

COMITÊ CIENTÍFICO DE APOIO AO ENFRENTAMENTO À PANDEMIA COVID-19  
GOVERNO DO ESTADO DO RS



## NOTA TÉCNICA SOBRE CUIDADOS DE FIM DE ANO 2020

Com o agravamento da pandemia relacionada ao novo coronavírus, e a partir da situação epidemiológica e dados de morbimortalidade associadas à COVID-19, é possível inferir que celebrações de fim de ano e algumas atividades e situações apresentam maior risco de aumentar a transmissão da doença no Rio Grande do Sul.

Assim, o Comitê Científico, reconhecendo que 2020 foi um ano difícil e que confraternizar faz parte da nossa cultura, salienta que o momento não é apropriado para reunir pessoas presencialmente, e que será preciso tomar todos os cuidados preventivos para evitar contágios e o agravamento do quadro sanitário no Estado.

O Comitê Científico considera que entre as atividades e situações de maior risco estão:

- **Reuniões em locais fechados:** principalmente em momentos em que as pessoas estiverem sem máscaras, por exemplo, para comer.
- **Proximidade física:** quando não for mantido o distanciamento de 1,5 m entre as pessoas.
- **Tempo de permanência:** quanto maior o tempo de permanência nas celebrações, em especial em ambientes fechados, e quanto maior o número de pessoas presentes, maior será o risco de transmissão.
- **Conversa em voz alta e canto:** são comportamentos que aumentam o risco de transmissão. Evite cantar na presença de outras pessoas.

### Recomendações GERAIS

- 1) Qualquer pessoa que apresente SINTOMAS de GRIPE ou RESFRIADO não deve comparecer a celebrações.
- 2) Evitar realizar celebrações presenciais de Fim de Ano 2020.
- 3) Em caso de programação de alguma celebração, enviar os convites com antecedência, solicitando que os convidados mantenham um isolamento social de 7 dias antes da celebração, e que evitem viajar ou comparecer a encontros antes da celebração.
- 4) Procurar que os encontros sejam de no máximo 10 pessoas, preferencialmente só com o núcleo familiar mais próximo. Quanto maior o número de pessoas, maior o risco de contágio.

## Recomendações ESPECÍFICAS

- 1) **Realizar confraternizações em locais abertos.** Se não for possível, realizá-las em espaços com boa ventilação natural.
- 2) O ar condicionado não substitui a ventilação natural. Evite realizar eventos em locais sem ventilação natural.
- 3) **Todos os presentes devem usar máscara** (cobrindo nariz e boca e bem ajustada ao rosto) na maior parte do tempo, principalmente na hora de conversar.
- 4) Não retire a máscara para falar ao celular.
- 5) **O uso de máscaras não exclui a necessidade de distanciamento físico:** Mantenha sempre distância de segurança de 1,5 metros entre pessoas.
- 6) Na hora de comer, se possível, fazê-lo em local aberto ou praticar um distanciamento físico maior.
- 7) Não fique próximo de outras pessoas na hora de servir a refeição ou as bebidas; uma pessoa deve se servir a cada vez e se manter distante uma das outras. Todos devem estar de máscara no momento de se servir.
- 8) Caso não seja possível manter distância mínima durante a refeição, o ideal é que cada pessoa tire a máscara em momentos diferentes para comer, para que um mínimo de pessoas fique sem máscara ao mesmo tempo.
- 9) **NÃO COMPARTILHE** copos, talheres, pratos, toalhas de rosto, etc. Cuide com o consumo de álcool. Além de ter que tirar a máscara para beber, o álcool acaba deixando as pessoas menos atentas às medidas de controle.
- 10) Reforce os cuidados com a limpeza e **HIGIENE** dos banheiros; preferencialmente use toalhas de papel e garanta a disponibilidade de sabonete e água para lavar as mãos.
- 11) Depois da celebração, **se você apresentar algum sintoma** – principalmente entre o segundo e o sétimo dia pós-celebração - **avise a todos os participantes que estiveram presentes na celebração com você e procure um serviço de saúde.**
- 12) Reforçamos que se você apresentar **SINTOMAS de GRIPE ou RESFRIADO não participe de celebrações presenciais e procure um serviço de saúde.**

## REFERÊNCIAS

[1] “Holiday Celebrations and Small Gatherings”, CDC.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>

[2] “Rigid safe distancing rules are an oversimplification based on outdated science and experiences of past viroses”, N.R. Jones. <https://www.bmj.com/content/370/bmj.m3223>

[3] “Coments on Covid 19” by Lydia Bourouiba, Massachussetts Institute of Technology (MIT).

[4] Slight reduction in SARS-CoV-2 exposure viral load due to masking results in a significant reduction in transmission with widespread implementation. A. Goyal, D. B. Reeves, E. Fabian Cardozo-Ojeda, B.T. Mayer, J. T. Schiffer doi:

<https://doi.org/10.1101/2020.09.13.20193508> medRxiv.

[5] Slowing the spread of Covid-19. Mary Beth Gallagher, MIT.

<https://news.mit.edu/2020/slowing-spread-covid-19-mit-meche-1130>

[6] Turbulent Gas Clouds and Respiratory Pathogen Emissions Potential Implications for Reducing Transmission of COVID-19. Lydia Bourouiba. JAMA. 2020;323(18):1837-1838. doi:10.1001/jama.2020.4756.

<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2763852>

Revisada em 09/12/2020.