

Perguntas e Respostas – Comemorações Final de Ano

Comemorações de Final de Ano

Por que este é um momento que devemos tomar muito cuidado com a COVID-19?

Porque os números de casos e de óbitos estão em alta em todo o estado de São Paulo e no Brasil, colocando-nos em situação de alerta e de instituição de maior controle do risco de transmissão do SARS CoV-2.

Encontros presenciais que reúnem familiares (fora do seu núcleo residencial) ou amigos – incluindo pessoas do convívio diário que moram em outras residências ou cidades – expõem a diferentes níveis de risco para a infecção pelo coronavírus, e impactam no adoecimento da população pela COVID-19.

Quais os cuidados que as pessoas devem tomar para evitar a COVID-19?

Usar máscara de proteção em ambientes internos e externos, manter o distanciamento interpessoal de 1,5 metro, permanecer somente em ambientes bem ventilados (preferindo os ventilados de forma natural), lavar as mãos com água e sabão ou utilizar o álcool gel a 70% sempre que tocar as superfícies ou objetos. A adoção destas medidas não se altera, independentemente da flexibilização econômica!

Dá pra ir ao shopping fazer compras?

Dê preferência pelas compras online exclusivamente, ou opte pelo sistema de compra online e retire na loja ou por drive thru. Em caso de imprescindibilidade, planeje suas compras para passar o menor tempo possível no shopping; o uso de máscara de proteção é obrigatório em todos os ambientes, higienize as mãos sempre que possível com água e sabão ou álcool gel a 70% quando tocar objetos ou superfícies de uso comum, ou mesmo após escolher as mercadorias das lojas.

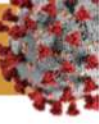
Quem deve permanecer isolado, e não deve participar de encontros familiares de final de ano?

Não devem participar dos encontros de final de ano pessoas diagnosticadas com COVID-19; ou pessoas com sintomas sugestivos de COVID-19, que aguardam os resultados ou que tiveram contato com alguém infectado nos 14 dias anteriores ao encontro.

É possível viajar no natal e no ano novo? Se sim, é melhor ir de avião, de ônibus ou de carro?

Evite viagens de avião, ônibus e outros meios de transporte coletivo. Se não for possível, redobre os cuidados em aeroportos, rodoviárias, paradas de ônibus/carros, estes são pontos de grande circulação de pessoas com aumento de chance de exposição ao vírus.





É efetivo fazer testes/exames para COVID-19 antes de viajar?

A realização do teste está indicada para pessoas que estão com sintomas. Hoje, sabe-se que a pessoa infectada pelo coronavírus pode começar a transmitir o vírus até dois dias antes dos primeiros sintomas aparecerem. Os testes disponíveis até o momento conseguem verificar duas situações distintas, o RT-PCR pesquisa a presença de fragmentos do vírus nas secreções nasais ou orais, podendo ser melhor detectado do 3º ao 7º dia de sintomas; e os testes rápidos (IgM e IgG) verificam a presença de anticorpos, o que só acontece a partir do 8º dia de infecção. Como os testes/exames precisam ser coletados nos períodos adequados do curso da infecção, exames feitos aleatoriamente podem apresentar resultados falsos negativos que não conseguem detectar a infecção e posteriormente esta mesma pessoa possa vir a ser um transmissor do vírus.

Se viajar de ônibus, que cuidados eu devo tomar?

Usar máscara de proteção e face shield ou máscara cirúrgica; lavar bem as mãos com água e sabão ou álcool gel a 70% após tocar superfícies ou objetos (sempre que usar o banheiro, ao manusear dinheiro, ao sair e voltar para o ônibus, e antes de comer qualquer alimento); não tocar o rosto, nariz e boca sem higienização prévia das mãos; utilizar roupas e acessórios limpos (realizar troca de roupa e tomar banho ao chegar ao hotel ou residência de destino).

Se viajar de avião, que cuidados eu devo tomar?

O avião possui um sistema de renovação de ar que utiliza filtros potentes, no entanto, não previnem 100% o risco de contaminação de doenças de transmissão respiratória, os fluxos de renovação do ar são unidirecionais não diminuindo o risco de contágio lateralmente, por isto, dê preferência a usar máscara cirúrgica dentro da aeronave, e não retire a máscara durante o voo; leve seu próprio álcool em gel a 70% para higienização das mãos; redobre os cuidados com distanciamento interpessoal e ao tocar objetos e superfícies nos momentos de embarcar e desembarcar do avião.

Se viajar de carro, que cuidados eu devo tomar?

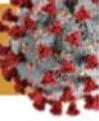
Ocupe seu automóvel com as pessoas de sua residência; se der carona para alguém, neste caso, todos deverão usar máscaras e manter os vidros abertos, além de não permitir que a capacidade máxima do veículo seja atingida, para garantir espaço entre os ocupantes. Evite parar ao longo do trajeto, e se utilizar banheiros ou paradas fique atento ao distanciamento interpessoal, não pare em locais com aglomeração de pessoas, leve seu próprio álcool em gel a 70% para higienização das mãos, principalmente antes e depois de tocar objetos e superfícies utilizados pelo público. Evite usar serviço de valet e mantenha seu carro higienizado, principalmente nas áreas de alto toque (maçaneta, portas, volante, câmbio).

Se eu fizer uma ceia de natal, só para o meu núcleo familiar diário, as pessoas precisam ficar de máscara?

Se a reunião for apenas entre pessoas da mesma família que residem na mesma casa não há necessidade do uso de máscara.

E se a família tiver um parente idoso?

Os cuidados devem ser redobrados, se possível, o idoso deve celebrar apenas com os familiares que residem na mesma casa, e optar por reunião on-line com os demais parentes.



Se minha ceia de Natal for composta de pessoas do meu convívio próximo, mas de outra residência, quantas pessoas podem participar?

Não há um limite seguro de pessoas por evento, pois depende do tamanho do local e da possibilidade em mantê-lo adequadamente ventilado. A recomendação da OMS e do Centro de Contingência estadual é de no máximo 10 pessoas. Os participantes que pertencem à mesma residência devem manter o mesmo núcleo familiar para fazer a refeição, pois será o momento em que todos tirarão a máscara, caracterizado como o momento de maior risco; mesmo à mesa, após a ingestão dos alimentos, coloque novamente a máscara. Todos os participantes devem manter o distanciamento interpessoal de 1,5 metro, usar máscara de proteção (exceto no momento de comer ou beber), lavar as mãos e usar álcool em gel a 70% com frequência e seguir as demais recomendações de saúde.

O que fazer com a máscara no momento de comer ou beber?

Neste momento, ela deve ser guardada em um saco seco e respirável (como um saco de papel ou tecido de malha) para mantê-la limpa entre os usos. Terminado o momento da refeição, mesmo que haja um tempo para conversar à mesa, a máscara deve ser recolocada. A troca por uma máscara limpa deverá ser realizada sempre que a anterior estiver úmida ou utilizada por mais do que 3 horas.

Quanto tempo a ceia pode durar?

Dê preferência a encontros mais curtos e mantenha o distanciamento interpessoal de 1,5 metro. Estar a menos de 1,5 metro de uma pessoa infectada pelo SARS CoV-2 por um tempo maior que 15 minutos, mesmo que esta não apresente sintomas, aumenta muito o risco de adoecimento, classificando-a como contato próximo do doente e requerendo isolamento de 14 dias.

A ceia deve ser em espaço aberto ou fechado?

Reuniões em locais fechados, com pouca circulação de ar (ventilação) representam maior risco de transmissão viral do que encontros ao ar livre. Prefira reuniões ao ar livre, se não for possível, deixe o ambiente bem ventilado (de preferência de forma natural) e garanta o distanciamento entre as mesas (2 metros) e entre as cadeiras (1,5 metro).

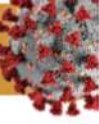
E no Réveillon, posso viajar pra praia? Quais as orientações?

O ideal é evitar viagens neste momento. Se sua opção for viajar, evite locais com aglomeração de pessoas, faça uso correto de máscara de proteção em ambientes internos e externos, higienize as mãos com água e sabão ou álcool gel a 70%. Mesmo na areia da praia, mantenha o distanciamento interpessoal, use máscara de proteção e higienize as mãos com frequência.

No caso de alguém apresentar sintomas após o encontro de final de ano, o que devo fazer?

Quando apresentar dois ou mais sintomas de síndrome gripal* procure avaliação médica e fique em isolamento em um espaço exclusivo dentro de casa. Compareça para coleta de exame na data correta e volte ao atendimento médico em caso de piora dos sintomas. As pessoas do mesmo domicílio também devem ficar isoladas em casa (**contatos domiciliares**). As pessoas que estiveram no encontro de final de ano por mais de 15 minutos com o sintomático, sem guardar o distanciamento interpessoal, ou que tiveram algum contato físico direto com esta pessoa são considerados **contatos próximos** do suspeito ou confirmado para COVID-19 e deverão ser avisadas a ficarem em isolamento em casa, por 14 dias ou até que o resultado do exame do sintomático indique nova conduta.





***SÍNDROME GRIPAL:**

Indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por pelo menos dois (2) dos seguintes sinais e sintomas:

- Febre (mesmo que referida), calafrios, dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza, distúrbios olfativos ou distúrbios gustativos.
- EM CRIANÇAS: considera-se também obstrução nasal, na ausência de outro diagnóstico específico.
- EM IDOSOS: a febre pode estar ausente. Devem-se considerar também critérios específicos de agravamento como síncope, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e inapetência.
- Na suspeita de COVID-19, a febre pode estar ausente e sintomas gastrointestinais (diarreia) podem estar presentes.

