

# MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE DE INFECÇÃO DO NOVO CORONAVÍRUS (SARS-CoV-2)

A pandemia provocada pelo COVID-19 mudou nossa rotina consideravelmente, se antes estávamos habituados a encontrá-los diariamente nas dependências do CRM-MT agora temos raros e curtos encontros.

Estamos diante de uma emergência em saúde pública e existem muitas questões a serem esclarecidas.

Também precisamos que todos estejam conscientes da importante missão que o CRM-MT exerce nesse momento, onde os médicos lideram a linha de frente do combate à pandemia.

Para transmitir a vocês as orientações repassadas pelas Autoridades Públicas, deixá-los a par dos acontecimentos e das decisões que estão sendo tomadas

internamente, apresentamos esse novo canal de comunicação.

**Dra. Hildenete Monteiro Fortes**  
**Presidente do CRM-MT**

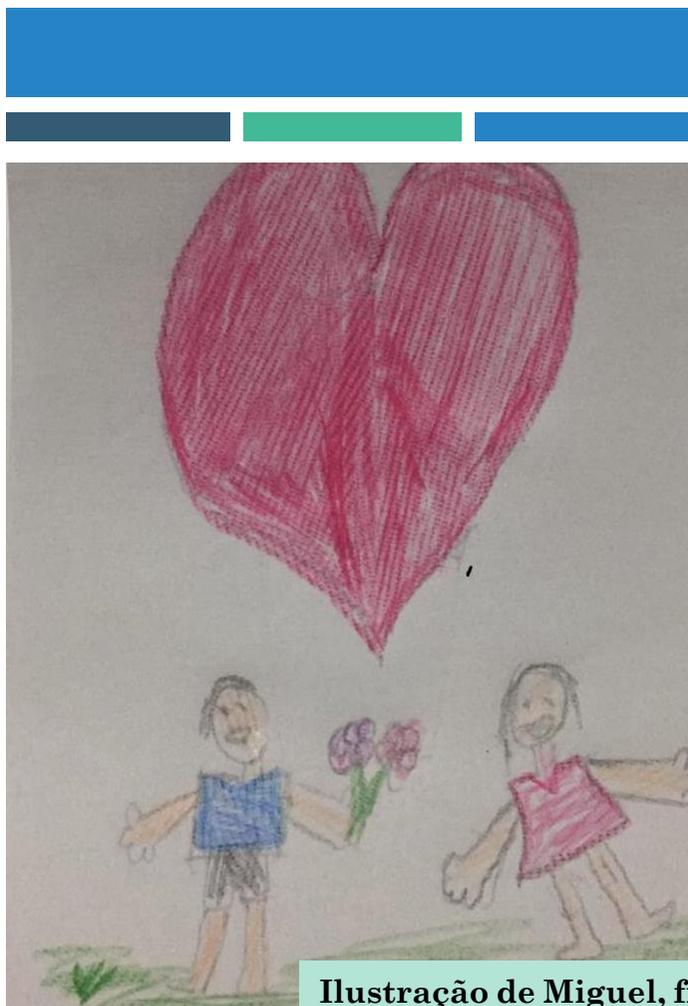
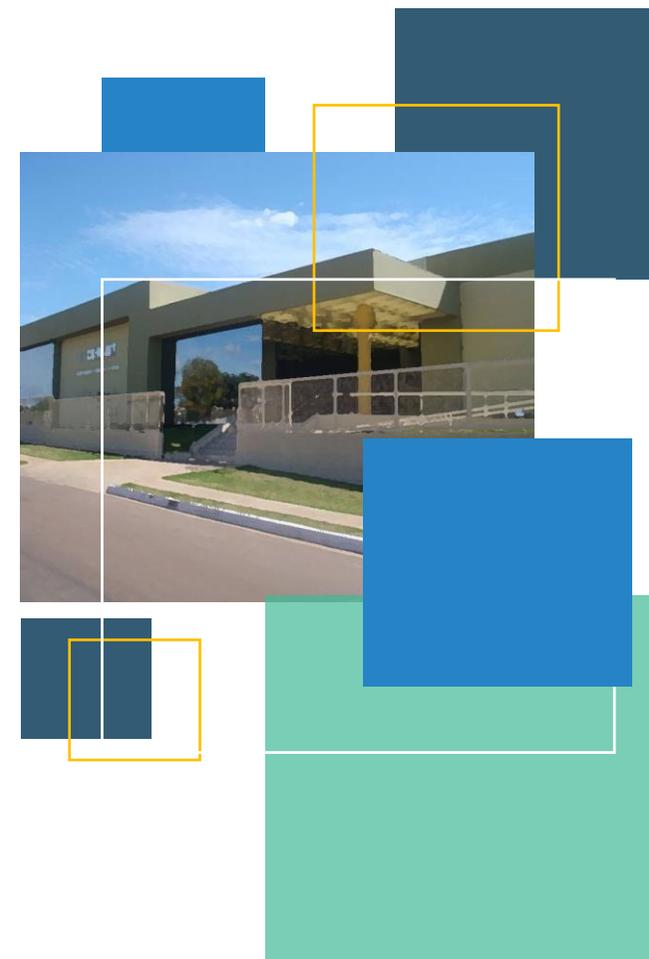


Ilustração de Miguel, filho da Janaine.



Diretoria 2018/2021

## Ilustração de Maria Luísa, filha da Mariana.



## Comportamentos a serem adotados nas dependências do CRM-MT

- Tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel;
- Utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos);
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas;

- Realizar a higiene das mãos com água e sabonete OU álcool 70%.
- Intensificar a limpeza e desinfecção de objetos e superfícies, principalmente as mais tocadas como maçanetas, interruptores de luz, corrimões, botões dos elevadores, teclados de computador, telefone, mesas etc.
- Realizar a higiene das mãos com água e sabonete OU álcool 70%.

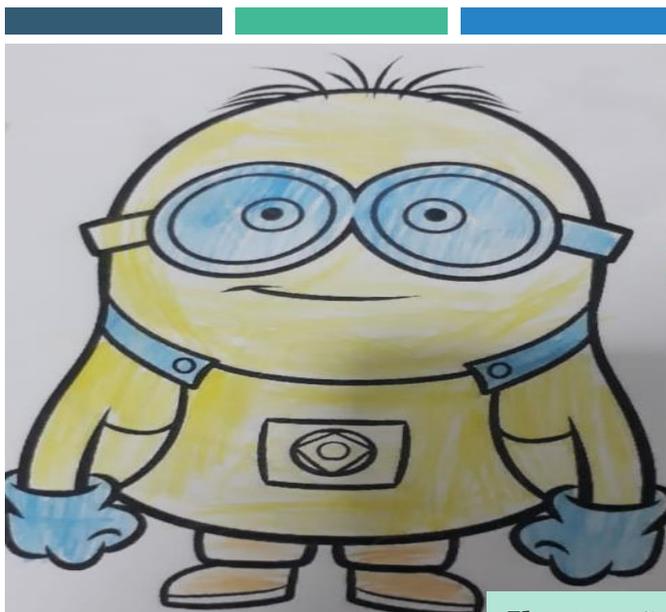


Ilustração de Maria Luísa, filha da Mariana.

**“Não compareça ao trabalho quando estiver doente, relate imediatamente a situação à sua chefia imediata”**

Ilustração de Maria Luísa, filha da Mariana.



### Outros sintomas não específicos ou atípicos podem incluir:

- Dor de garganta;
- Diarreia;
- Anosmia (incapacidade de sentir odores) ou hiposmia (diminuição do olfato);
- Mialgia (dores musculares, dores no corpo)
- Cansaço ou fadiga.

### Tenha atenção redobrada com os Idosos

Idosos com COVID-19 podem apresentar um quadro diferente de sinais e sintomas do apresentado pelas populações mais jovens, como por exemplo, não apresentar febre.

### Atenção aos sintomas mais comuns

Os sinais e sintomas da COVID-19 mais comuns: **Febre, tosse e falta de ar.**

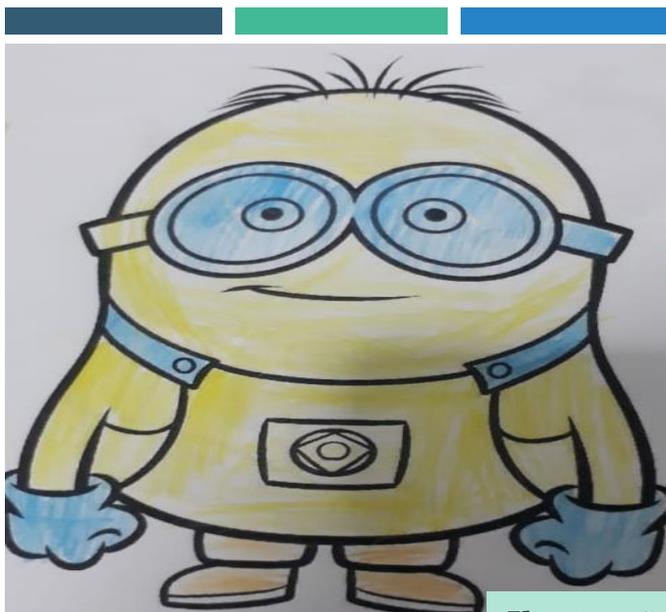


Ilustração de Maria Luísa, filha da Mariana.

Ilustração de Maria Luísa, filha da Mariana.



## Autocuidado em tempos de pandemia

Sabe aquela instrução da aeromoça em viagens de avião? Ela fala, mais ou menos assim: em caso de despressurização coloque a máscara primeiro em você, e depois em quem precisa da sua ajuda. Você já parou para pensar sobre isso?

Uma difícil escolha. No entanto, como ajudar alguém sem ar? Se sua ajuda não der certo, você e a pessoa ficam em maus lençóis. Por isso, acho que precisamos falar de autocuidado.

Muitas vezes nós ligamos essa palavrinha a cuidar do corpo. Fazer uma hidratação no cabelo, manter uma rotina de skincare, comer de forma balanceada, dormir bem, fazer exercícios.

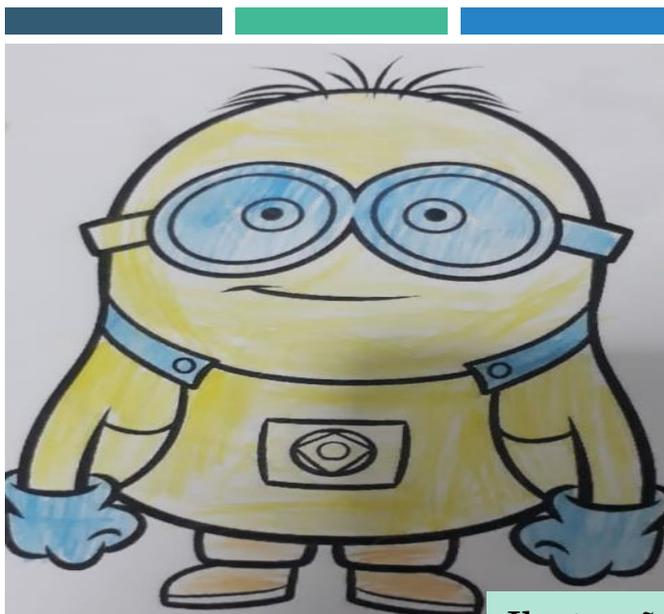


Ilustração de Maria Luísa, filha da Mariana.

**“Para além das questões corporais, é também destinar um tempo para olhar para si mesmo.”**

Nestes tempos de pandemia, além disso tudo, usar máscara ao sair de casa, lavar sempre as mãos, usar álcool 70% entre outros cuidados, podem também te ajudar a proteger a si mesma e aos outros,

Uma autoanálise para ter consciência dos seus limites, possibilidades e desejos. Isso é fundamental para entender quem é você e que pode mudar quantas vezes quiser.

Ilustração de Maria Luísa, filha da Mariana.



**Será que temos colocado a máscara primeiro em nós mesmas? Ou nos outros? O quanto temos fugido de nós mesmas quando temos a oportunidade ímpar de olhar e cuidar de nós?**

Preparar um chá, meditar, comer uma sobremesa, conversar com sua rede de apoio, ouvir uma boa música, tomar um banho demorado, chorar. Essas coisas também podem ser estratégias de autocuidado fundamentais em tempos tão áridos e incertos.

Você conseguiria fazer isso? Se do seu lado, estivesse seus pais, seus avós, sua irmã, suas filhas? Como seria colocar a máscara primeiro em você e depois naqueles que você ama?

Nestes tempos de pandemia, quarentena, isolamento social ou mesmo distanciamento somos “convidadas” a olhar para dentro de nós mesmas. A dedicar um tempo nos cuidando. O que temos feito neste tempo?

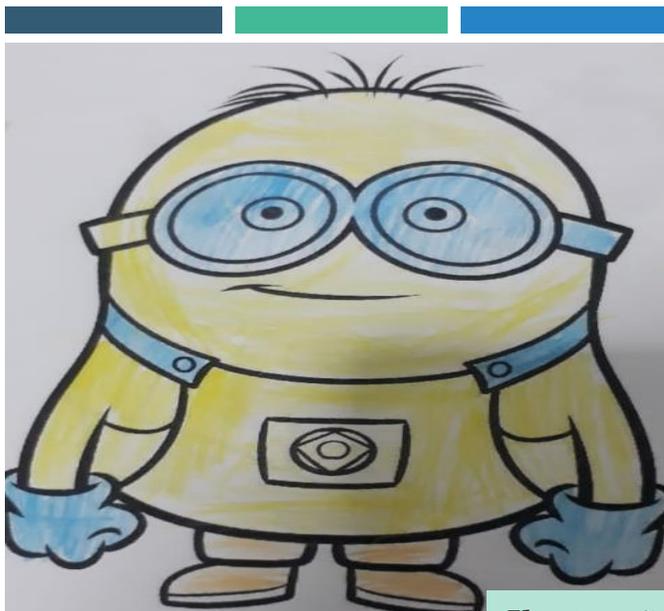


Ilustração de Maria Luísa, filha da Mariana.

Texto de Carla Pepe, formada em história, mestre em saúde pública.

Originariamente publicado em <https://f-utilidades.com/2020/04/27/autocuidado-em-tempos-de-pandemia/>