

## Cartilha Informativa

# CORONAVÍRUS

NÃO ENTRE EM PÂNICO COLETIVO E SAIBA COMO  
SE PREVINIR E NÃO ESPALHAR O VÍRUS

São Paulo, 13 de março de 2020.



## 1. Medidas Preventivas

A Organização Mundial da Saúde (OMS) disponibiliza um documento sobre como se prevenir do Coronavírus (covid-19) nos ambientes profissionais. Ao seguir estas recomendações, a Blockbit orienta que:

a) O COVID-10 é um vírus que pode causar sintomas parecidos com um resfriado e a visita ao Pronto Socorro é recomendada apenas se o paciente apresentar os seguintes sintomas:

- Febre;
- Tosse;
- Dificuldade em respirar;
- Entre outros sintomas gripais.

b) Antes de agendar uma reunião, tenha a informação se esta pessoa esteve em zonas de risco nos últimos 14 dias, como China e Itália. Em caso positivo, realize sua reunião remotamente.

c) Em caso de qualquer visitante à Blockbit, informa-se se esta pessoa esteve em alguma zona de risco nos últimos 14 dias. Em caso positivo, remarque a visita ou agende remotamente.

d) QUARENTENA: qualquer colaborador que tenha ciência de contato com uma pessoa contaminada ou ainda viajou recentemente para uma zona de risco, informe a Blockbit para maiores orientações. Estes casos deverão realizar suas atividades em ambiente remoto e se ainda não tiver VPN, deve solicitar ao seu gestor.

e) REGRAS INTERNAS GERAIS:

- A Blockbit não possui estrutura de atendimento assistencial médico, caso apresente algum sintoma relacionado ao Coronavírus, deve procurar assistência na rede credenciada da operadora de saúde;
- Na hipótese de diagnóstico positivo para Coronavírus com o atestado médico, contendo o CID específico da doença, deve ser imediatamente encaminhado para a Blockbit. A Blockbit fará a notificação à Vigilância Epidemiológica da região imediatamente;
- Gestantes, pessoas com doenças autoimunes e imunodepressivos devem seguir, estritamente, a orientação do médico que os acompanha;
- Os casos de suspeita da doença (sintomas aliados à visitas à locais de risco ou contato próximo com pessoas que estiveram em locais de risco), devem ser avaliados por profissional médico e encaminhado para quarentena até que ocorra a alta do paciente;
- É recomendado a todos os colaboradores da Blockbit, que evitem viagens para os países monitorados pelo Ministério da Saúde, no entanto, as férias agendadas (seguindo os períodos legais), são de responsabilidade do próprio colaborador;
- A Blockbit e seus colaboradores devem garantir que as estações de trabalho e os locais comuns (banheiros, corredores e copa), estejam sendo higienizados corretamente;
- Instalação em locais estratégicos como: banheiros, estação de trabalho, contém dispositivos de

álcool em gel para o uso de todos os colaboradores;

f) MEDIDAS BÁSICAS DE PROTEÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou então higienize com 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 cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote uma onda amigável sem contato físico, mas sempre com sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular e brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos e fique em casa até melhorar
- Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física.

## 2. O que é o Coronavírus?

Coronavírus (CID10) é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada COVID-19. Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade. Ela causa uma infecção pulmonar. Nos casos mais leves, porém, parece um resfriado comum ou uma gripe leve.

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.

A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus. Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o alpha coronavírus 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1.

Os tipos de Coronavírus conhecidos até o momento são:

- Alpha Coronavírus 229E e NL63 Beta Coronavírus OC43 e HKU1;
- SARS-CoV (causador da Síndrome Respiratória Aguda Grave ou SARS);
- MERS-CoV (causador da Síndrome Respiratória do Oriente Médio ou MERS);
- SARS-CoV-2: novo tipo de vírus do agente Coronavírus, chamado de Coronavírus, que surgiu na China em 31 de dezembro de 2019.

OBS: Alguns Coronavírus podem causar doenças graves com impacto importante em termos de saúde pública, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), identificada em 2002, e a Síndrome

Respiratória do Oriente Médio (MERS), identificada em 2012.

### 3. Lista de Países Monitorados

O Ministério da Saúde ampliou para 27 o número de países que passam a ser monitorados pela pasta por apresentarem transmissão local do coronavírus. Desta forma, as pessoas que estiveram nesses países nos últimos 14 dias e apresentarem febre e mais um sintoma gripal, como tosse ou falta de ar, serão enquadradas como casos suspeitos de coronavírus. Alemanha \*, Austrália \*, Canadá \*, China \*, Coreia do Norte \*, Coreia do Sul \*, Croácia \*, Dinamarca \*, Emirados Árabes Unidos \*, Espanha \*, Estados Unidos \*, Finlândia \*, França \*, Grécia \*, Holanda\*, Indonésia \*, Irã \*, Itália \*, Japão \*, Malásia \*, Noruega \*, Reino Unido \* , San Marino \*\*, Singapura \*, Suíça \*, Tailândia \*, Vietnã \*

OS: Além deles, Filipinas e Camboja, que não têm transmissão local, mas estão na região afetada.

\*Países com transmissão local, segundo a OMS.

\*\* San Marino está em análise pelo Ministério da Saúde.

Confira neste link, a situação real no Brasil: <http://plataforma.saude.gov.br/novocoronavirus/>

### 4. Sobre o Coronavírus

O Ministério da Saúde afirmou em **26/02/2020**, que um paciente de São Paulo, vindo da Itália, testou positivo para a doença em exame realizado no Hospital Israelita Albert Einstein. Um teste de contraprova, realizado pelo Instituto Adolfo Lutz, laboratório de referência nacional, confirmou o 1º caso no Brasil.

O Ministério da Saúde tem realizado monitoramento diário da situação do Coronavírus junto à Organização Mundial da Saúde, que acompanha o assunto desde as primeiras notificações, em 31 de dezembro de 2019.

**Não há razão para perder a calma.** Um estudo realizado pelo Centro Chinês de Controle e Prevenção de Doenças (CCDC) mostrou que apesar de ser altamente contagioso, a taxa de mortalidade geral de Covid-19 é de **2,3%**. A maioria dos casos fatais foi de pessoas com mais de 60 anos e/ou com doenças pré-existentes, como hipertensão, diabetes e doença cardiovascular.

Ainda segundo o estudo chinês, a taxa de mortalidade varia muito de acordo com a faixa etária. Entre pessoas com menos de 40 anos, por exemplo, a taxa é de 0,2%, mas ela aumenta para 14,8% entre aqueles com mais de 80 anos. Não houve nenhuma morte em crianças com menos de 10 anos. Apenas 4,7% dos pacientes, ainda de acordo com o estudo, desenvolveram sintomas graves, como insuficiência respiratória e sepse. Como comparação, as taxas de mortalidade de outros dois Coronavírus conhecidos, os causadores da Sars e da Mers, foram de 10% e 35%, respectivamente.

### 5. Como o Coronavírus é transmitido?

As investigações sobre as formas de transmissão do Coronavírus ainda estão em andamento, mas a disseminação de pessoa para pessoa, ou seja, a contaminação por gotículas respiratórias ou contato,

está ocorrendo. Qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1m) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção.

É importante observar que a disseminação de pessoa para pessoa pode ocorrer de forma continuada.

Alguns vírus são altamente contagiosos (como sarampo), enquanto outros são menos. Ainda não está claro com que facilidade o Coronavírus se espalha de pessoa para pessoa.

Apesar disso, a transmissão dos Coronavírus costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:

- O toque do aperto de mão é a principal forma de contágio;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos;
- Objetos ou superfícies contaminadas como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos e teclados de computador etc;

Os Coronavírus apresentam uma transmissão menos intensa que o vírus da gripe.

O período médio de incubação por Coronavírus é de 5 dias, com intervalos que chegam a 12 dias, período em que os primeiros sintomas levam para aparecer desde a infecção.

A transmissibilidade dos pacientes infectados por SARSCoV é em média de 7 dias após o início dos sintomas. No entanto, dados preliminares do Coronavírus sugerem que a **transmissão possa ocorrer mesmo sem o aparecimento de sinais e sintomas**. Até o momento, não há informações suficientes de quantos dias anteriores ao início dos sinais e sintomas uma pessoa infectada passa a transmitir o vírus.

## 6. Como é feito o diagnóstico do Coronavírus?

O diagnóstico do Coronavírus é feito com a coleta de materiais respiratórios (aspiração de vias aéreas ou indução de escarro).

É necessária a coleta de duas amostras na suspeita do Coronavírus.

As duas amostras serão encaminhadas com urgência para o Laboratório Central de Saúde Pública (Lacen).

Uma das amostras será enviada ao Centro Nacional de Influenza (NIC) e outra amostra será enviada para análise de metagenômica.

Para confirmar a doença é necessário realizar exames de biologia molecular que detecte o RNA viral. O diagnóstico do Coronavírus é feito com a coleta de amostra, que está indicada sempre que ocorrer a identificação de caso suspeito.

Orienta-se a coleta de aspirado de nasofaringe (ANF) ou swabs combinado (nasal/oral) ou também amostra de secreção respiratória inferior (escarro ou lavado traqueal ou lavado bronca alveolar). Importante: Os testes somente são realizados mediante solicitação médica, caso o indivíduo apresente sintomas e tenha tido contato com área de risco ou infectados.

**Os casos graves devem ser encaminhados a um Hospital de Referência para isolamento e tratamento.**

## 7. Como é feito o tratamento do Coronavírus?

Não existe tratamento específico para infecções causadas por Coronavírus humano. No caso do Coronavírus é indicado repouso e consumo de bastante água, além de algumas medidas adotadas para aliviar os sintomas, conforme cada caso, como, por exemplo:

- Uso de medicamento para dor e febre (antitérmicos e analgésicos).
- Uso de umidificador no quarto ou tomar banho quente para auxiliar no alívio da dor de garganta e tosse.

Assim que os primeiros sintomas surgirem é fundamental procurar ajuda médica imediata para confirmar diagnóstico e iniciar o tratamento.

Todos os pacientes que receberem alta durante os primeiros 07 dias do início do quadro (qualquer sintoma independente de febre) devem ser alertados para a possibilidade de piora tardia do quadro clínico e sinais de alerta de complicações como: aparecimento de febre (podendo haver casos iniciais sem febre), elevação ou reaparecimento de febre ou sinais respiratórios, taquicardia (aumento dos batimentos cardíacos), dor pleurítica (dor no peito), fadiga (cansaço) e dispnéia (falta de ar).

**Se você viajou para a China ou Itália nos últimos 14 dias e apresentar febre, tosse ou dificuldade de respirar, procure atendimento médico imediatamente e informe detalhadamente o histórico de viagem recente e seus sintomas.**

## 8. Quais são os sintomas do Coronavírus?

Os sinais e sintomas do Coronavírus são principalmente respiratórios, semelhantes a um resfriado. Podem, também, causar infecção do trato respiratório inferior, como as pneumonias. No entanto, o Coronavírus ainda precisa de mais estudos e investigações para caracterizar melhor os sinais e sintomas da doença.

Os principais são sintomas conhecidos até o momento são:

- Febre;
- Tosse;
- Dificuldade em respirar;
- Entre outros sintomas gripais.

Se aparecerem os sintomas ligue para 136, procure um posto de saúde ou acesse <https://coronavirus.saude.gov.br/telesus>

## 9. O que é Quarentena

No dia 06/02/2020 o Presidente da República sancionou a Lei de Quarentena. **Quarentena** é a

restrição de atividades ou separação de pessoas suspeitas de contaminação das pessoas que não estejam doentes ou de bagagens, contêineres, animais, meios de transporte ou mercadorias suspeitos de contaminação, de maneira a evitar a possível contaminação ou a propagação do Coronavírus.

A Lei da Quarentena obriga a realização de:

- exames médicos;
- testes laboratoriais;
- coletas de amostras clínicas.

A lei diz que as pessoas que descumprirem as medidas previstas – como isolamento, quarentena e realização compulsória de exames – serão responsabilizadas. E, autoriza, ainda, "restrição excepcional e temporária de entrada e saída do país, conforme recomendação técnica e fundamentada da Anvisa, por rodovias, portos ou aeroportos".

A proposta estabelece que essas medidas:

- só serão aplicadas "com base em evidências científicas e em análises sobre as informações estratégicas em saúde";
- devem ocorrer em prazo específico e ser limitadas ao "mínimo indispensável à promoção e à preservação da saúde pública".

## 10. Referências bibliográficas:

<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus>

<https://drauziovarella.uol.com.br/infectologia/coronavirus-e-hora-de-manter-a-calma/>

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46296-senado-aprova-projeto-de-lei-para-enfrentamento-ao-novo-coronavirus>

<https://saude.abril.com.br/medicina/como-evitar-coronavirus-trabalho/>

<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#definicaodecaso>

<https://coronavirus.saude.gov.br/telesus>