



PREFEITURA MUNICIPAL DA ESTÂNCIA HIDROMINERAL DE SERRA NEGRA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE VIGILÂNCIA SANITÁRIA

PROTOCOLO DE SERRA NEGRA CONTRA O CORONAVÍRUS (COVID-19) PARA ACADEMIAS

Serra Negra, 18 de março de 2020.

O QUE SÃO CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são uma grande família viral, conhecidos desde os anos 1960, que causam infecções respiratórias em seres humanos e em animais. Geralmente, infecções por coronavírus causam doenças respiratórias leves a moderadas, semelhantes a um resfriado comum. Alguns coronavírus podem causar doenças respiratórias graves.

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde foi notificada sobre uma doença transmitida pelo Novo Coronavírus (COVID-19) na China, atingindo um número significativo de pessoas, causando desde leves infecções respiratórias até casos mais graves. No último dia 11 de Março, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que vivemos uma pandemia do novo coronavírus, chamado de Sars-Cov-2. Mas como esse anúncio interfere no manejo do novo coronavírus? Na verdade, ele serve apenas como um alerta para que todos os países, sem exceção, adotem ações para conter a disseminação do problema.

COMO OCORRE A TRANSMISSÃO?

Em humanos a transmissão ocorre de pessoa-a-pessoa, ou seja, o coronavírus pode ser transmitido principalmente pelas gotículas respiratórias, por tosses e espirros, assim como pelo contato com as mãos contaminadas com secreções respiratórias que contenham vírus.

QUAIS AÇÕES DEVEMOS ADOTAR NESTE MOMENTO DE ALERTA GLOBAL?

Neste momento de alerta global, a melhor estratégia para lidar com este assunto e contribuir para sua prevenção é compartilhar informações confiáveis e de qualidade com toda a população. Além disso, é fundamental que medidas básicas de prevenção sejam adotadas por todos os trabalhadores dos serviços de alimentação e clientes, promovendo assim um ambiente saudável para atuar neste período de alerta global.

PRINCIPAIS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA ACADEMIAS

Orientações:

- Observe como está a limpeza da academia nas áreas dedicadas às atividades, mas também em espaços como banheiros e vestiários. Atente ainda para a ventilação. Caso o ambiente seja completamente fechado, verifique as condições dos aparelhos de ar condicionado;

e-mail: visa@serranegra.sp.gov.br

Telefone (19) 3842-1992 – ramal 01

Rua Cel. Estevão Franco de Godoy, 45 – Centro – Serra Negra – SP – Cep: 13.930-000



PREFEITURA MUNICIPAL DA ESTÂNCIA HIDROMINERAL DE SERRA NEGRA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE VIGILÂNCIA SANITÁRIA

- Use álcool gel e lenços de papel para limpar os aparelhos compartilháveis. A lógica é sempre higienizá-los antes e depois de usá-los, mesmo que a academia conte com profissionais para tanto. Esse cuidado é fundamental não só para quem faz musculação, mas também para alunos de ginástica, dança, yoga, pilates ou de spinning, por exemplo;
- Ao escolher o álcool gel, opte por aqueles com concentração de 70%, que têm ação antimicrobiana contra vírus, bactérias e fungos, incluindo o Coronavírus, comprovada cientificamente e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Não acredite em fake news que indicam que o produto não é eficaz, porque ele é;
- Mesmo que use álcool gel 70% ou água e sabão, procure não tocar o rosto durante a prática de exercícios, para evitar transmissão do vírus pelas mucosas. Às vezes, esse gesto é quase involuntário, mas é importante se policiar;
- Não compartilhe objetos para uso pessoal. Além de jamais compartilhar itens como garrafas de água, não se deve partilhar, por exemplo, toalhinhas para o rosto;
- Mantenha-se hidratado. As células e órgãos linfoides, envolvidos na defesa do organismo, se fortalecem se a pessoa faz uma ingestão adequada de líquidos, além de uma dieta equilibrada;
- Não se preocupe em usar luvas de musculação com os dedos fechados para evitar tocar nas superfícies dos aparelhos. Esses artigos evitam apenas lesões na pele, sem proteger do contato com o vírus;
- Jamais se esqueça da etiqueta respiratória ao tossir ou espirrar: cubra sempre com o braço ou um lenço de papel, que deve ser descartado depois de utilizado. Nessas horas, não use as mãos, pois terão contato com aparelhos e outras superfícies, ajudando na disseminação de vírus;
- Os profissionais devem orientar os clientes a não frequentar a academia caso apresente algum sintoma respiratório, bem como, a avaliar a necessidade de frequentar o estabelecimento, caso apresente alguma doença crônica ou seja maior de 60 anos de idade.

Dicas especiais:

Atividades na piscina: não há o risco de transmissão do vírus pela água. Mas, assim como nas demais instalações da academia, observe se a piscina está bem limpa e oriente os alunos a evitar ficar tocando na borda. Além disso, a academia deve disponibilizar toalhas

e-mail: visa@serranegra.sp.gov.br

Telefone (19) 3842-1992 – ramal 01

Rua Cel. Estevão Franco de Godoy, 45 – Centro – Serra Negra – SP – Cep: 13.930-000



**PREFEITURA MUNICIPAL DA ESTÂNCIA
HIDROMINERAL DE SERRA NEGRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

limpas ou o aluno deve levar uma de casa, para se certificar de que está devidamente limpa. Cada aluno deve ainda utilizar sua própria prancha;

Lutas: se a modalidade requer o uso de luvas, lembre-se da recomendação geral de não compartilhar objetos de uso pessoal. As luvas devem ainda serem higienizadas antes e após o uso, já que eles encostam em sacos de boxe comuns a todos, por exemplo;

Atividades com contato: é importante lembrar que, mesmo no período assintomático, o indivíduo com o Coronavírus ou outras infecções pode transmitir o vírus. Por isso, é necessário ponderar se vale dar uma pausa em algumas modalidades de luta, esportes coletivos e dança de salão.

e-mail: visa@serranegra.sp.gov.br

Telefone (19) 3842-1992 – ramal 01

Rua Cel. Estevão Franco de Godoy, 45 – Centro – Serra Negra – SP – Cep: 13.930-000