



SERVIDORES NA LUTA CONTRA O CORONAVÍRUS

Orientações contra a propagação da **Covid-19**
nos órgãos públicos estaduais.



Piauí
GOVERNO DO ESTADO

*A atitude
de cada
pessoa é
fundamental.*

Caro servidor,
A pandemia está aí e seus efeitos só estarão sob controle quando surgir uma vacina eficaz. Até lá, precisamos aprender a conviver com o risco, mas tendo o cuidado e a responsabilidade de adotar todas as medidas necessárias à quebra da cadeia de transmissão do novo coronavírus.

Com a perspectiva de retorno de diversas atividades, hoje paralisadas em função do isolamento social, precisamos nos preparar para o trabalho em ambiente controlado, de modo a minimizar os riscos de contaminação. Para isso, é fundamental a ATITUDE PREVENTIVA DE CADA PESSOA.

Além de adotarmos as providências administrativas pertinentes à prevenção, temos que nos conscientizar e convencer a cada colega, assim como aos cidadãos que recorrem ao serviço público, que só com a participação efetiva de todos será possível retomar o trabalho e ao mesmo tempo evitar o contágio.

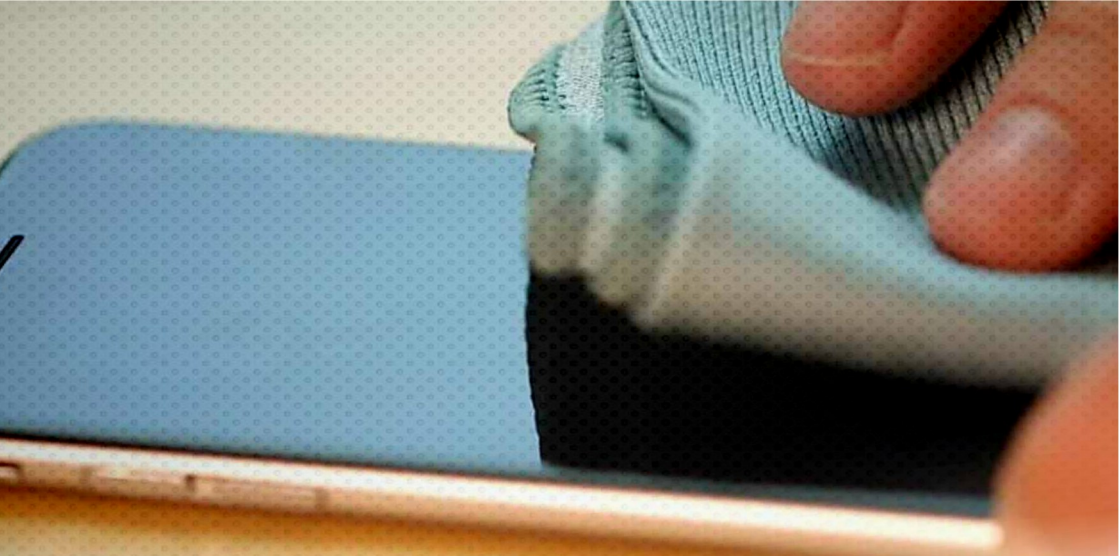
Apresentamos a seguir uma relação de orientações elaborada pelo Centro Integrado de Atenção do Servidor do Piauí (Ciaspi/SeadPrev), a partir de protocolos das autoridades em saúde, especialmente as Recomendações Técnicas nº 01 /20, nº 13 /20 e nº 15/20 da Divisão de Vigilância Sanitária, da Secretaria de Saúde do Estado do Piauí.

A luta contra a propagação do coronavírus requer compromisso coletivo. Precisamos estar abertos às mudanças de hábito que o momento impõe. A participação efetiva de cada pessoa que integra as diversas equipes dos nossos órgãos é muito importante.

**Juntos, somos mais fortes!
Vamos em frente e vamos vencer.**

Merlong Solano

Secretário de Estado
da Administração e Previdência



HIGIENE

- Caso precise registrar ponto eletrônico, **higienize o leitor antes de usá-lo**. Higienize as mãos imediatamente antes e depois de registrar a sua digital e lembre-se de manter distância mínima de 2 metros das demais pessoas na fila;

- **Evite tocar** em corrimões, maçanetas, botões de elevador e locais de alto contato. Caso tenha que fazê-lo, higienize as mãos em seguida;

- **Higienize as mãos** com água e sabão ou álcool 70% frequentemente;

- **Limpe e desinfecte** sua mesa de trabalho regularmente, bem como mouse, teclado e celular, utilizando álcool 70%.

OBJETOS

- **Não compartilhe instrumentos** de trabalho, como computadores, canetas, telefones, grampeadores e perfuradores, sem higienizá-los antes;

- **Higienize seu celular** frequentemente e evite levá-lo ao rosto;

- **Evite levar** anéis, pulseiras, relógios e outros adereços para o trabalho, pois eles podem ser **vetores de propagação do vírus**;

- **Evite a circulação de papel**. Dê preferência à tramitação de processos e documentos digitais.



AMBIENTES

- **Evite usar o elevador.** Caso seja necessário, lembre-se: uma pessoa por vez;
- **Mantenha portas e janelas abertas** sempre que possível para arejar o ambiente;
- **Evite aglomerações** em refeitórios. De preferência, não compartilhe alimentos e faça suas refeições sozinho (a).

DESLOCAMENTO

- **Utilize a máscara** e procure manter distância das outras pessoas inclusive no trajeto de casa para o trabalho e do trabalho para casa.



MUDANÇA DE HÁBITOS

- **Colabore** com a reorganização das jornadas de trabalho instituídas para o seu setor, a fim de promover o distanciamento adequado entre os servidores;
- Permaneça de **máscara**;
- **Mantenha distância** de, pelo menos, 2 metros das demais pessoas;
- **Evite cumprimentar** os colegas com beijos, abraços e apertos de mão;
- **Evite** levar as mãos aos **olhos, nariz e boca**;
- Mantenha os **cabelos**, preferencialmente, **presos** durante os trabalhos.

SINTOMAS

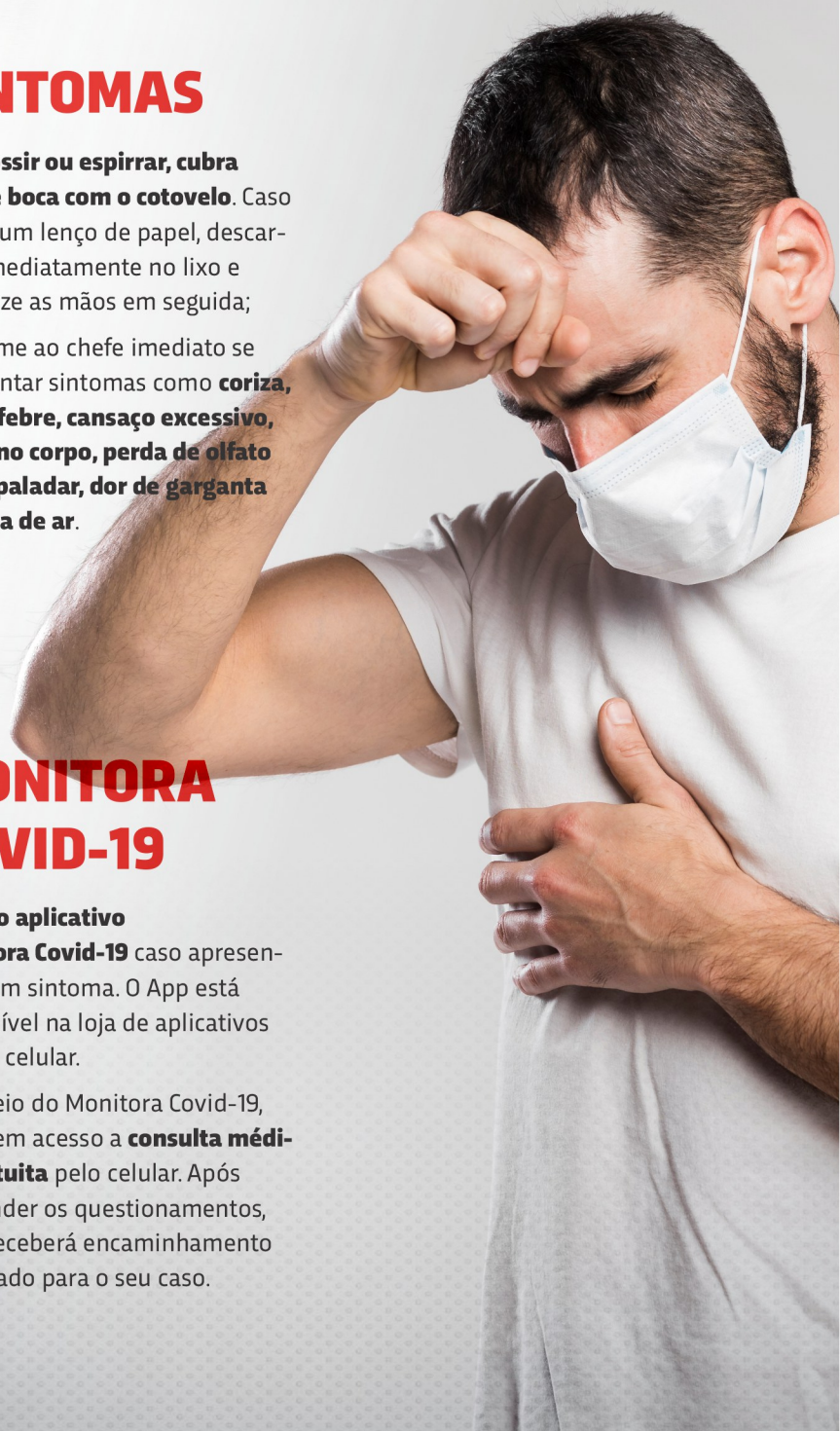
- **Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com o cotovelo.** Caso utilize um lenço de papel, descarte-o imediatamente no lixo e higienize as mãos em seguida;
- Informe ao chefe imediato se apresentar sintomas como **coriza, tosse, febre, cansaço excessivo, dores no corpo, perda de olfato ou de paladar, dor de garganta ou falta de ar.**

MONITORA COVID-19

Baixe o aplicativo

Monitora Covid-19 caso apresente algum sintoma. O App está disponível na loja de aplicativos do seu celular.

Por meio do Monitora Covid-19, você tem acesso a **consulta médica gratuita** pelo celular. Após responder os questionamentos, você receberá encaminhamento adequado para o seu caso.



COMO LAVAR AS MÃOS

Duração
do procedimento:
de 40 a 60
segundos



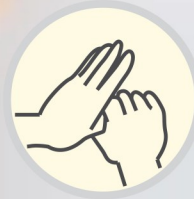
1 – Ensaboe completamente as mãos;



2 – Friccione bem as palmas das mãos e os pulsos;



3 – Coloque a palma de uma das mãos em cima do dorso da outra mão, entrelaçando os dedos, e esfregue. Depois inverta a posição das mãos;



4 – Esfregue bem cada polegar, fazendo movimentos circulares;



5 – Lave as pontas dos dedos, esfregando-as contra a palma da outra mão, em movimentos circulares;



6 – Enxágue bem;



7 – Seque as mãos com papel toalha descartável;



8 – Utilize papel toalha para acionar ou fechar a torneira, caso seja necessário.

**Água é um bem essencial.
Enquanto estiver ensaboadando as mãos,
mantenha a torneira fechada.**

RECOMENDAÇÕES PARA O USO DA MÁSCARA

- **Antes de colocar a máscara**, higienize as mãos e certifique-se de que ela está limpa e sem ruptura;
- A máscara deve **cobrir totalmente a boca e o nariz**, sem deixar espaços nas laterais;
- Verifique se está **confortável e com espaço para a respiração**;
- **Use máscaras de tecido**, de preferência 100% algodão, produzidas conforme recomendações técnicas. Lembre-se: **máscaras de TNT são descartáveis**;
- A máscara **nunca deve ser compartilhada**;
- Você deve **trocá-la a cada 3 (três) horas** no máximo, ou antes disso, se notar o tecido úmido. Leve sempre uma ou duas máscaras para a troca, guardadas em recipiente reservado e higienizado;
- **Não toque** na parte frontal da máscara;
- **Mantenha uma boa postura**. Evite inclinar cabeça e pescoço, a fim de prevenir falta de ar ou mal-estar;
- Mesmo de máscara, **mantenha distância** das outras pessoas e os cuidados com a higiene pessoal;
- **Para remover a máscara**, pegue pelo elástico, sem tocar a parte frontal;
- Sua máscara de tecido **precisa ser lavada a cada uso**. Deixe-a de molho por 20 a 30 min (diluir 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água). Enxágue-a bem, sem torcer, para não danificar o tecido. Depois de seca e passada, a máscara deve ser guardada em um recipiente fechado.



ÓRGÃOS

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E PREVIDÊNCIA
DO ESTADO DO PIAUÍ – SEADPREV

CENTRO INTEGRADO DE ATENÇÃO AO SERVIDOR PÚBLICO
DO ESTADO DO PIAUÍ – CIASPI/SEADPREV

GERÊNCIA DE ATENÇÃO E PROMOÇÃO À SAÚDE
DO SERVIDOR – CIASPI/SEADPREV

EXPEDIENTE

Wellington Dias

Governador do Estado do Piauí

Merlong Solano

Secretário de Estado da Administração e Previdência - SeadPrev

Flaviana Veras

Diretora do Centro Integrado de Atenção do Servidor - Ciaspi/SeadPrev

Elismary Alencar

Gerente de Atenção e Promoção à Saúde do Servidor - Ciaspi/SeadPrev

Rayana Amélia Lima Leal

Enfermeira - Ciaspi/SeadPrev

Naiana Rabelo Lima

Fonoaudióloga - Ciaspi/SeadPrev

Rachel Sousa dos Santos

Enfermeira - Ciaspi/SeadPrev

Celina Honório

Assessora de Comunicação - SeadPrev

Cristal Sá

Assessora de Comunicação - SeadPrev

Fontes de pesquisa

www.anvisa.gov.br
<https://coronavirus.saude.gov.br>
<https://renastonline.ensp.fiocruz.br>
www.saude.gov.br
www.saude.pi.gov.br/divisa
www.paho.org

**CUIDADO COM NOTÍCIAS FALSAS!
BUSQUE SEMPRE FONTES CONFIÁVEIS.
NÃO REPASSE A INFORMAÇÃO
SE NÃO TIVER CHECADO A FONTE.**

PIAUI CONTRA O CORONAVÍRUS

VAMOS VENCER,
CUMPRINDO 4 REGRINHAS:



1. USE MÁSCARA.



2. MANTENHA DISTÂNCIA DE,
PELO MENOS, 2 METROS
DAS OUTRAS PESSOAS.



3. EVITE PASSAR AS MÃOS
NOS OLHOS, NARIZ E BOCA.



4. LAVE AS MÃOS
E HIGIENIZE
INSTRUMENTOS
DE TRABALHO
COM FREQUÊNCIA.

CUIDE-SE!
PROTEJA SUA SAÚDE
E A DE QUEM
VOCÊ AMA.