

Recomendações gerais e Procedimentos internos CEMEC na prevenção e combate a disseminação do Coronavírus (Sars-Cov-2):

A pandemia COVID-19, doença causada pelo novo Coronavírus (Sars-Cov-2), está alterando as rotinas de todos em prol de um controle e combate aos impactos desse contágio em massa. O Brasil já tem confirmado aproximadamente 350 casos pelo Ministério da Saúde, um número que cresce diariamente. No mundo aproximadamente 205.500 pessoas foram contaminadas, dos quais aproximadamente 40% já estão recuperados e com uma taxa de mortalidade de aproximadamente 4%. Dados de acordo com sistema desenvolvido pela Microsoft, integrado com informações de órgãos oficiais de saúde de cada país, para monitoramento online dos casos e que você pode consultar no link: <https://www.bing.com/covid>

Diante de tal situação o CEMEC, Centro Multidisciplinar de Estudos Clínicos, preparou uma cartilha de orientações internas para seus colaboradores e pacientes, mas diante das proporções, optamos também em compartilhar estas informação com todos. Iremos disponibilizar esta versão digital em nosso site e compartilhar via redes sociais.

Nos baseamos para confecção das recomendações na opinião de nossos médicos e das principais organizações de saúde mundiais e de nosso país e estado também. Nosso principal objetivo é auxiliar na prevenção desta doença e impedir sua disseminação.

Características clínicas da infecção pelo Coronavírus (esta infecção atualmente chama-se COVID-19)

- A capacidade de contágio (chama-se R_0) do novo Coronavírus é atualmente de 2,74 isto significa que em média uma pessoa com a doença pode infectar quase 3 pessoas.
- Os sintomas surgem entre 2 e 14 dias após a infecção (em média 5 dias de período de incubação). Aproximadamente 90% dos pacientes infectados terão apresentação clínica leve da doença, com recuperação sem necessidade de intervenção médica mais importante.
- Os sinais e sintomas mais frequentes da doença são febre, dispneia (falta de ar) e tosse. Estes sinais e sintomas também são frequentes na gripe H1N1, por isso é importante você se vacinar para esta gripe a fim de que possamos evitar a confusão entre as duas doenças.

- Os pacientes portadores de doenças crônicas, que representam em torno de 25 a 50% dos pacientes infectados, apresentam maiores chances de infecção. Estas doenças são: Câncer, Hipertensão arterial (pressão alta), Doença respiratória crônica (asma, bronquite), Diabetes e Doença Cardiovascular.
- O que podemos fazer para evitar a contaminação pelo Coronavírus ? - Evitar aglomerações e ficar em casa o maior tempo possível.

Principais recomendações:

- Evitar fazer visitas ou receber visitas em casa.
- Não cumprimentar com aperto de mão, abraços ou beijos.
- Lavar as mãos corretamente sempre e várias vezes ao dia. Se possível lavar ou passar álcool gel nas mãos sempre que tiver contato com pessoas ou coisas fora de sua casa principalmente após usar transporte público ou frequentar reuniões, igrejas, academias, restaurantes e bares.
- Passar álcool 70 ou álcool gel em todas as superfícies que tiveram contato com pessoas de sua casa ou de fora, incluindo mesas, braços de cadeira, maçanetas de porta e outros.



Centro Multidisciplinar
de Estudos Clínicos

- Usar máscara se tiver algum sintoma da doença (tosse, espirro), para não infectar outras pessoas ou se você for a um hospital, laboratório ou clínica fazer um exame.

- É importante também que você receba a vacina para a gripe H1N1 por 2 motivos:

- a) Se você pegar a gripe seu organismo estará mais debilitado e mais sujeito a ser contaminado pelo Coronavírus.

- b) Os sintomas e sinais da COVID19 e da gripe H1N1 são muito parecidos e se você for vacinado não correrá o risco de ter a gripe H1N1 e pensar que tem a Covid19.



Procedimentos internos CEMEC na prevenção e combate a disseminação do Coronavírus (Sars-Cov-2):

- Agendamento das consultas com hora marcada, evitando a aglomeração;
- Orientação da equipe e dos pacientes para realizarem sua higienização prévia.
- Orientação da equipe e dos pacientes sobre higienização frequente das mãos com água e sabão ou preparação alcoólica que deve ocorrer sempre que puder, especialmente após tossir, espirrar, ir ao banheiro ou mexer com animais.
- Alertamos a evitar tocar o próprio rosto ou o de outras pessoas (olhos, nariz, boca) após pegar em objetos sem a higienização adequada das mãos;
- As cadeiras e equipamentos do centro estão sendo higienizados a cada atendimento. Além disso, já é prática do centro a utilização de lençol descartável nas cadeiras e macas, e cada atendimento estes são trocados de modo a mantê-los higienizados.

- Nossos profissionais utilizam máscaras e luvas em todos atendimentos, além de lavarem as mãos antes de todos os procedimentos realizados;
- Temos álcool gel à disposição em todos nossos ambientes;
- Orientação frequente da equipe e dos pacientes para cobrir o nariz e a boca quando espirrar ou tossir utilizando os cotovelos flexionados ou um lenço descartável, e nunca as mãos. Bem como evitar contato com pessoas se estiver doente e ficar em casa sempre que possível.
- Orientação para não compartilhar objetos como talheres, pratos, copos, garrafas, equipamentos eletrônicos, telefone, entre outros. Caso necessário este compartilhamento sempre realizar a higienização adequado do mesmo.
- Os ambientes do centro estão sendo mantidos com ventilação adequada. Além disso, estamos limpando regularmente o ambiente e realizando a desinfecção dos objetos do centro.
- Cancelamento de monitorias presenciais e orientação para que caso necessária sejam realizadas via ligação.