

10 dicas de ouro SESI para se proteger da variante Ômicron

1. Tome a vacina quando chegar a sua vez! Não caia nessa conversa de que a reação da vacina é desagradável e que não se deve tomar a dose de reforço. **Muito pior é pegar COVID!**
2. A proteção da vacina só é completa, após 15 dias da segunda dose, existem vacinas contra COVID-19 de dose única ou com duas doses. Por isso, durante esses 15 dias, reforce os cuidados como uso de máscara e higiene das mãos, para usufruir do benefício integral dessa proteção: **vacinas salvam vidas!**
3. Use máscara sempre que estiver em espaços de uso coletivo. Fique atento para não deixar o nariz por fora da máscara, a máscara no queixo ou no topo da cabeça. Lembre-se que os profissionais de saúde passam horas com máscaras faciais trabalhando e cuidando de doentes. **Essa história de que a máscara sufoca e por isso não vai usar, não cola!**
4. **Água, sabão e álcool continuam sendo imprescindíveis!** Faça a limpeza das mãos com frequência, esfregue todas as partes e não esqueça da região entre os dedos, unhas e punhos. Enxugue com pano limpo ou toalha descartável.
5. **Ao tossir ou espirrar cubra bem o nariz e a boca com o braço dobrado ou um lenço.** É muito importante praticar a “etiqueta da tosse” principalmente em locais onde há concentração de pessoas, como o transporte público, locais de trabalho e escolas.
6. **Para proteger as pessoas que você ama, use máscara** também em casa quando estiver com sintomas parecidos com os de resfriado, quando estiver infectado com COVID-19 ou cuidando de alguém infectado.



10 dicas de ouro SESI para se proteger da variante Ômicron

7. Algumas pessoas falam que não aguentam mais a pandemia e que já deu ficar sem abraçar, beijar. Não caia nessa, para acabarmos de vez com esse vírus, ainda temos que manter abraços e beijos virtuais ou cumprimentos a distância de pelo menos 1 metro de outras pessoas. **Não esqueça que um colega pode estar sem sintomas e vacinado, mesmo assim, pode haver contaminação.**

8. **Você pode e deve encontrar amigos, para manter um convívio social.** Para isso, a sua segurança e a dos demais devem estar em primeiro lugar. Sempre use máscara e prefira ambientes ventilados, com renovação do ar. Não esqueça de manter o distanciamento na hora que for comer. E se você estiver no carro com outras pessoas, mantenha a máscara e as janelas abertas.

9. **Evite sair de casa se você estiver indisposto ou com sintomas leves de resfriado e gripe.** Uma simples coriza pode ser COVID-19 e você transmitirá para outras pessoas. Em caso de necessidade, procure um profissional de saúde, faça uma avaliação e siga as orientações recebidas. Prefira o atendimento a distância, mas caso não seja possível e tenha que ser presencial, procure o posto de saúde mais próximo da sua residência.

10. Em algumas situações, a pessoa com COVID não tem sintomas ou os sintomas passam em 2, 3 dias. Fique ligado no prazo de isolamento! Se não realizar o teste, mesmo sem sintomas, você deve manter o isolamento por até 7 dias. Não quebre o isolamento antes do tempo, **seja disseminador de boas notícias, boas ideias e não de COVID!**



Fluxo para rastreio e isolamento de casos por COVID-19



Caso Contactante

Manter isolamento domiciliar, usar máscaras, manter ambiente ventilado, não compartilhar objetos de uso pessoal.

Fez teste RT-PCR, RT-LAMP ou antígeno?

A partir 5º dia

-

Fim do isolamento no 7º dia

+

Fim do isolamento no 10º dia.



Caso confirmado

Manter isolamento domiciliar, usar máscaras, manter ambiente ventilado, não compartilhar objetos de uso pessoal.

sintomas no 7º dia?

Fim do isolamento no 7º dia se não mais apresentar sintomas e não estiver em uso de analgésico e antitérmico por mais de 24h

sim

Fim do isolamento no 10º dia.



Caso Suspeito

Manter isolamento domiciliar, usar máscaras, manter ambiente ventilado, não compartilhar objetos de uso pessoal.

sintomas no 7º dia?

Fim do isolamento no 7º dia se não mais apresentar sintomas e não estiver em uso de analgésico e antitérmico por mais de 24h

sim

Fim do isolamento no 10º dia.

Isolamento

1º dia

2º dia

3º dia

4º dia

5º dia

6º dia

7º dia

8º dia

9º dia

10º dia