

26º Comunicado da SAS aos Moradores do CRUSP – 19/11/2020

Prezado(a) Morador(a) do CRUSP,

A pandemia continua em curso e casos de internação têm aumentado recentemente em São Paulo. Assim, todos os cuidados para reduzirmos os riscos de contágio pelo Sars-CoV-2 devem ser reforçados.

O que já sabemos sobre a transmissão da COVID-19

- A transmissão pode se dar por meio de gotículas produzidas por indivíduos infectados via tosse, espirro, muco, ou mesmo pelo ato de falar, e essas gotículas podem entrar em contato com mucosas de outras pessoas (boca, olhos, nariz) ou serem inaladas diretamente para o pulmão. A distância estimada de alcance destas gotículas é de até dois metros. Ainda é incerta a possibilidade de transmissão via aerossóis (partículas microscópicas que ficam suspensas no ar), ou seja, a possibilidade de transmissão pelo ar em locais públicos não pode ser descartada.
- Existe a possibilidade de transmissão por contato físico, seja entre pessoas ou ao tocar superfícies contaminadas, levando-se posteriormente a mão à boca, nariz ou olhos.
- Pessoas assintomáticas do vírus também podem transmitir COVID-19.
- Não se sabe ao certo o tempo de imunidade conferida às pessoas que já tiveram COVID-19; portanto, as recomendações de biossegurança servem para todas as pessoas, inclusive as que já foram diagnosticadas e curadas de uma primeira infecção.
- Mesmo as pessoas que tenham um resultado positivo no exame imunológico para COVID-19 devem manter as medidas de higiene recomendadas (ver abaixo).

Recomendações

Separamos as principais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) relacionadas ao distanciamento social, à proteção individual e coletiva, e às medidas de higiene:

- Utilizar máscara sempre que estiver em ambiente externo à residência, ou na mesma quando na presença de outras pessoas
- Lavar as mãos com água e sabão ou higienizador à base de álcool 70%.
- Se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com a parte interna do cotovelo flexionada, ou com lenço de papel.
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos).

- Realizar a higiene das mãos após tossir ou espirrar.
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca.
- Manter pelo menos um metro e meio (1,5 m) de distância entre você e qualquer pessoa.
- Não cumprimentar outras pessoas com aperto de mãos, abraços ou beijos.
- Usar adequadamente a máscara, mesmo não apresentando sintomas.
- Não compartilhar objetos pessoais.
- Procurar atendimento médico se tiver febre, tosse e dificuldade para respirar.

Outros Cuidados

Além dos cuidados supracitados, especialistas em saúde recomendam separar roupas específicas para quando for necessário sair de casa e trocar de roupas quando voltar para a casa. Higienize compras e pacotes ao chegar em sua residência. A higiene de superfícies pode ser feita com água e detergente ou com álcool 70%.

O Plantão de Saúde da SAS conta com a colaboração do Prof. José Ricardo Ayres, docente da Faculdade de Medicina (USP) e do enfermeiro Renato Ozeki, do Acolhe USP, que estão à disposição para dar **orientações e esclarecimentos relacionados a COVID-19** por WhatsApp (11-97154-6880) e e-mail (acolheusp@usp.br).

O que faço se tiver sintomas respiratórios?

Se os sintomas forem graves (falta de ar grave/cansaço a pequenos esforços como subir escadas, andar poucos metros, febre constante maior que 37,8 graus) procure atendimento de serviços de pronto socorro/pronto atendimento. Caso os sintomas sejam leves procure a UBS da região. No caso do CRUSP, as referências são:

- **PRONTO SOCORRO DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO (HU)** – Av. Lineu Prestes, 2565 – Telefone 3091-9200
- **CENTRO DE SAÚDE ESCOLA BUTANTÃ (CSEB)** – Av. Vital Brasil, 1490 – Butantã – Telefone: (11) 3061-8625 / 3061-8571 – WhatsApp: (11) 94866-9370
- **SAMU: 192**

Atenção Psicológica

Atenção psicológica pode ser importante para atravessar esse momento. Seguem algumas referências, caso necessitem de ajuda:

- **Escritório de Saúde Mental** (da Pró-Reitoria de Graduação) – e-mail: escritoriodesaudemental@usp.br

- **Instituto de Psicologia da USP** – [HTTP://www.ip.usp.br/site/covid-19-apoiopsicologico-online/](http://www.ip.usp.br/site/covid-19-apoiopsicologico-online/)

- **Centro de Valorização da Vida** – CVV - 188

Emergências Psiquiátricas

- **Pronto Socorro da Lapa:** Av. Queiroz Filho, 313 – Vila Hamburguesa – São Paulo – Telefone: (11) 3021-7405

- **Centro de Atenção Integrada à Saúde Mental (CAISM):** Rua Major Maragliano, 241 – V. Mariana – SP – Telefone: (11) 3466-2100

- **SAMU** – 192

Mantenham-se bem, com plena saúde!

Equipe Gestora

Superintendência de Assistência Social – SAS

Fonte

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)

Manual sobre biossegurança para reabertura de escolas no contexto da COVID-19 (Fiocruz)

Organização Mundial da Saúde (OMS)

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)