

Medidas para evitar a propagação da Covid-19 durante a Oficina

Neste documento encontram-se algumas orientações para evitar a propagação da Covid-19 durante a realização da Oficina de Vigilância Alimentar e Nutricional na Linha de Cuidado para Sobrepeso e Obesidade, em conformidade com as recomendações das autoridades de saúde locais e da Organização Mundial da Saúde.

Orientações gerais para os participantes, facilitadores e apoiadores durante as oficinas:

- Tome todas as doses recomendadas da vacina quando chegar a sua vez, e espere o tempo determinado pelas autoridades de saúde para participar da Oficina.
- Use máscara de proteção facial o tempo todo. A máscara deve cobrir a boca e o nariz.
- Não remova a máscara para falar, tossir ou espirrar.
- Não leve as mãos ao nariz, boca e olhos.
- As máscaras de tecido ou descartáveis devem ser substituídas periodicamente, de 3 em 3 horas.
- Cubra o nariz e a boca com o braço dobrado ou um lenço ao tossir ou espirrar.
- Limpe as mãos com frequência. Lave-as com sabão e água ou use álcool em gel.
- Mantenha uma distância segura das outras pessoas (no mínimo, 1 metro), mesmo que elas não pareçam estar doentes.
- Antes de utilizar algum material, higienize-o com álcool 70%.
- Fique em casa se você sentir indisposição e outros sintomas da doença. Se possível, comunique o gestor responsável e a equipe organizadora da Oficina.
- Procure atendimento médico se apresentar febre, tosse e dificuldade para respirar.

Orientações para os organizadores da oficina:

- Prefira locais amplos, abertos e bem ventilados em vez de ambientes fechados. Abra a(s) janela(s) e porta(s) se estiver em um local fechado.
- Fixe cartazes com as orientações gerais descritas acima no espaço reservado para a oficina. Leia todas as orientações para os participantes no início de cada módulo.
- Disponibilize máscaras descartáveis, álcool gel, borrifador com álcool 70% e papel toalha para os participantes. Ofereça-os periodicamente.
- Reserve um momento e espaço adequados para que os participantes possam realizar a troca das máscaras.
- Disponibilize os materiais em kits individuais ou para pequenos grupos.

- Higienize periodicamente as mesas, cadeiras, equipamentos e materiais de uso coletivo, como pranchetas, canetas, lápis, fitas métricas, estadiômetros, balanças, tesouras, colas, entre outros.
- Para as atividades em roda ou semicírculo, organize a sala de forma que fique um espaço de pelo menos 1 metro (ou 1 cadeira vazia) entre os participantes. Também é possível fazer um semicírculo dentro de outro, ampliando o espaçamento entre as cadeiras.
- Durante as atividades que necessitem de grupos, oriente os participantes a reunirem-se de forma espaçada para evitar a aglomeração.