



Boletim Informativo CIPA Junho/2020

SANTA
CASA
SÃO JOÃO DEL-REI



GESTÃO
2019/2020
Por que
arriscar?
Segurança
em primeiro
Lugar!

CIPA



SEGURANÇA
EM 1º LUGAR

CORONAVÍRUS COVID-19

O que você precisa
saber e fazer.

Como posso me proteger?



Lave as mãos com frequência, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos com água e sabão.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.



Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

Como o coronavírus (Covid-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Toque ou aperto de mãos



Objetos ou superfícies contaminadas

E quais são os principais sintomas?

O coronavírus (Covid-19) é **similar a uma gripe**. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade para respirar

Saiba como proteger você e sua família.

Acesse:

saude.gov.br/coronavirus

DISQUE
SAÚDE
136



PAZ E AMIZADE
BRASIL

HISTÓRIA DO CORONAVÍRUS



Os coronavírus (CoV) são uma grande família viral, conhecidos desde meados dos anos 1960, que causam infecções respiratórias em seres humanos e em animais. Geralmente, infecções por coronavírus causam doenças respiratórias leves a moderada, semelhantes a um resfriado comum. A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem. Os coronavírus comuns que infectam humanos são alpha coronavírus 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1.

Alguns coronavírus podem causar síndromes respiratórias graves, como a síndrome respiratória aguda grave que ficou conhecida pela sigla SARS da síndrome em inglês “Severe Acute Respiratory Syndrome”. SARS é causada pelo coronavírus associado à SARS (SARS-CoV), sendo os primeiros relatos na China em 2002. O SARS-CoV se disseminou rapidamente para mais de doze países na América do Norte, América do Sul, Europa e Ásia, infectando mais de 8.000 pessoas e causando entorpecimento de 800 mortes, antes da epidemia global de SARS ser controlada em 2003. Desde 2004, nenhum caso de SARS tem sido relatado mundialmente.

Em 2012, foi isolado outro novo coronavírus, distinto daquele que causou a SARS no começo da década passada. Esse novo coronavírus era desconhecido como agente de doença humana até sua identificação, inicialmente na Arábia Saudita e, posteriormente, em outros países do Oriente Médio, na Europa e na África. Todos os casos identificados fora da Península Arábica tinham histórico de viagem ou contato recente com viajantes procedentes de países do Oriente Médio – Arábia Saudita, Catar, Emirados Árabes e Jordânia.

Pela localização dos casos, a doença passou a ser designada como síndrome respiratória do Oriente Médio, cuja sigla é MERS, do inglês “Middle East Respiratory Syndrome” e o novo vírus nomeado coronavírus associado à MERS (MERS-CoV).

Manifestações Clínicas

Os coronavírus humanos comuns causam infecções respiratórias brandas a moderadas de curta duração. Os sintomas podem envolver coriza, tosse, dor de garganta e febre. Esses vírus algumas vezes podem causar infecção das vias respiratórias inferiores, como pneumonia. Esse quadro é mais comum em pessoas com doenças cardiopulmonares, com sistema imunológico comprometido ou em idosos.

O MERS-CoV, assim como o SARS-CoV, causam infecções graves. Para maiores informações sobre as manifestações clínicas do MERS-CoV, acesse a página sobre MERS-CoV.

Período de incubação

De 2 a 14 dias

Período de Transmissibilidade

De uma forma geral, a transmissão viral ocorre apenas enquanto persistirem os sintomas. É possível a transmissão viral após a resolução dos sintomas, mas a duração do período de transmissibilidade é desconhecido para o SARS-CoV e o MERS-CoV. Durante o período de incubação e casos assintomáticos não são contagiosos.

Transmissão inter-humana

Todos os coronavírus são transmitidos de pessoa a pessoa, incluindo os SARS-CoV, porém sem transmissão sustentada. Com relação ao MERS-CoV, a OMS considera que há atualmente evidência bem documentada de transmissão de pessoa a pessoa, porém sem evidências de que ocorra transmissão sustentada.

Modo de Transmissão

De uma forma geral, a principal forma de transmissão dos coronavírus se dá por contato próximo* de pessoa a pessoa.

* **Definição de contato próximo:** Qualquer pessoa que cuidou do paciente, incluindo profissionais de saúde ou membro da família; que tenha tido contato físico com o paciente; tenha permanecido no mesmo local que o paciente doente (ex.: morado junto ou visitado).

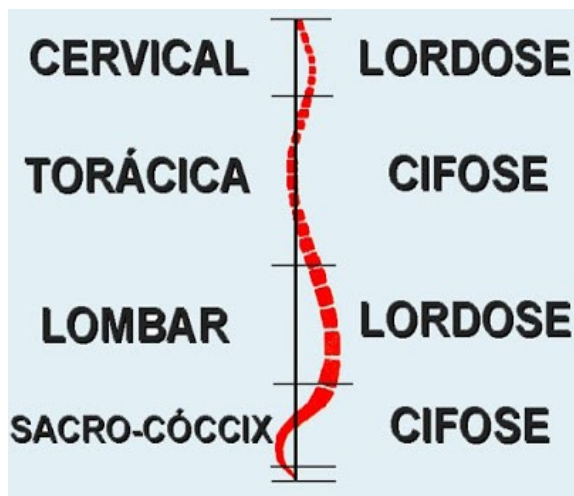
Fonte de infecção

A maioria dos coronavírus geralmente infectam apenas uma espécie animal ou, pelo menos um pequeno número de espécies proximamente relacionadas. Porém, alguns coronavírus, como o SARS-CoV podem infectar pessoas e animais. O reservatório animal para o SARS-CoV é incerto, mas parece estar relacionado com morcegos. Também existe a probabilidade de haver um reservatório animal para o MERS-CoV que foi isolado de camelos e de morcegos.

*Para refletir:
Quando fazemos
a coisa certa, nos
sentimos bem,
não só por
Termos
colaborado
com o
nosso bem estar,
mas também
com o dos outros.
Segurança é uma
questão de
educação.*



Saude da coluna vertebral



A coluna vertebral é o eixo central do corpo. É exigida em quase todos os movimentos e ainda funciona como um duto de feixes nervosos, ligando diversos órgãos e outras partes do corpo ao cérebro.

PRINCIPAIS PROBLEMAS DA COLUNA VERTEBRAL

Cifose: é também um desvio da coluna, mais facilmente percebido quando a pessoa está de lado, pois as costas ficam arqueadas, o tórax retraído e os ombros projetados para a frente;

Lordose: desvio da coluna característico na região da bacia, causando uma curvatura exagerada

no local;

Hérnia do Disco Intervertebral: a parte mais central do disco, que se localiza entre as vértebras, sai da estrutura da coluna, causando dores muito fortes e até mesmo paralisação dos movimentos;

Artrose: conhecida como bico-de-papagaio, é causada pelo atrito entre as vértebras. Depois de algum tempo, surge uma espécie de calcificação, que pode comprimir alguns vasos sanguíneos ou nervos.

Esvoliose: a coluna se desvia para o lado, passando a apresentar uma deformidade; surge por causa da má postura, ao se usar por tempo prolongado um só lado do corpo.

COMO PROTEGER SUA COLUNA:

A melhor maneira de se deitar de lado é com um travesseiro entre a cabeça e o ombro e outro entre as pernas;

Quando deitar de barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo dos joelhos e outro embaixo da cabeça;

Evitar dormir de bruços, pois além de forçar a coluna, dificulta a respiração;

Ao levantar-se, vire-se de lado, apoie-se nos braços, levando as pernas para fora da cama;

Ao elevar um objeto pesado do chão, abaixar-se com as pernas flexionadas;

Usar um colchão ortopédico ou semi-ortopédico, de acordo com o peso e a altura de cada pessoa;

O travesseiro não deve ser muito fino nem muito macio, para não alterar a curvatura da coluna; o ideal é que seja da altura entre a cabeça e o ombro;

Ao ficar de pé, contraia os músculos da barriga e das nádegas periodicamente; utilize esta técnica de relaxamento quando quiser aliviar dores;

Ao trabalhar em frente a uma mesa, ou digitando no computador, manter as costas retas, encostadas ao encosto da cadeira; manter as pernas debaixo da mesa, evitando cruzá-las.

Procure posicionar ao seu alcance os objetos que esteja manuseando;

Não carregar mochilas ou sacolas, com o peso de um só lado. A mochila deverá ser apoiada nos dois ombros e as sacolas, divididas nas duas mãos;



*Segurança é
unir esforços
para divulgar
e obedecer as
medidas
básicas de
segurança no
trabalho.*

*Implicando em
mais saúde e
produtividade.*

CIPA



**SEGURANÇA
EM 1º LUGAR**



A importância da Comunicação no Ambiente de Trabalho

O ser humano é um ser social, que utiliza a linguagem como o principal meio de se relacionar, por isso a comunicação é algo extremamente importante na vida, inclusive no trabalho.

A comunicação adequada contribui em diversos aspectos, na saúde, na segurança e no bem-estar tanto individual como de um grupo. Por isso, as empresas e os trabalhadores devem sempre procurar estabelecer uma boa comunicação.

Comunicação consiste basicamente em um processo de troca de informações, podendo ser elas verbal (falada ou escrita) ou não-verbal (símbolos). No dia-a-dia não percebemos, mas ocorrem diversos fenômenos durante o processo de comunicação. Entenda abaixo os componentes da comunicação:

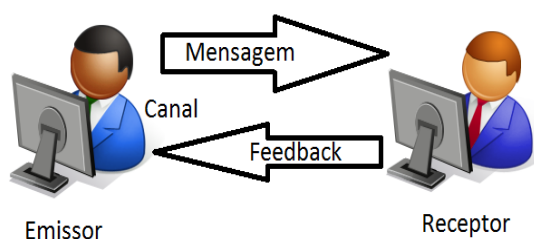
Emissor: quem envia a informação;

Receptor: quem recebe a informação;

Mensagem: a própria informação;

Canal: o modo pelo qual a mensagem foi enviada (fala, escrita);

Ruído: falha na comunicação (mal compreensão da informação, mensagem mal elaborada, mensagem repassada várias vezes sem clareza, etc).



Os gestores de uma organização devem conhecer como operar a comunicação no ambiente de trabalho, pois a importância da comunicação envolve a melhora nos resultados, melhora nos relacionamentos, na liderança e inclusive, como medida preventiva contra doenças ocupacionais e acidentes do trabalho.

Dessa forma, é interessante que os gestores procurem ouvir seus funcionários e clientes, bem como se pronunciarem diante dos mesmos, no entanto comunicar-se não é apenas trocar informações, é preciso saber como fazê-lo, mantendo a comunicação limpa, clara, direta, sem duplos sentidos e sem ruídos. São os ruídos que causam mal entendidos, que podem ocasionar em diversos prejuízos, por exemplo, os acidentes de trabalho.

*Mais
vale um
trabalhador
conscientizado
que uma
montanha de
EPI*

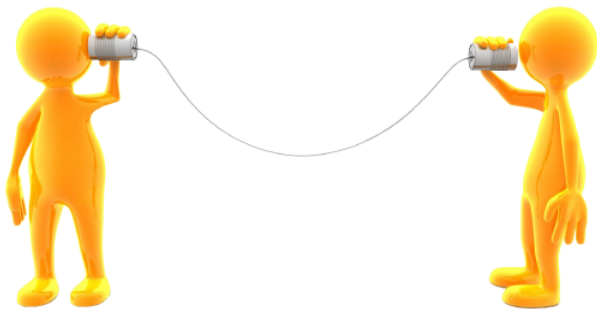


A importância da comunicação no ambiente de trabalho é o principal instrumento de desempenho de todas as tarefas laborais e de atendimento, sem ela a organização simplesmente não existe.

Por isso, é preciso que os gestores planejem a comunicação quando o assunto for segurança do trabalho, é inaceitável que haja ruído, isto é é imprescindível que todos os trabalhadores consigam entender claramente todas as informações que concernem à segurança.

Para que haja compreensão de todos, o planejamento deve considerar o grau de escolaridade do trabalhador, os fatores socioeconômicos, bem como deficiência auditiva, neste caso é importante adequar a informação ao canal compreensível para tal pessoa.

A prevenção contra acidentes de trabalho envolve as instruções por parte do SESMT e gestores, compreensão dos avisos de perigo e risco em linguagem não-verbal (placas) e diálogos de alertas entre colegas.



Assim como para evitar acidentes de trabalho, a comunicação também é capaz de contribuir com a preservação da saúde do trabalhador. A importância da comunicação adequada, sem ruídos, é que ela proporciona inúmeros benefícios no dia-a-dia do trabalho, evitando vários problemas que poderiam desencadear doenças ocupacionais.

Melhorar no relacionamento: uma boa comunicação contribui com a resolução de conflitos, melhorando a forma de se relacionar com colegas e com a chefia, o que auxilia ainda no aumento de satisfação no trabalho e na redução de estresse.

Boa compreensão: quando a comunicação é adequada, há menos mal entendidos e isto evita erros e reprimendas, o que ocasiona em melhora da motivação e na redução de conflitos.

Informação: ser informado sobre os riscos de movimentos inadequados, do mau uso dos EPI's, da má manipulação de objetos, da má postura, contribui com o aumento da atenção e do cuidado durante o desenvolvimento da tarefa;

Liderança: o líder que compreende a importância da comunicação, sabe a importância que existe no reconhecimento do trabalho realizado, da recompensa, sabe como corrigir os erros sem ofender o ser humano, sabe como motivar seus funcionários. Tudo isso contribui com maior bem-estar do colaborador.



*Segurança é
unir esforços
para divulgar
e obedecer as
medidas
básicas de
segurança no
trabalho.
Implicando
em mais
saúde e
produtividade*





PARE

Ponha a mão na consciência e no álcool gel:

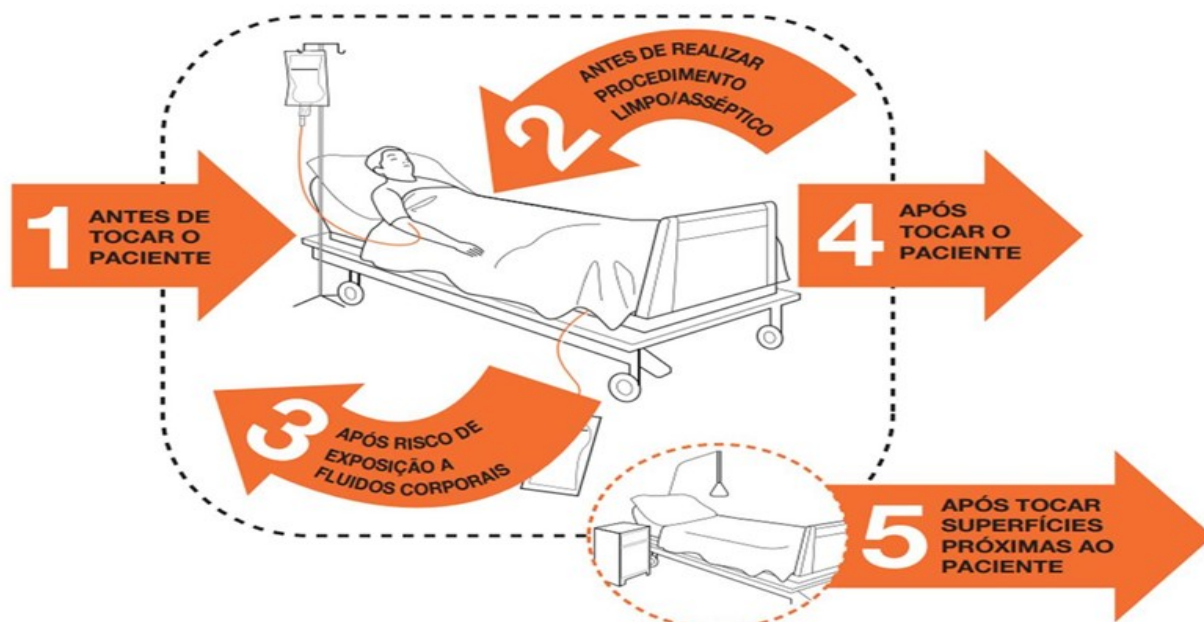


HIGIENIZE SUAS MÃOS.



CAMPANHA DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS
SERVIÇO DE CONTROLE DE INFECÇÃO HOSPITALAR- SCIH
SANTA CASA DE MISERICÓRDIA - SÃO JOÃO DEL-REI / MG

QUANDO? Seus 5 momentos para a higiene das mãos



HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

**Higienização das Mãos com preparações alcoólicas
(Gel ou Solução a 70% com 1-3% de Glicerina)**



- 1.** Aplique na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



- 2.** Friccione as palmas das mãos entre si.



- 4.** Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.

- 3.** Friccione a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



- 5.** Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos.



- 7.** Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita (e vice-versa), fazendo um movimento circular.



- 6.** Friccione o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



- 9.** Friccionar até secar. Não utilizar papel toalha.

NÃO CORRA RISCOS

GANHE 1 MINUTO!

Como evitar acidentes um minuto antes de acontecer? Simples. Basta parar um minuto para refletir. Se questione, pois desta forma você pode evitar acidentes sérios que muitas vezes se tornam catastróficos.

