

Nota Técnica 001/2020 – NVE/VISA Nazário-Goiás

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE DE CASOS SUSPEITOS DE COVID-19 EM ACADEMIAS

O QUE É CORONAVÍRUS?

Coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias. O novo coronavírus, denominado de SARs-CoV-2, foi descoberto em 07 de janeiro de 2020 após casos registrados na China desde o mês de novembro de 2019 e provoca a doença chamada de COVID-19.

Em função da pandemia pelo novo coronavírus, a Secretaria Municipal de Saúde conclama academias bem como os servidores/colaboradores para adotarem e intensificarem medidas de prevenção e proteção a população no intuito de evitar a disseminação do vírus.

Ao identificar algum cliente ou funcionário que **apresente sintomas** (febre, tosse, produção de escarro, dificuldade para respirar, dor de garganta) orientá-lo a procurar atendimento médico para avaliação e investigação diagnóstica.

Caso seja extremamente necessário que o funcionário com sintomas respiratórios permaneça no local de trabalho, orientá-lo:

- Adotar rigorosa etiqueta respiratória, cobrindo o nariz e boca com o braço ou com lenço descartável (toalha de papel) ao espirrar ou tossir e jogar o lenço em lixeira com tampa após o uso, evitar tocar os olhos, nariz e boca e higienizar as mãos na sequência;
- Higienizar as mãos frequentemente com água e sabão, caso não seja possível higienizar usar álcool 70%;

- Não compartilhar utensílios (copos, talheres e outros);
- Manter distância de 2 metros das demais pessoas.
- Manter o ambiente arejado com boa ventilação;
- Utilizar máscara cirúrgica de forma correta com trocas a cada 2 horas ou quando estiver molhada ou com sujidade.

PRINCIPAIS MEDIDAS PREVENTIVAS

- Cumprir legislação sanitária vigente segundo natureza do estabelecimento;
- Manter o ambiente arejado com boa ventilação;
- Orientar a todos os funcionários e clientes para a fricção das mãos com álcool gel 70% e/ou lavagem das mãos com frequência, usando água e sabão líquido, principalmente depois de tossir ou espirrar, ir ao banheiro e antes das refeições;
- Disponibilizar recipientes contendo álcool gel 70%;
- Disponibilizar a todos os funcionários e clientes o acesso fácil a pias providas de corrente, sabonete líquido, toalhas descartáveis, lixeiras com tampa acionada por pedal;
- Divulgar para todos os funcionários e clientes a adoção de etiqueta respiratória ao tossir ou espirrar (deve-se cobrir o nariz e a boca com lenços descartáveis ou toalha de papel), e que se evite tocar os olhos, nariz e boca, higienizando as mãos na sequência.
- Orientar para não colocarem os lábios no bico ejetor de água dos bebedouros;
- Realizar desinfecção do bebedouro com álcool 70% frequentemente;
- Disponibilizar copos descartáveis junto aos bebedouros coletivos;
- Estabelecer rotina frequente de desinfecção (solução alcoólica a 70% ou de hipoclorito de sódio a 1%.) de balcões, mesas, poltronas/cadeiras, maçanetas, catracas, torneiras, porta papel toalha, porta sabão líquido, corrimões e demais artigos e equipamentos que possam ser de uso compartilhado e/ou coletivo;
- Manter limpos os componentes do sistema de climatização;
- Intensificar a limpeza das áreas (pisos) com água e sabão ou produto próprio para limpeza e/ ou desinfecção (álcool 70% ou água sanitária);

- Intensificar a higienização dos sanitários existentes destinados aos funcionários e ao público;
- Evitar contato físico, mas se imprescindível, utilizar luvas;
- Cancelar eventos que possibilitem aglomerações de pessoas (aulão);
- Impedir aglomeração disponibilizando no mínimo 2m² por usuário dentro da área de exercícios e que nenhum usuário fique a menos de 1,5m de distância de qualquer outro;
- Tempo máximo permitido para permanência de um aluno é de 60 minutos;
- Os grupos de alunos devem ser fixos por horário, não sendo permitido que o aluno frequente a academia em horário que não seja o seu;
- Entre a saída de um grupo de alunos e a entrada de outro deve haver uma pausa de 15 minutos para limpeza/ desinfecção/ organização do ambiente evitando assim o cruzamento de pessoas;
- Higienizar equipamentos com frequência, e obrigatoriamente quando houver troca de usuário para utilização do equipamento.
- Orientar segmentos populacionais de maior risco (idosos e pessoas com doenças crônicas) a não virem para locais de prática coletiva de atividade física, realizando tal atividade em casa.
- Clientes que apresentem sintomas de resfriados não podem entrar;
- Higienize aparelhos compartilháveis como halteres, pesos e colchonetes antes e depois do uso com solução alcoólica a 70% ou de hipoclorito de sódio a 1%.
- Uso de máscara nas academias obrigatório, exceto quando na realização de exercícios *Cardio* (aeróbico);
- Esteiras, bicicletas ergométricas e similares devem ter 1,5m de distância.
- É indicado avaliar e reduzir o volume dos exercícios durante a semana, optando, sempre que possível, por exercícios ao ar livre.
- Evite os horários de maior movimento e aglomeração.
- Não compartilhe objetos para uso pessoal como garrafas de água e toalhinhas para o rosto, além de não encostar o gargalo das garrafas em bebedouros.
- Mantenha-se hidratado e com uma dieta equilibrada, um organismo saudável responde melhor a infecções por microorganismos.



- Luvas de musculação (com ou sem dedos fechados) evitam apenas lesões na pele, sem proteger do contato com o vírus.
- Notificar imediatamente à Vigilância Epidemiológica da Secretaria Municipal de Saúde todo caso suspeito.

DESINFECÇÃO DE OBJETOS (exemplos)

LIXEIRAS

Imersão em Solução de hipoclorito de sódio à 1% 1000 ml (1 litros) por 30 min.

PAREDES

Limpeza e pulverização com Solução de hipoclorito de sódio à 0,1% .

SUPERFÍCIES DE OBJETOS

Limpeza com Solução de hipoclorito de sódio à 0,1%.

**Orientação para diluição de água sanitária (hipoclorito de sódio de 2 a 2,5%)
para desinfecção de superfícies inanimadas, quando da falta de produto
alcóolico a 70%.**

ATIVIDADE	DILUIÇÃO	CONCENTRAÇÃO FINAL	OBSERVAÇÃO
Desinfecção de superfícies	100 ml água sanitária de uso doméstico + 1900 ml de água	Solução de 2000 ml (2 litros) à 0,1%	Manter a solução em contato com a superfície por 1 minuto Fonte: G. Kampf, et al. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Journal of Hospital Infection, Jan20.
Desinfecção de vasos sanitários, pias de banheiro	500 ml água sanitária de uso doméstico + 500 ml de água	Solução de 1000 ml (1 litro) à 1%	Manter a solução em contato com a superfície por 10 minutos



REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Boletim Epidemiológico COE n.4 Doenças pelo Coronavírus 2019- Atualização das Definições de Casos. Março 2020.

Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/04/2020-03-02-Boletim-Epidemiol--gico-04-corrigido.pdf>

2. RECOMENDAÇÕES PARA PREVENÇÃO DO NOVO CORONAVÍRUS EM HOTEIS E PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA MUNICIPAL DA SAÚDE CENTRO DE SAÚDE AMBIENTAL COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Fevereiro 2020. Disponível em: <http://www.saude.curitiba.pr.gov.br/images/ORIENTA%C3%87%C3%95ES%20GERAIS%20PARA%20PREVEN%C3%87%C3%83O%20DO%20NOVO%20CORONAV%C3%8DRUS%20PARA%20EDIF%C3%8DCIOS.pdf>

3.

https://docs.google.com/presentation/d/11yZX8BnVmQ5SpzhfnqAWskGqVKfQigyw2Yq1PtYwDQ/edit#slide=id.g71583a6c6c_2_174

Nazário, 05 de Maio de 2020.

Heloisa da Cunha e Silva
Coordenadora Vigilância Epidemiológica e Sanitária



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

TERMO DE COMPROMISSO

Nesse termo fica firmado o compromisso do empreendimento _____ CNPJ: _____, neste ato representado pelo Sr (a) _____, que foi informado de todas as medidas a serem adotadas e entende todas as diretrizes do Decreto Municipal e Recomendação Técnica apresentados. Sendo assim, é de responsabilidade do representante do empreendimento que todos que adentrarem seu estabelecimento cumpram a legislação vigente.

Desta forma, declaro que tenho ciência de todos os direitos e deveres para o enfrentamento do COVID-19 e irei me colocar a favor da luta contra o vírus.

Representante Legal do Empreendimento

Nazário, 06 de Maio de 2020.