



# COVID-19 E INFLUENZA A(H3N2):

## NOVAS INFORMAÇÕES

Cartilha n° 07



**SINDUSCON-DF**

## INTRODUÇÃO

A pandemia da Covid-19 ainda não acabou. Estamos diante de uma nova cepa, a Ômicron, que é altamente transmissível, além do novo vírus da Influenza A, o H3N2. Diante deste fato, o Sindicato da Indústria da Construção Civil do Distrito Federal (Sinduscon-DF) traz informações atualizadas sobre prevenção, sintomas e período de isolamento.



# SOBRE AS DOENÇAS

## Influenza A(H3N2)

O vírus H3N2 é um dos subtipos do vírus Influenza A, também conhecido como vírus do tipo A, que é um dos principais responsáveis pela gripe comum, conhecida como gripe A, e pelos resfriados, uma vez que é muito fácil de ser transmitido entre pessoas por meio das gotículas liberadas no ar quando a pessoa gripada tosse ou espirra.

**Fonte:** Ministério da Saúde

## Covid-19 - Ômicron

Em 26 de novembro de 2021, a Organização Mundial da Saúde (OMS) designou a cepa da Covid-19 B.1.1.529 como preocupante, a Ômicron, por apresentar muitas mutações e ser altamente transmissível.

A Ômicron já é a variante predominante no Distrito Federal. De acordo com o Centro de Informações Estratégicas em Vigilância em Saúde (Cievs), uma nova sequência genética realizada pelo Laboratório Central de Saúde Pública (Lacen) mostrou que 84,61% das amostras eram da variante Ômicron e as demais da Delta.

Dados da Secretaria de Saúde do DF, 14/01/2022



**SINDUSCON-DF**

# MANTENHA AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO NOS CANTEIROS E ESCRITÓRIOS

- ✓ Use a sua máscara, cobrindo nariz e boca;
- ✓ Mantenha distanciamento nos refeitórios;
- ✓ Evite aglomerações nas áreas comuns;
- ✓ Evite abraços, beijos e apertos de mãos;
- ✓ Evite tocar olhos, nariz e boca;
- ✓ Lave as mãos com frequência;
- ✓ Use álcool em gel;
- ✓ Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros das pessoas, principalmente das que estiverem tossindo ou espirrando;
- ✓ Não compartilhe alimentos, copos, garrafas, talheres e objetos de uso pessoal;
- ✓ Sinalize ao seu gestor em caso de sintomas.

Fonte: Ministério da Saúde



SINDUSCON-DF

# IMPORTANTE SOBRE O USO DA MÁSCARA

- ✓ Utilize durante todo o período em que estiver no trabalho e em áreas comuns;
- ✓ Cubra boca e nariz totalmente e deixe bem ajustada ao rosto;
- ✓ Não compartilhe sua máscara, ela é de uso pessoal e individual;
- ✓ A cada três horas de uso ou se estiver úmida, o ideal é que troque. No caso de tecido, trocar por uma limpa e no caso da descartável, por uma nova;
- ✓ Evite tocar ou ajustar a máscara enquanto estiver usando;
- ✓ O descarte das máscaras descartáveis deve ser feito em um saco plástico.

**Fonte:** Ministério da Saúde



**SINDUSCON-DF**

# SINTOMAS COMUNS

## Covid-19

- ✓ Febre;
- ✓ Cansaço;
- ✓ Tosse seca;
- ✓ Dores no corpo e mal-estar;
- ✓ Dor de garganta;
- ✓ Dor de cabeça;
- ✓ Falta de ar;
- ✓ Perda de olfato e paladar.

**Fonte:** Ministério da Saúde



**SINDUSCON-DF**

# SINTOMAS COMUNS

## Influenza A(H3N2)

- ✓ Febre alta nos primeiros dias (acima de 38°C);
- ✓ Dor de garganta;
- ✓ Tosse;
- ✓ Dor de cabeça;
- ✓ Espirros, coriza e nariz entupido;
- ✓ Perda de apetite;
- ✓ Náuseas e vômito;
- ✓ Irritação nos olhos;
- ✓ Diarreia.

**Fonte:** Ministério da Saúde



**SINDUSCON-DF**

## O QUE FAZER EM CASO DE SINTOMAS?

- ✓ **Comunique ao seu gestor;**
- ✓ **Procure atendimento médico;**
- ✓ **Siga as recomendações médicas;**
- ✓ **Siga o isolamento adequadamente, conforme orientação médica;**
- ✓ **Utilize máscara o tempo todo;**
- ✓ **Lave bem as mãos frequentemente;**
- ✓ **Evite contato próximo com outras pessoas.**



# **ESTOU COM COVID-19. E AGORA?**

Conheça as novas recomendações de isolamento do Ministério da Saúde

**CONTINUE LENDO**



**SINDUSCON-DF**

## 5 DIAS

Se ao 5º dia o paciente não apresentar sintomas respiratórios e febre por um período de 24 horas, sem o uso de antitérmico, ele pode fazer o teste (antígeno ou PCR). Se for negativo, ele pode sair do isolamento.

Caso o paciente **assintomático** apresente teste **positivo** no 5º dia, deverá **manter** o **isolamento** até o 10º dia.

## 7 DIAS

Se ao 7º dia o paciente estiver **assintomático**, sem o uso de antitérmico, ele está **liberado** do **isolamento** sem a necessidade de **realizar** o teste. Se o paciente **continuar com sintomas**, ele pode testar (antígeno ou PCR). Caso dê **negativo**, poderá **sair** do **isolamento**. Se der **positivo**, deverá ficar **resguardado** até **completar** o 10º dia.

## 10 DIAS

No 10º dia, se o paciente estiver **assintomático**, sem o uso de antitérmicos há pelo menos 24 horas, não é necessário fazer o teste para sair do isolamento.

Fonte: Ministério da Saúde



SINDUSCON-DF

# VACINAÇÃO

As vacinas atuam preventivamente, induzindo o sistema imunológico a produzir anticorpos.

**As vacinas reduzem a chance de infecção, mas caso uma infecção ocorra, a vacina impedirá que a doença se desenvolva em condições mais graves, especialmente a morte.**

Fonte: Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS)

JÁ PEGUEI COVID-19.  
POSSO OU DEVO SER VACINADO?

Como a duração da proteção natural gerada pela própria doença é desconhecida e por existir a possibilidade de reinfeção, **a vacinação é necessária**, independente de histórico de Covid-19.

Entretanto, com **caso confirmado da doença**, é preciso aguardar o completo restabelecimento e, no mínimo, **30 dias** após o início dos sintomas, para que possa ser vacinado.

Fonte: Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm)

**Vaccine-se! Confira os pontos de vacinação em:**

<https://www.saude.df.gov.br/locaisdevacinacao>



**SINDUSCON-DF**

## VACINAÇÃO INFLUENZA A(H3N2)

A vacina anual para a gripe já é disponibilizada há vários anos durante as campanhas do governo e protege contra os vírus H1N1, H3N2 e Influenza B. A recomendação é a de que a vacina seja tomada impreterivelmente todos os anos. No caso da Influenza A (H3N2), o vírus sofreu uma mutação e o governo pretende disponibilizar a vacina específica para a campanha de 2022.

**Fonte:** Biblioteca Virtual em Saúde - Ministério da Saúde



**SINDUSCON-DF**

# ACESSE TODAS AS CARTILHAS COVID-19 DO SINDUSCON-DF

CARTILHA 1  
**ORIENTAÇÕES - COVID-19**

CARTILHA 2  
**7 POSSÍVEIS AÇÕES - COVID-19**

CARTILHA 3  
**ORIENTAÇÕES - COVID-19 (NOVOS PROTOCOLOS)**

CARTILHA 4  
**ORIENTAÇÕES - COVID-19 (INTENSIFICAÇÕES DAS MEDIDAS)**

CARTILHA 5  
**CRITÉRIOS PARA AFASTAMENTO**

CARTILHA 6  
**VACINAÇÃO COVID-19**



**CUIDE-SE!  
PREVINA-SE!**



**SINDUSCON-DF**

Sindicato da Indústria da Construção Civil  
do Distrito Federal