



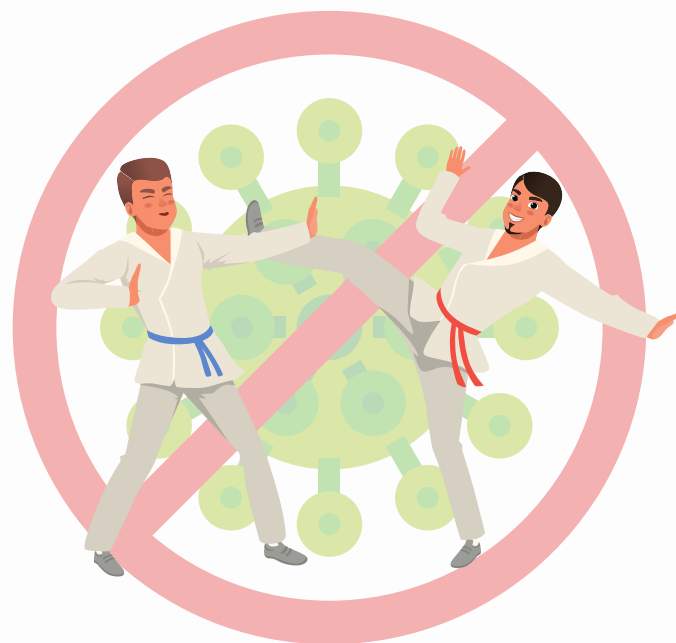
FEDERAÇÃO PARANAENSE DE
KARATÊ-DO

COVID-19

PROTOCOLO

DE RETORNO ÀS

ATIVIDADES



Website: www.fprk.com.br
E-mail: secretariaefprk.com.br

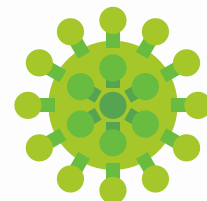


FEDERAÇÃO PARANAENSE DE KARATÊ-DO

O QUE É COVID-19 ?

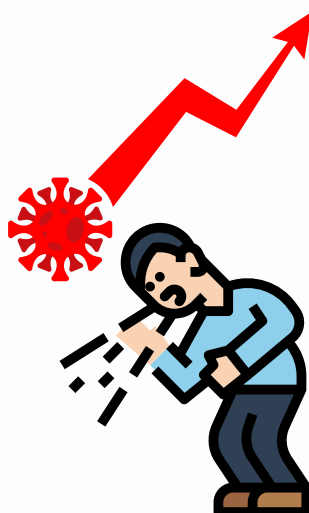
Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias.

O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).



COMO É TRANSMITIDO?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:



- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, teclados, etc.



FEDERAÇÃO PARANAENSE DE KARATÊ-DO

DIAGNÓSTICO

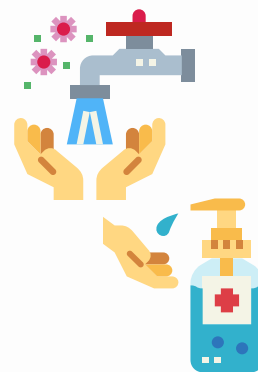
O diagnóstico de **COVID-19** deve ser realizado pelo **profissional de saúde** que vai avaliar a presença ou não de critérios clínicos para a doença e proceder as medidas terapêuticas necessárias.



Dessa forma, em caso de início de sintomas respiratórios (tosse, coriza, dor de garganta, dificuldade de respirar), associados a febre (aferida ou referida), procure a unidade de saúde mais próxima para avaliação.

COMO SE PROTEGER?

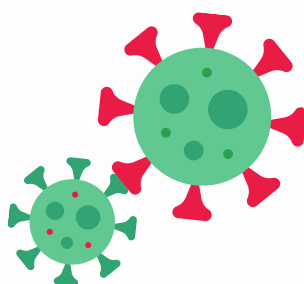
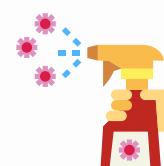
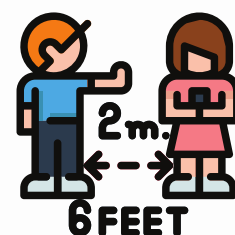
- **Lave com frequência as mãos** com água e sabão ou, na sua indisponibilidade, higienize-as com **álcool em gel a 70%**, principalmente após contato com pessoas doentes ou com superfícies potencialmente contaminadas;
- Ao lavar as mãos, realize esfregação de palmas, dorso, dedos, espaços entre os dedos e punhos;
- **Evite tocar olhos, nariz e boca** com as mãos não lavadas;
- **Cubra o nariz e boca quando espirrar ou tossir**; se possível, utilize lenço descartável para higiene nasal; se indisponível, lave as mãos após tossir ou espirrar, segundo as orientações acima;





FEDERAÇÃO PARANAENSE DE KARATÊ-DO

- Evite contato com pessoas que estejam tossindo ou espirrando;
- Procure manter distância de pelo menos 2 metros entre os alunos. Evite realizar treinamentos que exijam contato próximo, pois estes aumentam o risco de transmissão de infecções respiratórias;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copo;
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.
- Mantenha os ambientes bem ventilados (deixar janelas e portas abertas para favorecer a circulação de ar);
- Realize limpeza de superfícies tocadas com frequência, como corrimãos, bancadas, celulares, etc.





FEDERAÇÃO PARANAENSE DE KARATÊ-DO

MEDIDAS DE SEGURANÇA A SEREM IMPLANTADAS NAS DOJO

- Disponibilizar dispenser, de preferência, um que evite contato manual, com álcool em gel a 70% para uso por aluno, pais e colaboradores;
- Disponibilizar pias para lavagem das mãos com sabonete líquido, papel toalha e coletor com acionamento de pedal;
- Disponibilizar um borrifador ou toalhas embebidas com água sanitária na entrada da academia para higienização dos calçados;
- Reservar espaço na área externa ao tatame para que os alunos possam deixar os calçados após higienizá-los;
- Fazer demarcações nas dependências da academia e do tatame de, pelo menos **2 metros**, de modo a manter o distanciamento social. Avaliar a necessidade de reduzir o tamanho das turmas, caso o espaço disponível no dojo seja reduzido;
- Anexar placas informativas que contenham as medidas de autocuidado e de higiene indicadas em locais de fácil visualização;
- Fazer a higienização do tatame antes e depois de cada treino como solução a base de cloro (água sanitária: diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária / 1L água.)
- Exigir a utilização de máscara de todas as pessoas antes de terem acesso as dependências da academia, assim como fazer o uso do álcool gel 70%;
- Evitar deslocamento do domicílio para o dojo trajando kimono. Orientar os alunos a levar o kimono em mochila ou sacola plástica e somente coloca-lo no horário do treino;



MEDIDAS DE SEGURANÇA A SEREM IMPLANTADAS NAS DOJO

- Orientar que cada aluno traga sua garrafa de água, toalha e álcool gel para utilização durante o treino;
- Evitar o compartilhamento de itens de uso individual, como capacetes, luvas e coletes. Caso sua utilização seja imprescindível, higienizar esses objetos com álcool líquido a 70% antes e após o uso;
- Recomendar a lavagem do kimono após cada treino;
- Adotar medidas seguras para evitar aglomerações ao final de cada treino;
- Orientar os alunos e acompanhantes para que evitem comparecer a academia caso apresentem sintomas respiratórios, como tosse, espirro, coriza, dor de garganta e febre;
- Em caso de sintomas respiratórios como os citados acima, orientar procurar a unidade de saúde mais próxima para avaliação do quadro clínico, prescrição medicamentosa e fornecimento de atestado médico;
- Orientar retornar a academia somente após finalizar o período de atestado, mesmo que o aluno já esteja sem sintomas nos dias anteriores.

ANVISA - Nota Técnica N° 26/2020

