

Medidas Protetivas a serem adotadas:

Estas orientações são baseadas no Guia elaborado pela Comissão Médica da CBF, com o intuito de proteger a sua saúde e a de seus colegas.

A COVID-19 é a doença causada pelo coronavírus SARS-CoV 2, que apresenta um espectro clínico que varia de casos assintomáticos ou oligossintomáticos a casos muito graves. De acordo com dados da OMS, cerca de 80% destes casos podem apresentar-se na forma leve e 20% podem necessitar assistência hospitalar por apresentar sintomas respiratórios. Desses últimos, cerca de 5% podem necessitar suporte ventilatório em ambiente hospitalar.

Dados iniciais publicados na literatura científica associam maior gravidade da doença em indivíduos com idade avançada e portadores de doenças crônicas como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e obesidade, entre outros.

A maioria dos pacientes acometidos com a COVID-19 que cursaram com quadro clínico leve ou assintomático eram indivíduos jovens saudáveis.

As principais manifestações clínicas (sintomas e sinais) da COVID-19 e suas respectivas incidências entre parênteses são: febre (83%), tosse (60%), falta de ar (dispneia) (40%), astenia ou cansaço (44%), anorexia (40%), mialgia (20%), secreção respiratória (27%). Destacam-se também a perda de paladar e/ou olfato, referido pelos pacientes em mais de 80% dos casos. Outros sintomas menos comuns, como náuseas e/ou vômitos e diarreia também podem ocorrer.

Medidas Protetivas a serem adotadas:

- É **obrigatório o uso de máscara** por todos, durante todo o tempo (será feita exceção em alguns tipos de treinamentos e durante as refeições);
- Lavar as mãos com frequência. **Ter em mãos frasco de álcool em gel 70%**, para higienizá-las regularmente;
- Utilizar etiqueta respiratória (cobrir a boca ao tossir ou espirrar, não escarrar ou cuspir no campo);
- **Não cumprimentar** colegas e demais profissionais com abraço e aperto de mão;
- Procurar **manter sempre uma distância de 2 metros** entre as pessoas;
- **Não compartilhar objetos** de uso pessoal;
- **Respeitar as orientações** dadas pelos médicos durante todo o período de convocação;
- Em até 48 horas antes do embarque **todos deverão ter respondido o inquérito epidemiológico** que será enviado brevemente. Durante todo o período de convocação ele deverá ser respondido diariamente;
- Todos as(os) convocadas(os) e comissão técnica **serão testados** para RT-PCR (COVID), tal ação será coordenado pela CBF em local e horário a serem informados, antes da sua viagem de vinda. Após a realização deste exame, **todos deverão manter-se isolados** em suas casas, até a saída para o aeroporto. Durante o trajeto para o aeroporto e durante o tempo de espera no local até a chegada, manter os cuidados aqui citados de distanciamento social, higiene das mãos e uso permanente de máscaras;
- Após a chegada na Granja Comary **todos repetirão os testes** em horário a ser determinado pela Comissão Médica da CBF. Novas coletas poderão ser solicitadas a critério da Comissão Médica da CBF;
- Se alguma atleta ou membro da comissão técnica já tenha sido diagnosticada(o) com a COVID-19, ou tenha apresentado sinais clínicos compatíveis com a doença, entrar em contato com o Dr. Nemi Sabeh Jr, para as devidas providências quanto à liberação para a prática de esportes.

Para que estas medidas sugeridas surtam o efeito desejado, necessitamos da sua total colaboração e cooperação.

**Muito obrigado,
Comissão Médica Especial - CBF**