



**Cartilha Orientativa Anicer**  
**Coronavírus**

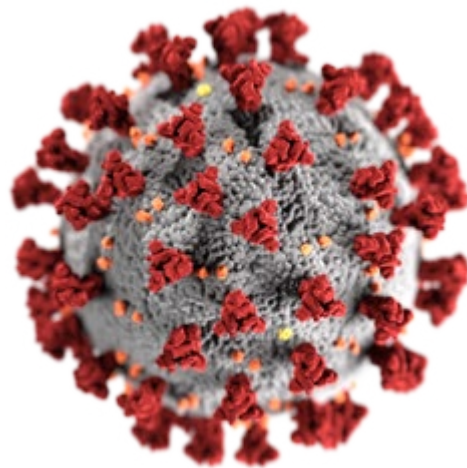
***Com informações da OMS  
e Ministério da Saúde***

***Icons made by Freepik from  
[www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)***



## O que é Coronavírus?

Os coronavírus (CoV) são uma grande família de vírus que causam doenças que variam do resfriado comum a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV).



A doença de coronavírus (COVID-19) é uma nova cepa que foi descoberta em 2019 e não foi identificada anteriormente em seres humanos.



Os coronavírus são zoonóticos, o que significa que são transmitidos entre animais e pessoas. Investigações detalhadas descobriram que o SARS-CoV foi transmitido de gatos da cidade para humanos e o MERS-CoV de camelos dromedários para humanos. Vários coronavírus conhecidos estão circulando em animais que ainda não infectaram humanos.

Sinais comuns de infecção incluem **sintomas respiratórios, febre, tosse, falta de ar e dificuldades respiratórias**. Em casos mais graves, a infecção pode causar **pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal** e até morte.

As recomendações padrão para impedir a propagação da infecção incluem lavagem regular das mãos, cobertura de boca e nariz ao tossir e espirrar. Evite contato próximo com qualquer pessoa que apresente sintomas de doenças respiratórias, como tosse e espirros.

# Como evitar o Coronavírus?

● **Lave as mãos frequentemente** - Limpe regularmente e cuidadosamente as mãos com álcool em gel ou lave-as com água e sabão. Por quê? Lavar as mãos com água e sabão ou usar álcool nas mãos mata vírus que podem estar nas suas mãos.



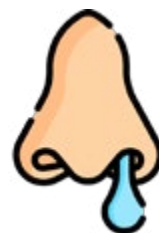
● **Mantenha distanciamento social** - Mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando. Quando alguém tosse ou espirra, pulveriza pequenas gotas líquidas do nariz ou da boca, que podem conter vírus. Se você estiver muito próximo, poderá respirar as gotículas, incluindo o vírus COVID-19, se a pessoa que tossir tiver a doença.



● **Evite tocar nos olhos, nariz e boca** - As mãos tocam muitas superfícies e podem pegar vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no seu corpo e deixá-lo doente.



● **Pratique a higiene respiratória** - Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou o tecido dobrado quando tossir ou espirrar. Em seguida, descarte o tecido usado imediatamente. Por quê? Gotas espalham vírus. Ao seguir uma boa higiene respiratória, você protege as pessoas ao seu redor contra vírus como resfriado, gripe e COVID-19.



● **Vaccine-se** - O impacto da Ômicron depende da vacinação, por isso, é importante manter em dia a vacina contra a gripe/ Influenza e COVID-19.



## Medidas de proteção para pessoas que estão ou visitaram recentemente (há 14 dias) áreas em que o COVID-19 está se espalhando

● **Se tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento médico cedo** - Fique em casa se não se sentir bem. Se você tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento médico e ligue com antecedência. Siga as instruções da sua autoridade sanitária local. Por quê? As autoridades nacionais e locais terão as informações mais atualizadas sobre a situação em sua área. Ligar com antecedência permitirá que seu médico o direcione rapidamente para o centro de saúde certo. Isso também irá protegê-lo e ajudar a evitar a propagação de vírus e outras infecções.



● **Mantenha-se informado e siga as recomendações do seu médico** - Mantenha-se informado sobre os últimos desenvolvimentos sobre o COVID-19. Siga as recomendações do seu médico, da sua autoridade nacional e local de saúde pública ou do seu empregador sobre como proteger a si e aos outros do COVID-19. Por quê? As autoridades nacionais e locais terão as informações mais atualizadas sobre se o COVID-19 está se espalhando em sua área. Eles estão em melhor posição para aconselhar sobre o que as pessoas na sua área devem fazer para se proteger.



## Quando usar máscara?

Se você é saudável, você só precisará usar uma máscara se estiver cuidando de uma pessoa com suspeita de infecção. Use uma máscara se estiver tossindo ou espirrando. **As máscaras são eficazes somente quando usadas em combinação com a limpeza frequente das mãos com álcool ou água e sabão.** Se você usa uma máscara, deve saber como usá-la e descartá-la adequadamente.



## Como colocar, usar, tirar e descartar uma máscara?

Antes de colocar uma máscara, limpe as mãos com um sabonete à base de álcool ou água e sabão. Cubra a boca e o nariz com a máscara e verifique se não há espaços entre o rosto e a máscara. Evite tocar na máscara enquanto a estiver usando; se o fizer, limpe as mãos com um sabonete à base de álcool ou água e sabão. Substitua a máscara por uma nova assim que estiver úmida e não reutilize máscaras de uso único. Para remover a máscara: remova-a por trás (não toque na frente da máscara); descartar imediatamente em uma lixeira fechada; limpe as mãos com álcool ou água e sabão à mão.

## Diferença entre quarentena e isolamento

Em meio à pandemia do novo coronavírus pelo mundo, uma das grandes dúvidas está na diferença entre quarentena e isolamento. De acordo com a Portaria nº 356/3020 do Ministério da Saúde, a **quarentena** tem como objetivo garantir a manutenção dos serviços de saúde em local certo ou determinado. A medida é um ato administrativo, estabelecido pelas secretarias de Saúde dos estados e municípios ou do ministro da Saúde e quem determina o tempo são essas autoridades.



Já o **isolamento** serve para separar pessoas sintomáticas ou assintomáticas, em investigação clínica e laboratorial, de maneira a evitar a propagação da infecção e transmissão. Neste caso, é utilizado o isolamento em ambiente domiciliar, podendo ser feito em hospitais públicos ou privados.

Ainda segundo a norma do Ministério da Saúde, o isolamento é feito por um prazo de **14 dias** – tempo em que o vírus leva para se manifestar no corpo – podendo ser estendido, dependendo do resultado dos exames laboratoriais. Casos suspeitos que estão sendo investigados também devem ficar em isolamento. Se o exame der negativo, a pessoa é liberada da precaução.

# Previna-se contra a Covid-19!

## Siga essas instruções dentro e fora de casa.

Proteja seus amigos, familiares, colegas de trabalhos e, claro, a si mesmo.



## Lave as mãos frequentemente

Limpe regularmente as mãos com álcool em gel ou, de preferência, lave-as com água e sabão.

## Evite contato físico

Prefira canais on-line para interagir com pessoas, sejam amigos, familiares ou clientes. Evite contato físico, como em aperto de mãos, beijos e abraços, mesmo dentro de casa.

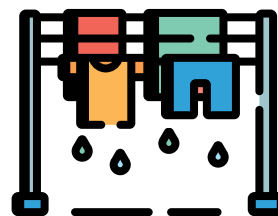


## Cuidado com vetores

Cabelos e unhas compridas acumulam mais partículas de saliva, sujeira e afins, e algumas podem conter o coronavírus. Barbas também, além de diminuir bastante a eficácia do uso de máscaras.

## Não leve o vírus pra passear

Ao chegar em casa, higienize seus calçados, coloque todas as suas roupas para lavar e tome um banho. Faça isso mesmo se foi às compras. Falando em compras, você pode higienizar a maioria das embalagens com álcool 70% e lavar frutas e legumes com água e sabão.



## Caso você tenha sintomas, fale com seu supervisor.

Este cartaz foi desenvolvido pela Associação Nacional da Indústria Cerâmica - ANICER  
Rua Santa Luzia, 651, 12º Andar Centro, Rio de Janeiro, RJ - 20030-041  
(21) 2524-0128 - [anicer@anicer.com.br](mailto:anicer@anicer.com.br) - [www.anicer.com.br](http://www.anicer.com.br)

Com informações do Ministério da Saúde, Sinduscon, Sindcerâmica, Sindicer/PB e Sesi/Senai  
Icons made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)



# Proteção Individual contra a Covid-19

**Lembre-se das instruções abaixo quando estiver fora de casa.**  
Proteja seus amigos, familiares, colegas de trabalhos e, claro, a si mesmo.

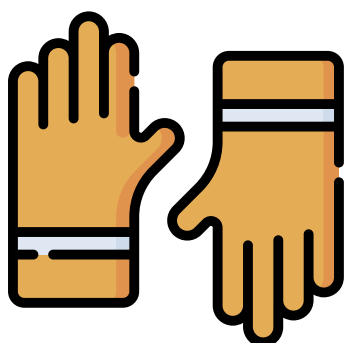


## Sempre use uma máscara

Lave as mãos antes e depois da troca. Troque a cada 2 horas ou quando ficar úmida. Nunca toque na máscara ou no rosto, e sempre manuseie-a segurando apenas pelos elásticos. **Nariz e boca sempre devem estar cobertos.** Após o uso, máscaras descartáveis não devem ser reutilizadas, e as reutilizáveis devem ser guardadas em sacos fechados até a higienização.

## Atenção com o uso do álcool em gel

Embora higienizar seja fundamental, álcool em gel é inflamável. Lembre-se de locais onde ocorre combustão, como em fornos cerâmicos e cozinhas. Fumantes também devem ficar atentos.



## Equipamentos também são vetores

Outros EPIs, ferramentas e equipamentos devem ser higienizados frequentemente, com atenção redobrada caso sejam utilizados por mais de uma pessoa.

## Caso você tenha sintomas, fale com seu supervisor.

Este cartaz foi desenvolvido pela Associação Nacional da Indústria Cerâmica - ANICER  
Rua Santa Luzia, 651, 12º Andar Centro, Rio de Janeiro, RJ - 20030-041  
(21) 2524-0128 - [anicer@anicer.com.br](mailto:anicer@anicer.com.br) - [www.anicer.com.br](http://www.anicer.com.br)

Com informações do Ministério da Saúde, Sinduscon, Sindcerâmica, Sindicer/PB e Sesi/Senai  
Icons made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)





# Relacionando-se com colegas

## Instruções para manter a harmonia no trabalho.

Proteja seus amigos, familiares, colegas de trabalhos e, claro, a si mesmo.

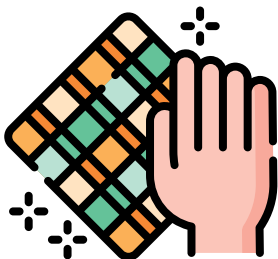


### Distanciamento social sempre

Mantenha uma distância segura de seus colegas, de pelo menos 2 metros. Evite áreas de trabalho uma ao lado da outra. Fale somente o necessário.

### Nada de aglomerações

Reuniões, encontros, festas, ou até um bate-papo em ambiente fechado não são recomendados. Isso vale mesmo fora do ambiente de trabalho!



### Higiene em primeiro lugar

Não compartilhe objetos de usos pessoais, como garfos, facas, colheres, copos, entre outros. Além disso, lembre-se de que o banheiro é uma área comum; mantenha-o limpo para o próximo.

### Cuidado com visitantes

Representantes de outras empresas, entregadores, clientes, motoristas de caminhão, etc. devem seguir os mesmos protocolos da empresa.



### Caso você tenha sintomas, fale com seu supervisor.

Este cartaz foi desenvolvido pela Associação Nacional da Indústria Cerâmica - ANICER  
Rua Santa Luzia, 651, 12º Andar Centro, Rio de Janeiro, RJ - 20030-041  
(21) 2524-0128 - [anicer@anicer.com.br](mailto:anicer@anicer.com.br) - [www.anicer.com.br](http://www.anicer.com.br)

Com informações do Ministério da Saúde, Sinduscon, Sindcerâmica, Sindicer/PB e Sesi/Senai  
Ícons made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)



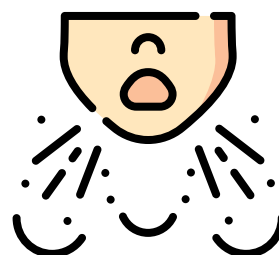
# Sintomas da Covid-19

Atenção se apresentar múltiplos dos sintomas abaixo.



## Febre

Temperatura corporal acima de 37,5°. Sintoma comum.



## Tosse seca

Sintoma comum.



## Cansaço

Sem esforço prolongado. Sintoma comum.



## Dor de cabeça

Sintoma menos comum.



## Dor de garganta

Sintoma menos comum.



## Perda de paladar ou olfato

Sintoma menos comum.

## Outros sintomas menos comuns

- dores e desconfortos
- diarreia
- conjuntivite

## Sintomas graves

Caso tenha algum, **procure atendimento médico imediatamente.**

- dificuldade de respirar ou falta de ar
- dor ou pressão no peito
- perda de fala ou movimento

## Caso você tenha sintomas, fale com seu supervisor.

Este cartaz foi desenvolvido pela Associação Nacional da Indústria Cerâmica - ANICER  
Rua Santa Luzia, 651, 12º Andar Centro, Rio de Janeiro, RJ - 20030-041  
(21) 2524-0128 - [anicer@anicer.com.br](mailto:anicer@anicer.com.br) - [www.anicer.com.br](http://www.anicer.com.br)

Com informações do Ministério da Saúde, Sinduscon, Sindcerâmica, Sindicer/PB e Sesi/Senai  
Icons made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

# Como utilizar uma máscara



## 1. Lave as mãos

Lave bem as mãos **antes e depois** de manusear a máscara.



## 2. Posicione

Segurando o elástico ou os cadarços para amarrar, posicione atrás das orelhas ou da cabeça e prenda a máscara.



## 3. Alinhe

Abra e alinhe a posição da máscara delicadamente para assegurar que **sua boca e nariz estejam cobertos**.



## 4. Ajuste

Idealmente, a máscara deve ficar rente à pele. Se sua máscara possui um arame, ajuste ao formato do nariz. Óculos também podem ajudar a manter a máscara no lugar.



## 5. Não toque!

Se você tocar sem querer na máscara, **lave as mãos imediatamente**.

## Higienização e descarte

- Máscaras devem ser trocadas a cada 2 horas ou quando estiverem úmidas.
- Máscaras descartáveis não devem ser reaproveitadas. Máscaras de pano devem ser lavadas e secadas.
- Máscaras de pano devem ser guardadas isoladamente até serem lavadas.
- Sempre ande com uma máscara reserva.
- Não compartilhe máscaras com ninguém, nem mesmo alguém da família.

**Caso você tenha sintomas, fale com seu supervisor.**

Este cartaz foi desenvolvido pela Associação Nacional da Indústria Cerâmica - ANICER  
Rua Santa Luzia, 651, 12º Andar Centro, Rio de Janeiro, RJ - 20030-041  
(21) 2524-0128 - [anicer@anicer.com.br](mailto:anicer@anicer.com.br) - [www.anicer.com.br](http://www.anicer.com.br)

Com informações do Ministério da Saúde, BC Centre for Disease Control e [elenabsl](http://elenabsl.com)



**Associação Nacional da Indústria Cerâmica - ANICER**

Rua Santa Luzia, 651, 12º Andar  
Centro, Rio de Janeiro, RJ - 20030-041  
(21) 2524-0128 - [anicer@anicer.com.br](mailto:anicer@anicer.com.br)