

37º Comunicado da SAS aos Moradores do CRUSP – 17/03/2021

Prezado(a) Morador(a) do CRUSP,

Diante do agravamento da pandemia COVID-19 na cidade de São Paulo, na última segunda-feira (15) entrou em vigor a “Fase Emergencial”, com o objetivo de reduzir o avanço de novos casos, internações, e mortes pelo coronavírus, devendo se estender até o dia 30 deste mês.

A SAS vem por meio deste comunicado reforçar as medidas de Biossegurança e informar as principais orientações da “Fase de Emergência”:

Fase de Emergência

- Apenas os serviços essenciais poderão funcionar, estão proibidas atividades em parques, eventos esportivos, festas, além de atividades religiosas coletivas presenciais.
- “Toque de recolher” das 20h às 05h como indicação para que nesse horário as pessoas permaneçam em suas casas e evitem estar em circulação nas ruas, a não ser em caso de extrema necessidade.
- Teletrabalho para os órgãos públicos e escritórios de atividades não essenciais. Trens, ônibus e metrô continuarão operando com 100% da frota.
- Proibida a entrega local de comida em restaurantes e outros estabelecimentos, sendo permitido apenas os serviços de entrega, delivery e drive-thru, dentro do horário permitido (entre as 5 e 20h).
- Escolas ficarão abertas, mas apenas para alimentar os estudantes que precisam.

O que já sabemos sobre a transmissão do 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, essas gotículas podem entrar em contato com mucosas de outras pessoas (boca, olhos, nariz) ou direto com o pulmão via inalação.
- Existe a possibilidade de transmissão via contato físico, seja com pessoas ou superfícies contaminadas seguidas por levar a região em contato à boca, nariz ou olhos.
- Pessoas assintomáticas do vírus também podem transmitir o COVID-19.
- Ainda não se tem estudos que comprovem 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 já estão curadas.
- Mesmo as pessoas que têm um resultado positivo no exame imunológico para COVID-19 devem manter as medidas de higiene recomendadas a seguir, pois ainda podem ser vetores do vírus para pessoas que ainda não têm a imunidade.

Recomendações

- Utilizar máscara sempre que estiver em ambiente externo à residência;
- Lavar as mãos com água e sabão ou higienizador à base de álcool;
- Se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com o cotovelo flexionado 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 de distância entre você e qualquer pessoa;
- Não cumprimentar outras pessoas com aperto de mãos, abraços ou beijos;
- Usar adequadamente a máscara, mesmo se não apresentar sintomas;
- Não compartilhar objetos pessoais;
- Ficar em casa se não se sentir bem;
- Procurar atendimento médico se tiver febre, tosse e dificuldade para respirar;
- Pessoas doentes devem adiar ou evitar viajar para as áreas afetadas por coronavírus.

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 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

- **Pronto Socorro da Lapa:** Av. Queiroz Filho, 313 - Vila Hamburguesa - (11) 3021-7405. - SAMU: 192
Atenção Psicológica

- **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) – email: escritoriodesaudeamental@usp.br

- **Instituto de Psicologia da USP** - <http://www.ip.usp.br/site/covid-19-apoiopsicologico-online/>

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

- **Locais de atendimento em Saúde Mental –** <https://jornal.usp.br/universidade/setembroamarelo/>

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!

Acolhe USP / Equipe Gestora

Superintendência de Assistência Social

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)