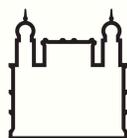


COVID-19

Estar vacinado é o melhor presente neste fim de ano



Proteja você e sua família!



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



Muitas pessoas costumam se reunir para comemorar as festividades de Natal e Ano Novo. Sabemos o quanto estes encontros são importantes para todos. Assim, é muito importante que todos busquem a melhor maneira de diminuir os riscos da Covid-19, já que a pandemia ainda não acabou.

As orientações sugeridas nesta cartilha podem e devem ser compartilhadas e discutidas em família, grupos de amigos, locais de trabalho, comunidades e outros coletivos. O objetivo é esclarecer, dialogar e pactuar estratégias solidárias e conscientes para que possamos manter as festas cuidando uns dos outros, bem como incentivar familiares, amigos e colegas de trabalho não imunizados a se vacinarem.

O principal cuidado é garantir que todos estejam vacinados:

- ❄️ Adultos devem estar com o esquema vacinal completo (duas doses);
- ❄️ Crianças e adolescentes com 12 anos ou mais que já possam tomar a segunda dose, também devem procurar o posto de saúde para ficarem com sua vacinação completa;
- ❄️ Se você não se vacinou ou não recebeu a segunda dose, vá com antecedência de pelo menos 14 dias a um Posto de Saúde para receber a vacina e garantir maior proteção aos seus familiares e amigos;
- ❄️ Para quem for indicada a dose de reforço, siga o calendário, garantindo assim maior proteção para você e todos os outros.

Mesmo com todos vacinados, a pandemia ainda não acabou e alguns cuidados são necessários

- ❄️ Limite o número de pessoas de acordo com o tamanho do espaço para que não haja aglomeração;
- ❄️ Dê preferência aos espaços abertos e mais ventilados, com janelas abertas e ventiladores sempre que possível, evitando o uso de ar-condicionado;
- ❄️ Evite o uso de toalhas de pano. Tenha disponível sabão e papel para secagem de mãos no banheiro;
- ❄️ Disponibilize álcool em gel logo na entrada e nos ambientes;
- ❄️ Deve-se proteger as crianças pequenas, que ainda não podem se vacinar, mantendo-as em lugares mais arejados;
- ❄️ Pessoas idosas ou imunossuprimidas devem estar preferencialmente em lugares mais arejados e utilizar máscaras;
- ❄️ Peça aos convidados que não compareçam se apresentarem sintomas, mesmo que leves.

Se nem todos estiverem vacinados, alguns cuidados adicionais serão necessários

É possível que em alguns lugares (casas de familiares, amigos ou locais de trabalho) você não tenha como saber se todos já tomaram as vacinas (primeira e segunda dose pelo menos). Nestas situações o melhor é prevenir adotando alguns cuidados adicionais:

- ❄ Combinar o uso de máscaras bem ajustadas no nariz, o distanciamento físico de pelo menos 1,5 m e higienização das mãos com água e sabão, ou álcool 70%;
- ❄ Procurar garantir condições para que todos possam comer, beber e conversar de forma mais protegida. Essas condições podem incluir, por exemplo, a distribuição de mesas e cadeiras, a separação de grupos para a ceia em momentos diferentes, entre outras medidas de distanciamento;
- ❄ Disponibilizar ou solicitar que as pessoas tenham um saco para guardar a sua máscara quando estiver comendo ou bebendo, mantendo-a limpa e seca entre os usos;
- ❄ Solicitar que as pessoas tenham máscaras limpas extras, para o caso de necessidade de troca devido ao tempo de uso, umidade ou sujeira;
- ❄ Priorizar espaços abertos e arejados ou, em caso de ambientes fechados, mantê-los com ventilação permanente e não utilizar o ar-condicionado.

Quem deve evitar os encontros

- ❄ Pessoas que já podem se vacinar, mas que ainda não estão imunizadas;
- ❄ Pessoas com sintomas relacionados à Covid-19 ou que tenham tido sintomas há menos de 14 dias antes do encontro (mesmo que não tenha feito um teste de diagnóstico);
- ❄ Pessoas que já saibam que estão com a Covid-19 ou que estejam aguardando o resultado de um teste diagnóstico (PCR ou antígeno) para saber se está com Covid-19;
- ❄ Pessoas que mantiveram contato com alguém que teve a doença nos últimos 14 dias antes do encontro.

Pessoas que devem condicionar a sua participação em encontros a partir de uma avaliação dos riscos envolvidos, considerando o número de participantes, local etc.

- ❄ Pessoas que fazem parte ou moram com alguém que faz parte do grupo de risco para casos graves de Covid-19 (portadores de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica, doença renal crônica em estágio avançado, imunodepressão provocada pelo tratamento de doenças autoimunes, como lúpus ou câncer; pessoas acima de 60 anos de idade, fumantes, gestantes, mulheres em resguardo e crianças menores de 5 anos).

Orientações gerais para quem vai viajar

- * Esteja com sua vacina Covid-19 em dia. Se você não se vacinou ou não recebeu a segunda dose, vá com antecedência de pelo menos 14 dias a um Posto de Saúde para receber a vacina e garantir maior proteção aos seus familiares e amigos. Para quem for indicada a dose de reforço, siga o calendário, garantindo assim maior proteção para você e todos os outros;
- * Leve seu certificado de vacina e se informe sobre o estado vacinal de seus parentes e amigos;
- * Procure realizar um teste para Covid-19 em 2-3 dias antes de viajar;
- * Só viaje se estiver sem sintomas. No caso de algum sintoma, fique em casa e faça um teste para Covid-19. Lembre-se que você pode levar a doença para seus familiares e amigos;
- * Lave as mãos com água e sabão ou use álcool 70% com frequência;
- * Procure utilizar máscaras do tipo PFF2 ou máscaras com pelo menos duas camadas de tecido;
- * Leve máscaras suficientes para fazer trocas, especialmente se perceber que a sua máscara em uso está úmida;
- * Se o veículo de transporte permitir, mantenha as janelas abertas;
- * Em ambientes públicos com alta circulação de pessoas, como rodoviárias, aeroportos, restaurantes e lanchonetes na estrada, por exemplo, mantenha sua máscara todo o tempo, inclusive nos banheiros;
- * Caso precise se alimentar ou beber água, procure, preferencialmente, uma área aberta e mantenha a distância de 1,5 m de outras pessoas para poder retirar sua máscara com segurança;
- * Evite tocar em superfícies – corrimões, maçanetas e outros. Higienize sempre as suas mãos após tocar essas superfícies;
- * Caso vá se hospedar em hotéis, procure saber se o estabelecimento respeita as normas sanitárias;
- * Caso viaje de ônibus ou avião, informe-se sobre as regras de segurança das cias.

Referências:

Celebrate safely during COVID-19. 2021 (<https://www.ontario.ca/page/celebrate-safely-during-covid-19>);

Effectiveness of public health measures in reducing the incidence of covid-19, SARS-CoV-2 transmission, and covid-19 mortality: systematic review and meta-analysis. The British Medical Journal, 2021 (<https://www.bmj.com/content/375/bmj-2021-068302>);

Holiday Celebrations. CDC, 2021 (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays/celebrations.html>);

Cartilha Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano. Observatório Covid-19 Fiocruz, 2020 (https://agencia.fiocruz.br/sites/agencia.fiocruz.br/files/u35/_cartilha_cuidados_final-de-ano_2020-12-15.pdf).