefones **3201-2686 e 3201-2687** (segunda a sexta, das 07h às 19h) e **3241-2849** (após às 19h, finais de semana e feriado). Conforme conduta orientada pela Central, procurar Unidade Básica de Saúde, UPA ou Pronto Socorro.



**Esclareça todas suas dúvidas sobre
Coronavírus por meio do
Disque Dúvida Seconci-GO:**

(62) 9 9225-7954.

Fontes

Ministério da Saúde

Secretaria de Saúde de Goiás

Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

ANAMT – Associação Nacional de Medicina do Trabalho

CFMV – Conselho Federal de Medicina Veterinária

FIOCRUZ – Fundação Oswaldo Cruz



Oi Pessoal! O Seconci Goiás está preparado para recebê-lo com todo o cuidado que você merece assim que possível, seguindo as orientações de saúde e segurança divulgadas pelos órgãos oficiais. Foi muito bom acompanhá-lo neste guia. Estamos juntos no combate ao Coronavírus. Até logo!