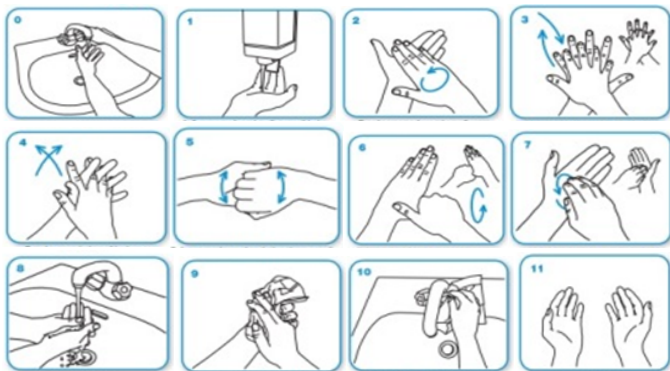


ESSA CONTINUA SENDO UMA RECOMENDAÇÃO PARA SE PROTEGER CONTRA O COVID-19

Como fazer a limpeza das mãos com água e sabão?

Lave bem as mãos com água e sabão sempre que possível para evitar contaminações.

Duração de todo o procedimento: 40 a 60 segundos.



Fonte: Organização Mundial da Saúde (2020)

Como fazer a limpeza das mãos com álcool 70% (gel ou líquido)?

Caso não possa lavar as mãos com água e sabão, use o álcool 70% (gel ou líquido) para fazer a higienização.

Duração de todo o procedimento: 20 a 30 segundos



Fonte: Organização Mundial da Saúde (2020)

MÁSCARA CIRÚRGICA: COMO UTILIZAR

CONFIRA O PASSO A PASSO DO USO CORRETO DE MÁSCARAS:



Fonte: OMS (Organização Mundial de Saúde)

Folha Arte

SAIBA MAIS:



- Se vier a apresentar síndrome gripal (febre acompanhada de tosse ou dor de garganta ou dificuldade respiratória), o profissional deve afastar-se do trabalho e só deverá retornar as atividades após teste RT-PCR negativo ou se estiver com no mínimo 72h assintomático após 7 dias do início dos sintomas.



- Não utilize medicamentos sem a orientação de um médico e/ou farmacêutico. **A automedicação é um risco!** Ela pode comprometer a eficiência dos medicamentos e causar reações inesperadas.

ORGANIZAÇÃO

JULIANA ROMANO – ENFERMEIRA (COREN 573 179 ENF)

LARISSA MACHADO – PSICÓLOGA (CRP 02/21639)

RILVANESSA ATAIDE – FARMACÊUTICA (CRF/PE 4804)

TAINAH SOARES – TERAPEUTA OCUPACIONAL (CREFITO 20380-TO)

VANESSA ALVES – NUTRICIONISTA (CRN6 24565)

REFERÊNCIAS:



Fique ligado

“E NÃO ESQUEÇAM... ISSO TUDO VAI PASSAR... E AÍ SEREMOS GRATOS, POR TER AJUDADO A MANTER A NOSSA SAÚDE, A DE NOSSOS FAMILIARES, AMIGOS E COMUNIDADE”.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

HOSPITAL DAS CLÍNICAS

PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE

Saúde do trabalhador em tempos do COVID-19



RECIFE, ABRIL DE 2020.

• Saúde do trabalhador e COVID-19

A pandemia do vírus COVID-19 tem sido vivenciada com uma mistura de sentimentos e desgaste físico. Diante dessa situação, torna-se importante cuidar da sua saúde mental, física e bem-estar social para atravessar juntos esse momento. Pensando em você, profissional de saúde, esse material reúne algumas sugestões de cuidado a serem realizadas.

• Gerenciamento e manutenção da saúde



Faça pausas ao longo do dia durante o turno de trabalho. Aproveite os intervalos para realizar atividades que são significativas e revigorantes para você. Dedique esse tempo para fazer o que gosta!



O uso repetitivo e prolongado de celulares pode causar desconfortos físicos. Por isso, evite flexionar a cervical e traga o aparelho próximo à altura dos olhos. Tente utilizá-lo por menor tempo e sempre que possível, dê preferência para mensagens de voz.



Substitua **temporariamente** o contato pele a pele por trocas de mensagens, bilhetes e contato telefônico ou on-line com pessoas importantes para você. Lembre-se: tudo isso vai passar!



O consumo exagerado de informações sobre o tema pode causar estresse e medo, principalmente vinda de fontes não confiáveis. Por isso, caso sinta necessidade, informe-se em canais de órgãos oficiais e de preferência, evite fazer a leitura no período noturno para que não prejudique a qualidade de seu sono.

Realize alongamentos durante a jornada de trabalho! A prática pode trazer benefícios, como diminuição do estresse e ansiedade, alívio de dores nas articulações, aumento da disposição, etc. Aqui vai algumas dicas:

Alongamentos para as **micro pausas** na jornada de trabalho.



Fonte: SINTRACARGAS (2018)

• Alimentação em tempos de COVID-19

Bons hábitos alimentares fortalecem nosso sistema de defesa e aumenta a imunidade. As seguintes práticas alimentares podem ser nossas aliadas contra infecções e fortalecimento do sistema imunológico:



Prefira alimentos in natura como frutas e hortaliças que são boas fontes de antioxidantes (substâncias que agem fortalecendo nossa imunidade);



Inclua na sua alimentação frutas cítricas (laranja, maracujá, limão, abacaxi), ricas em vitamina C e vegetais de coloração alaranjada (manga, mamão e cenoura) ricos em precursores da vitamina A que fortalecem a imunidade;



Evite os alimentos industrializados, eles são ricos em gorduras, açúcares, sódio e facilitam o aumento de peso e o surgimento de doenças como o diabetes e a hipertensão;



Beba no mínimo dois litros de água diariamente. É fundamental manter boa hidratação e evitar a desidratação;



Lembre-se de higienizar os alimentos, e as mãos antes e após a sua manipulação para evitar a contaminação por microrganismos.

• Singularidade em tempos de COVID-19

Cada um é cada um



Você é singular, único! Cada pessoa está vivenciando esse momento da sua maneira. Alguns manifestam angústia; outros apresentam medo e ansiedade; enquanto outros sentem dificuldades para dormir. Todos esses sentimentos são válidos e precisam ser legitimados

Em tempos de crise, CRIE!



É possível sim criar formas de amenizar um sofrimento psíquico. A música, a arte, a escrita e a leitura de algo que te faça bem são ferramentas que podem facilitar nesse processo de invenção e criação.

A fala aquieta a alma



Expresse tudo o que vem inquietando e provocando sofrimento mental. É importante que faça isso em um espaço sigiloso e com um profissional de psicologia que escute, acolha e intervenha.

Pensando nesse cuidado, o HC UFPE está disponibilizando para **TODOS** os colaboradores da instituição o serviço de Psicologia, localizado no 2º andar, sala 236. Informações pelo número: 3587