

# ESCOLA WALDORF RURAL TURMALINA

## GT DE BIOSSEGURANÇA

Nesta cartilha o GT de Biossegurança da Escola Waldorf Rural Turmalina busca informar e auxiliar os membros da comunidade em relação aos cuidados e protocolos referentes à COVID-19, e também à Influenza, para o ano de 2022

### Quais são os sintomas mais comuns?

- Febre
- Tosse
- Coriza e congestão nasal
- Dor/incômodo na garganta
- Dor de cabeça persistente
- Diarréia
- Fadiga demasiada
- Dificuldade em respirar
- Perda de olfato ou paladar



### Estou com sintoma, e agora?

1- Mantenha-se em isolamento. Entre em contato com o GT de Biossegurança e preencha o formulário no Google forms;

### E depois?

2 - Observe se houve contato próximo com outras pessoas;  
3 - Procure avaliar a intensidade e evolução do quadro nos primeiros dias. Se tiver dúvidas ou algum sinal que sugira infecção pela COVID-19, procure atendimento médico.

### Sobre a testagem

A testagem é importante, tanto de forma epidemiológica como para fins de tratamento, sendo a única forma de diminuir o tempo de isolamento (caso o resultado seja negativo e você esteja assintomático). Pode ser feita a partir do surgimento de sintomas, mas para fins de resultados mais seguros e verídicos, a recomendação médica é de que seja feita entre o 3º e o 5º dia após o surgimento de sintomas.



#### REFERÊNCIAS

Protocolo setorial da educação  
Plano de biossegurança da EWRT  
<https://www.americasmed.com.br/central-de-conteudo/informativos/e-gripe-resfriado-ou-covid>  
<https://www.tuasaude.com/covid-gripe-ou-resfriado>  
[https://www.ufrgs.br/telessauders/posts\\_coronavirus/quais-sao-os-sinais-e-sintomas-de-covid-19](https://www.ufrgs.br/telessauders/posts_coronavirus/quais-sao-os-sinais-e-sintomas-de-covid-19)  
<https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/303-contato-com-pessoa-com-covid>  
<https://www.coronavirus.sc.gov.br/prevencao>

# ESCOLA WALDORF RURAL TURMALINA

## GT DE BIOSSEGURANÇA

### Qual a diferença entre gripe, resfriado e COVID-19?

As três doenças são causadas por vírus e são transmitidas da mesma forma: por gotícula de secreções respiratórias de uma pessoa infectada. Nem sempre a doença se manifesta de forma igual, mas geralmente a evolução do quadro é um bom sinalizador.

#### GRIFE

É aguda, surge de um dia para outro com sintomas fortes, como febre alta e intenso mal-estar.



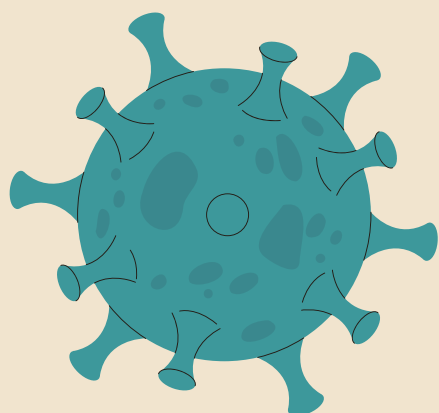
#### RESFRIADO

A evolução é lenta e os sintomas são mais leves, como uma febre baixa por exemplo. Costuma melhorar em poucos dias.



#### COVID-19

A evolução geralmente é gradual, com quadro agravado após o 8º dia, quando há complicações.



#### OBSERVAÇÃO DO GT BIOSSEGURANÇA

O GT BIO ressalta que não tem autonomia para identificar a doença ou prever tratamentos, e sim apenas seguir recomendações de profissionais de saúde colocadas pelos protocolos de combate à pandemia, do plano de biossegurança EWRT, e do protocolo Setorial da Educação, buscando mitigar os riscos e manter o funcionamento escolar, visando um bem-estar e saúde integral da comunidade escolar.

#### REFERÊNCIAS

Protocolo setorial da educação  
Plano de biossegurança da EWRT  
<https://www.americasmed.com.br/central-de-conteudo/informativos/e-gripe-resfriado-ou-covid>  
<https://www.tuasaude.com/covid-gripe-ou-resfriado>  
[https://www.ufrgs.br/telessaunders/posts\\_coronavirus/quais-sao-os-sinais-e-sintomas-de-covid-19](https://www.ufrgs.br/telessaunders/posts_coronavirus/quais-sao-os-sinais-e-sintomas-de-covid-19)  
<https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/303-contato-com-pessoa-com-covid>  
<https://www.coronavirus.sc.gov.br/prevencao>

# ESCOLA WALDORF RURAL TURMALINA

## GT DE BIOSSEGURANÇA

### Protocolo de isolamento e orientações após testagem

**Tenho sintoma de Covid-19 e o resultado do meu teste deu negativo. O que faço?**

Repita o exame. Se possível, busque laboratórios que ofereçam o PCR que investiga tanto a Covid quanto a Influenza para ter um diagnóstico mais preciso.

Nessa época, estamos vendo uma circulação simultânea de influenza e Covid, com sintomas parecidos. O ideal é fazer o que chamam de painel viral, colher material para buscar qual é o vírus.



**Não estou com sintomas, mas tive contato com pessoas que testaram positivo. Devo fazer o teste para Covid-19?**

É necessário manter um isolamento, a fim de interromper a possível rede de infecção.

Nestes casos, os especialistas recomendam que se faça o exame entre três e cinco dias a partir do momento em que a pessoa acha que pode ter sido contaminada.

Em relação às atitudes que você deve tomar, não faz tanta diferença o caso ser confirmado ou suspeito. O isolamento continuará sendo necessário, assim como as outras medidas para evitar passar uma doença respiratória para outras pessoas!



#### REFERÊNCIAS

Protocolo setorial da educação  
Plano de biossegurança da EWRT  
<https://www.americasmed.com.br/central-de-conteudo/informativos/e-gripe-resfriado-ou-covid>  
<https://www.tuasaude.com/covid-gripe-ou-resfriado>  
[https://www.ufrgs.br/telessauders/posts\\_coronavirus/quais-sao-os-sinais-e-sintomas-de-covid-19](https://www.ufrgs.br/telessauders/posts_coronavirus/quais-sao-os-sinais-e-sintomas-de-covid-19)  
<https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/303-contato-com-pessoa-com-covid>  
<https://www.coronavirus.sc.gov.br/prevencao>

# ESCOLA WALDORF RURAL TURMALINA

## GT DE BIOSSEGURANÇA

### Orientação a respeito dos EPI'S e distanciamentos

Para evitar a propagação da COVID-19, e o vírus da influenza, ficar atento às seguintes recomendações:

1- Mantenha uma distância segura de outras pessoas (pelo menos um metro), mesmo que elas não pareçam estar doentes;

2- Use máscara em todo o espaço da escola, e em público, especialmente em locais fechados ou quando não for possível manter o distanciamento;

3- Prefira locais abertos e bem ventilados em vez de ambientes fechados. Abra uma janela se estiver em um local fechado;

2- Limpe as mãos com frequência. Use sabão, água ou álcool em gel;

4-Tome a vacina quando chegar a sua vez. Siga as orientações locais para isso;

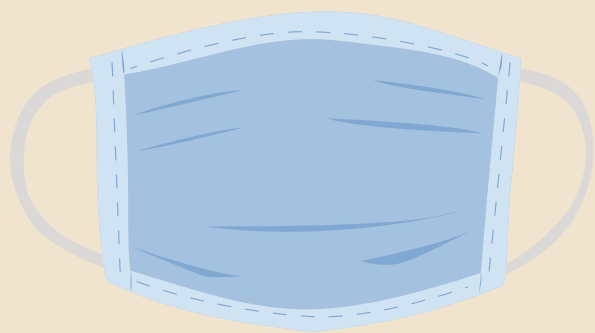
5- Cubra o nariz e a boca com o braço dobrado ao espirrar ou tossir;

6- Fique em casa se você estiver com indisposição.



## MÁSCARAS

Máscaras bem ajustadas ao rosto podem prevenir a propagação do vírus para outras pessoas. Isoladamente, elas não oferecem proteção contra a COVID-19, por isso o uso deve ser combinado com o distanciamento físico e a limpeza das mãos.



#### REFERÊNCIAS

Protocolo setorial da educação  
Plano de biossegurança da EWRT  
<https://www.americasmed.com.br/central-de-conteudo/informativos/e-gripe-resfriado-ou-covid>  
<https://www.tuasaude.com/covid-gripe-ou-resfriado>  
[https://www.ufrgs.br/telessauders/posts\\_coronavirus/quais-sao-os-sinais-e-sintomas-de-covid-19](https://www.ufrgs.br/telessauders/posts_coronavirus/quais-sao-os-sinais-e-sintomas-de-covid-19)  
<https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/303-contato-com-pessoa-com-covid>  
<https://www.coronavirus.sc.gov.br/prevencao>

# ESCOLA WALDORF RURAL TURMALINA

## GT DE BIOSSEGURANÇA

### PROTOCOLO DE ISOLAMENTO: Orientações após testagem

COM SINTOMAS

SEM SINTOMAS

POSITIVO COVID-19  
10 DIAS + 24h sem  
sintomas

POSITIVO COVID-19  
7 dias

NEGATIVO COVID-19  
7 dias + 24h  
\*caso provável de influenza

NEGATIVO COVID-19  
NÃO É NECESSÁRIO CUMPRIR  
ISOLAMENTO

#### CONTATOS DOS MEMBROS DO GT DE BIOSSEGURANÇA

Jean - (51) 9508-7697  
Jéssica - (11) 96585-3508  
Hugo - (81) 9978-1270  
Murielle - (81) 8191-1803  
André - (81) 9860-5747  
Mário - (81) 8261-1125  
Felipe Lins - (81) 9652-2692

#### REFERÊNCIAS

Protocolo setorial da educação  
Plano de biossegurança da EWRT  
<https://www.americasmed.com.br/central-de-conteudo/informativos/e-gripe-resfriado-ou-covid>  
<https://www.tuasaude.com/covid-gripe-ou-resfriado>  
[https://www.ufrgs.br/telessauders/posts\\_coronavirus/quais-sao-os-sinais-e-sintomas-de-covid-19](https://www.ufrgs.br/telessauders/posts_coronavirus/quais-sao-os-sinais-e-sintomas-de-covid-19)  
<https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/303-contato-com-pessoa-com-covid>  
<https://www.coronavirus.sc.gov.br/prevencao>