

CARTILHA DE SAÚDE



Todos contra a COVID-19

*"Eu sou o pão da vida; aquele que vem a mim não terá fome,
e quem crê em mim nunca terá sede." João 10:35*





CUIDADOS ESSENCIAIS NO RETORNO AOS ESTUDOS E ATIVIDADES

Estamos encerrando, aos poucos, nosso período de isolamento social, mas precisamos continuar a prevenção contra a covid-19. Por isso, alguns cuidados são essenciais para retomarmos nossa rotina com segurança e saúde. Confira nosso checklist e dicas para manter sua saúde, dos seus amigos e familiares.

Vamos nessa!

Dicas

AVALIE SEU ESTADO DE SAÚDE

Se você estiver com febre, dores de garganta, mal-estar geral, sintomas de gripe ou resfriado, considere não sair de casa.

ITENS IMPORTANTES



Tenha sempre em mãos um frasco de álcool gel de uso individual.

Use máscaras de tecido de algodão duplo ou triplo durante todo o tempo, desde sua saída de casa até o seu retorno.



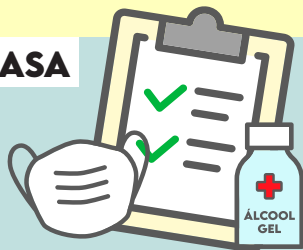
A máscara deve cobrir totalmente seu nariz e sua boca, estando ajustada sem folga nas laterais do seu rosto. Ao longo do dia, procure não remover ou colocar a máscara pendurada no queixo ou no pescoço. Quando for retirar a máscara, manuseie pelos fios laterais, sem tocar a área que cobre sua boca e nariz.



ANTES DE SAIR DE CASA

CHECKLIST

- máscara
- álcool em gel
- objetos pessoais higienizados
- saúde em dia
- distanciamento mínimo de 1,5 metro de outras pessoas



A CAMINHO DO MACKENZIE

Cuidado no uso de transporte público. Mantenha distanciamento de no mínimo 1,5 metro das pessoas e prefira transportes bem ventilados, se possível. Evite tocar desnecessariamente em objetos como corrimões e maçanetas. Prefira o transporte de carro, se puder, e não dê caronas.



1,5 METRO



Não use sua mão de comando para tocar em objetos e locais. Se for destro, use a mão esquerda. Se for canhoto, utilize a direita. Preserve a sua mão de comando o mais limpa possível, pois a maioria de nossos reflexos involuntários, como se coçar, mexer no cabelo, etc., são feitos com ela.



CHEGANDO AO MACKENZIE

CHECKLIST

- medição de temperatura
- máscara
- álcool em gel
- objetos pessoais higienizados
- saúde em dia
- distanciamento mínimo de 1,5 metro de outras pessoas



- 1 Seja calmo e paciente na entrada das portarias;
- 2 Mantenha distanciamento de no mínimo 1,5 metro das pessoas;
- 3 Funcionários treinados irão medir sua temperatura e liberar sua entrada;
- 4 Alunos, colaboradores do Mackenzie e terceirizados que não



estejam se sentindo bem ou com febre, não devem se dirigir para os seus locais de trabalho/salas de aula, devendo ser encaminhados para o ambulatório médico para avaliação e, eventualmente, seguirem para casa, clínica ou hospital;

5 Todo material entregue pelo Mackenzie deverá ser higienizado com álcool 70% ou desinfetante.

DURANTE A PERMANÊNCIA NO MACKENZIE

1 Use máscara durante todo o tempo;

2 Não faça contato físico como beijos, abraços e apertos de mão;

3 Mantenha distanciamento de no mínimo 1,5 metro das pessoas, principalmente em filas de balcões de atendimento, elevadores, caixas de banco, praça de alimentação e lanchonetes;

4 Respeite o número máximo de 02 pessoas por vez nos elevadores;

5 Dê preferência ao uso de escadas, se puder. E mantenha a distância mínima de 1,5 metro;

6 Lave bem as mãos com água e sabão por 30 segundos ou mais sempre que possível e necessário. Antes e depois do trabalho, antes e depois de comer, depois de usar o banheiro, depois de tossir ou espirrar e quando as mãos estiverem visivelmente sujas;

7 Mantenha as janelas sempre abertas;

8 Use álcool em gel constantemente;

9 Evite levar as mãos aos olhos, nariz e boca e não fique mexendo em sua máscara;

10 Cubra a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou use lenço descartável, quando tossir ou espirrar (mesmo usando máscara);

11 Não compartilhe objetos de uso pessoal, como equipamentos eletrônicos, grampeadores, tesouras, réguas, canetas, talheres, copos e outros;



12 Limpe muito bem seus objetos pessoais, incluindo seu celular, e os de uso geral, como assentos sanitários e bancos externos;

13 Preste atenção à divulgação de notícias e orientações nas mídias do Mackenzie para prevenção e práticas de higienização.

VOLTANDO PARA CASA

1 Mantenha o distanciamento social;

2 Use constantemente sua máscara até chegar em casa;

3 Cuidado no transporte e use álcool em gel frequentemente.

NA CHEGADA À SUA CASA

1 Tire os sapatos antes de entrar e higienize as solas dos calçados com álcool 70% ou solução com água sanitária ou equivalente;

2 Tire suas roupas e coloque-as para lavar. Não há necessidade de separar suas roupas das demais de sua casa;

3 Tome banho e lave bem o corpo todo, incluindo os cabelos.

LAVAGEM E ARMAZENAMENTO DAS MÁSCARAS

1 Lave bem as mãos com água e sabão ou limpe-as com álcool em gel antes de retirar sua máscara;

2 Manuseie a máscara pelos fios laterais, evitando tocar no restante;

3 Lave bem a máscara com água e sabão neutro, sem torcer, em seguida deixe de molho por 30 minutos em uma mistura contendo 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (10ml de água sanitária para 500ml de água, por exemplo);

4 Após a secagem, passe-a com ferro quente e guarde em um recipiente fechado;

5 Quando começar a ter sinais de desgaste, a máscara deverá ser trocada.

M

SOBRE A COVID-19 CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS

A covid-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, uma família de vírus que causa infecções respiratórias e que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 11 de março de 2020, o surto epidêmico de covid-19 como uma Pandemia.

Os sintomas mais comuns da doença são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem ter dores pelo corpo, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente.

Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas e não se sentem mal. A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial.

Uma em cada seis pessoas que contrai covid-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade em respirar. As pessoas idosas e as que têm condições de saúde frágeis como pressão alta, problemas cardíacos, diabetes ou doenças crônicas que baixam a imunidade têm maior probabilidade de desenvolver a doença de forma grave.

TRANSMISSÃO, O FOCO DA PREVENÇÃO

A transmissão da doença se dá de pessoa para pessoa, por meio de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se



espalham quando alguém infectado tosse ou espirra. Essas gotículas podem pousar em objetos e superfícies – como mesas ou celulares.

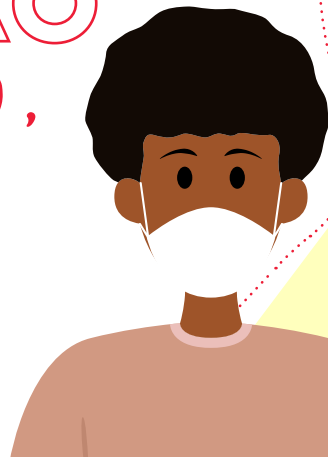
As pessoas pegam covid-19 quando tocam nesses objetos ou superfícies com as mãos ou outra parte do corpo e, em seguida, tocam os olhos, nariz ou boca. As pessoas também podem pegar covid-19 se inspirarem gotículas de uma pessoa infectada que tosse ou espirra, por isso é muito importante manter a distância mínima entre as pessoas, usar máscaras e manter a higiene das mãos, lavando-as bem e frequentemente com água e sabão, ou utilizando o álcool em gel.

TRATAMENTO

Até o momento, não há vacina nem medicamento antiviral específico para prevenir ou tratar a covid-19. As pessoas infectadas devem receber cuidados de saúde para aliviar os sintomas e as com doenças graves devem ser hospitalizadas. A maioria dos pacientes se recupera graças aos cuidados de suporte.

A prevenção e o isolamento social têm sido as melhores condutas para se evitar um aumento na transmissão da doença.

PREVENÇÃO
é a solução,
Pratique!





Mackenzie

**MAIS INFORMAÇÕES
MACKENZIE.BR/COVID19**

**MACKENZIE.BR
/MACKENZIE1870
@MACKENZIE1870**