

GUIA

DE RECOMENDAÇÕES PARA
FREQUENTADORES DE SINAGOGAS



Plano Retorno COVID-19



FEDERAÇÃO
ISRAELITA
DO ESTADO DE
SÃO PAULO
F I S E S P



■ Mensagem do

PRESIDENTE DA FISESP

Luiz Kignel

Q

ueridos amigos da comunidade judaica do Estado de São Paulo,

O enfrentamento ao COVID 19 trouxe novos tempos para todos. É um momento de responsabilidade entendendo que atos ou omissões individuais comprometem a saúde do coletivo.

É um momento de comprometimento com posturas adequadas que atentem às orientações tomadas com base nas melhores práticas médicas.

É um momento de solidariedade propiciando condições de enfrentamento àqueles que são mais necessitados.

O nosso desejo de retornar quando possível à normalidade não justifica agir de maneira desordenada ou impensada. As entidades judaicas devem se preparar para reabrir suas portas de

maneira segura, buscando garantir aos seus frequentadores um ambiente seguro para a retomada das atividades comunitárias.

A FISESP vem tomando diversas iniciativas junto às nossas entidades e a comunidade em geral prestando orientação e esclarecimentos sobre as condutas que devem ser adotadas em razão do momento atual, mas é necessário registrar: a responsabilidade é de todos nós. As entidades devem assumir essa tarefa e a liderança comunitária deve estar atenta e bem informada.

O material que ora compartilhamos é fruto de um trabalho sério e dedicado cujo único objetivo é o bem-estar de todos. Vamos seguir em frente e superar essa crise.

Contem com a FISESP e com o nosso DSC - Departamento de Segurança Comunitária para o que se fizer necessário.

Shalom.



Luiz Riquel

■ Mensagem do

PRESIDENTE DA SBIBAE

Dr. Sidney Klajner



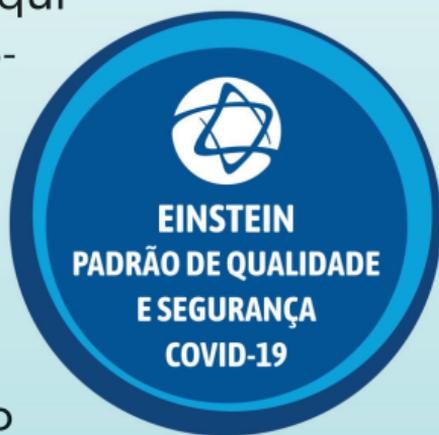
Novo Coronavírus mudou a vida no nosso País de forma dramática; a nossa noção de normalidade, de vida pública e de interação social, está sendo posta à prova como nunca antes. É natural que cada um de nós, em uma situação como esta, esteja cheio de dúvidas e preocupações.

Com o intuito de preservar as atividades da FISESP da forma mais segura possível, a Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein estabeleceu uma série de novos padrões e protocolos a serem seguidos.

A dinâmica da pandemia do novo Coronavírus/COVID-19 mostra que a transmissão do vírus tem ocorrido de pessoa a pessoa, pelo contato próximo com um indivíduo infectado ou

por contágio indireto, ou seja, por meio de superfícies e objetos contaminados, principalmente pela tosse e espirro de pessoas infectadas.

Implementamos várias modificações com relação aos padrões de higienização dos ambientes, cuidados com ar condicionado, ambientes administrativos, fluxo de documentos, visitantes, disposição dos móveis entre outros. Mas de forma mais importante estão os novos padrões e comportamentos que dependem da adesão de cada um de nós. O esforço da FISESP juntamente com o Einstein será ineficaz se cada um de nós não fizer a nossa parte. Portanto, todas as recomendações relativas ao uso de EPIs (equipamentos de proteção individual) como máscaras a todos os momentos, os cuidados nas portarias e recepções, no



■ Mensagem do

PRESIDENTE DA SBIBAE

uso de banheiros, vestiários e áreas de banho e nas áreas de alimentação devem ser seguidos com disciplina.

Esses cuidados também se estendem às áreas de oração e estudo onde todos devem usar suas máscaras, higienizar de forma frequente as mãos com álcool gel, manter o distanciamento de 1,82m e não compartilhar o uso de objetos pessoais.

Atos ou omissões individuais comprometem a saúde do coletivo com impacto maior nos mais frágeis da nossa comunidade. Por isso, conto com a compreensão e adesão de todos às recomendações implementadas aqui para, juntos, superarmos essa fase.

Shalom.



Dr. Sidney Klajner



COMITE DE CRISE
COVID-19



FEDERAÇÃO
ISRAELITA
DO ESTADO DE
SÃO PAULO
F I S E S P





Desde as primeiras notícias sobre a pandemia, em meados de janeiro de 2020, a Federação Israelita do Estado de São Paulo em conjunto com seu departamento de Segurança Comunitária – DSC, têm atuado para oferecer à comunidade – suas pessoas e suas entidades, as informações mais confiáveis e as orientações necessárias para a preservação das vidas e para a segurança do retorno à vida comunitária.

Em março deste ano foi criado um grupo chamado Comitê de Crise COVID-19 com o objetivo de debater incessantemente o assunto e trabalhar para servir de referência comunitária acerca desse





tema. Esse grupo tem sido responsável pelos **comunicados oficiais** enviados à comunidade e por esse **guia de recomendações**, entre outras iniciativas.

MEMBROS INTEGRANTES

- **Alexandre Judkiewicz** – Diretor Executivo de Segurança do DSC-FISESP
- **Dr. Eduardo Zlotnik** – Ginecologista, Vice-Presidente do HIAE e Diretor da FISESP
- **Fernando Ber** – Diretor de Segurança da FISESP
- **Dr. Jean Carlo Gorinchteyn** – Infectologista do Instituto Emilio Ribas e HIAE. É coordenador e orientador de diversos comitês de retorno para COVID-19
- **Luiz Kignel** – Presidente da FISESP
- **Dr. Marcos Knobel** – Cardiologista, Vice-Presidente do HIAE e Diretor da FISESP
- **Ricardo Berkiensztat** – Presidente Executivo da FISESP





CUIDADOS COM A DIVULGAÇÃO DO MATERIAL



Esse material foi desenvolvido para orientar os membros da comunidade judaica do Estado de São Paulo sobre as condutas para retorno às atividades em sinagogas. Muitas das orientações que estão sendo divulgadas massivamente pela imprensa e organizações de saúde, tiveram aqui, adaptações para as especificidades das questões judaicas, sem descaracterizá-las.

PREMISSAS DE USO EM CONFORMIDADE COM LEIS E DECRETOS

Este documento não tem a finalidade de autorizar a abertura de entidades ou permitir atividades de qualquer natureza. Cabe aos governos estaduais e municipais essa autorização, aos quais estamos subordinados. Recomendamos a atenção aos pronunciamentos das autoridades governamentais e os decretos e leis que dispõem sobre o assunto, além dos comunicados oficiais da FISESP que, acompanhando o que determinarão tais decretos, fará recomendações para a realidade das nossas entidades.



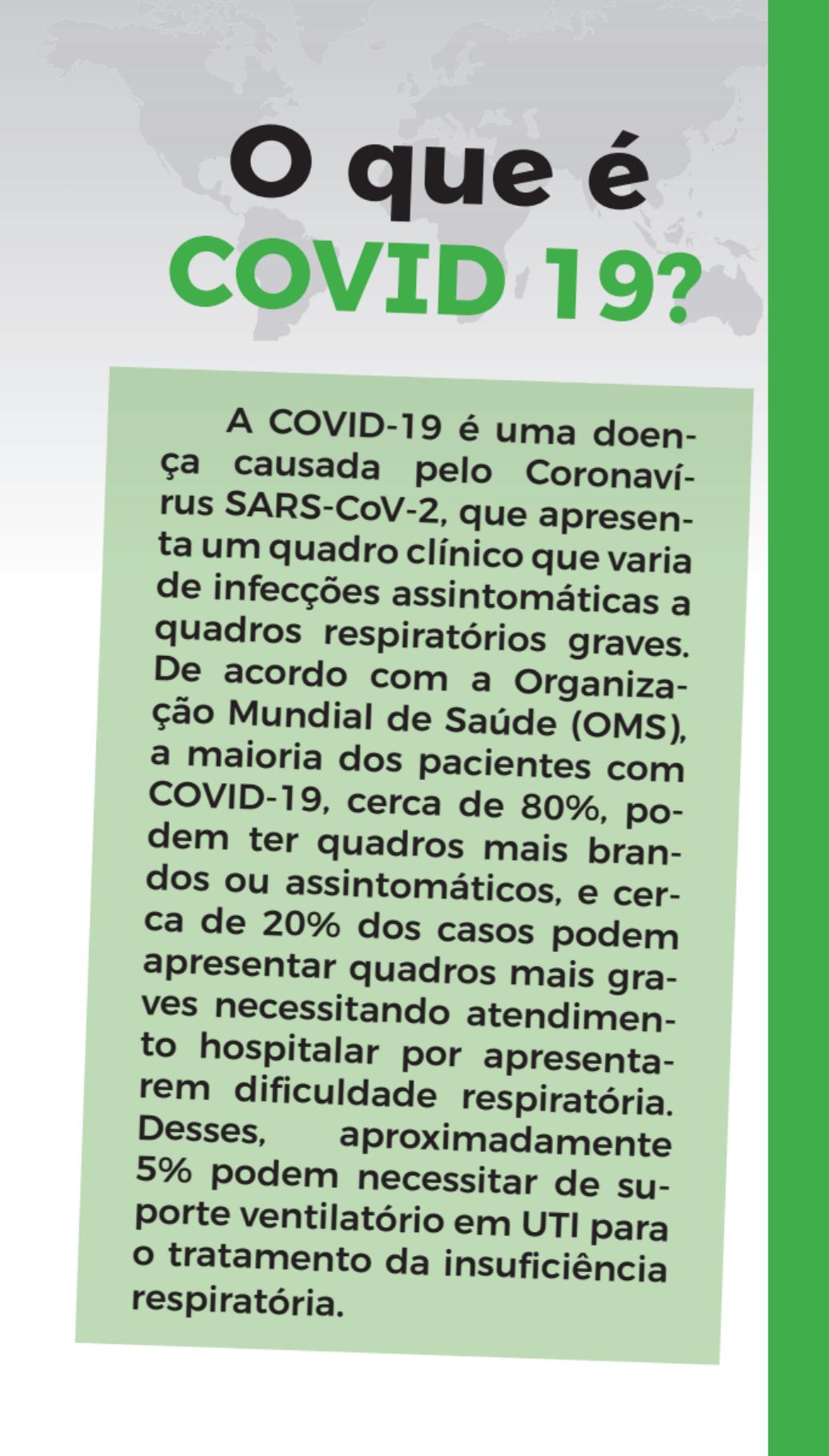
ATENÇÃO:

Esse documento não substitui a orientação e conduta médica específica na presença de qualquer sintoma.



Sobre

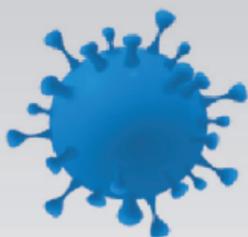
COVID-19

A faint world map is visible in the background of the top section of the page. The title is centered and uses a mix of black and green colors.

O que é COVID 19?

A COVID-19 é uma doença causada pelo Coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19, cerca de 80%, podem ter quadros mais brandos ou assintomáticos, e cerca de 20% dos casos podem apresentar quadros mais graves necessitando atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória. Desses, aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório em UTI para o tratamento da insuficiência respiratória.

Sobre COVID-19



■ QUAIS SÃO OS SINTOMAS MAIS COMUNS

- Coriza;
- Tosse;
- Dor de cabeça;
- Dor nas articulações;
- Dores musculares/
dores pelo corpo;
- Dor de garganta;
- Falta de ar;
- Calafrios;
- Perda de olfato e/ou paladar;
- Diarréia;
- Febre.



■ COMO É TRANSMITIDO

O vírus é transmitido de pessoa a pessoa, através das gotículas de saliva, tosse e espirro e pelas mãos que se contaminam pelo contato com pessoas, objetos e superfícies infectadas e a seguir são levadas à boca, olhos e nariz.

COMO SE PREVENIR

PRATIQUE O

B.O.N.

BOCA, OLHOS E NARIZ

É pelo acesso do vírus através da boca, olhos e nariz, por meio direto – um espirro, tosse ou gotículas d'água expelidas na fala de alguém



infectado diretamente na sua face, ou por meio indireto – quando você toca uma superfície ou pessoa contaminada pelo vírus e leva a mão ao seu rosto – que há a maior chance de contaminação. Por essa razão, é tão importante o cuidado com 4 princípios fundamentais:



B.O.N.

MÁSCARA DE PROTEÇÃO - ela serve como barreira física para filtrar a passagem de gotículas contaminadas, tanto de uma pessoa contaminada para o ambiente, quando do ambiente contaminado para uma pessoa saudável. A máscara, para ser eficaz, deve cobrir integralmente o nariz e a boca.



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS - é através das nossas mãos que podemos nos contaminar e transmitir o vírus indiretamente. Portanto, higienizar as mãos regularmente, e principalmente após manusear objetos como, por exemplo, livros e maçanetas, protegerá o contágio de suas mãos e, com o auxílio da bar-

reira física imposta pela máscara, te impedirá de levar o vírus ao seu rosto.



DISTANCIAMENTO - mantendo um distanciamento de, pelo menos, 2 metros para todos os lados, você reduzirá drasticamente o risco de um espirro, tosse ou fala contaminada atingi-lo diretamente.



COMPARTILHAMENTO DE OBJETOS - os objetos podem carregar gotículas infectadas. Compartilhá-los traz um risco indireto, do toque com as mãos, e, nos casos de copos e talheres, ainda mais arriscados pelo contato direto com a boca.

■ GRUPOS DE RISCO

Pessoas portadoras de doenças pulmonares (doença pulmonar obstrutiva crônica - DPOC, asma e bronquites), doenças cardíacas, hipertensão arterial, diabetes, doenças renais, alterações na imunidade (como pacientes em tratamentos para câncer, uso de corticoides ou de medicações imunossupressoras), obesos e idosos (com idade igual ou superior a 60 anos) têm mais chances de desenvolver a forma crítica da doença.

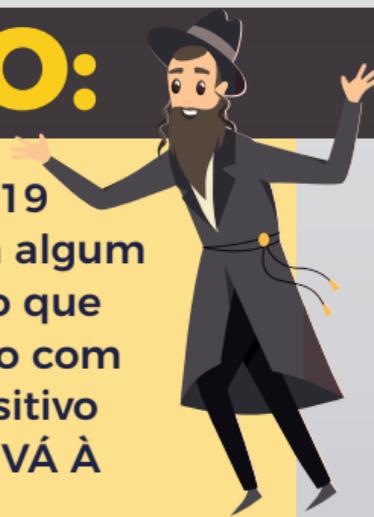


■ PARA ESSES GRUPOS, RECOMENDA-SE MAIOR ATENÇÃO:

- Respeite o isolamento social. Evite receber visitas, inclusive de familiares, mesmo que aparentemente estejam saudáveis;
- Mantenham o acompanhamento e o tratamento de suas doenças crônicas;
- Pelos riscos maiores para as pessoas desse grupo, sugerimos não irem às sinagogas;
- Na presença de qualquer sinal ou sintoma suspeito de COVID-19, procure aconselhamento médico imediato.

ATENÇÃO:

Se você está com COVID-19 confirmado ou apresenta algum sintoma suspeito, mesmo que leve ou esteve em contato com pessoa diagnosticada positivo nos últimos 15 dias **NÃO VÁ À SINAGOGA!**







PREPARAÇÃO PARA SAIR DE CASA

- Tome um banho
- Coloque sua máscara de proteção cobrindo integralmente o nariz e a boca. Não a retire até sua chegada de volta em casa.
- Se sair por um período superior a 2 horas, leve uma máscara adicional para substituição. Caso o modelo da sua máscara seja a N95, não é necessário substituí-la.
- Leve seu próprio sidur, kipá, talit e tefilin – preferencialmente leve tudo num recipiente plástico que possa ser higienizado.
- Leve um recipiente individual de álcool em gel 70% para uso no caminho, se necessário.



CAMINHO À SINAGOGA

- Não esqueça de utilizar a máscara durante todo o tempo, sem exceções.
- Dê preferência ao uso de escadas. Caso utilize o elevador, lembre-se de não tirar a máscara e procure utilizá-lo preferencialmente sozinho ou com o menor número de pessoas, respeitando o distanciamento social. Essa regra não se aplica para membros da mesma família que morem juntos. Higienize novamente as mãos após sair do elevador.
- Se for de carro, não dê nem peça carona. Caso pegue um taxi ou carro por aplicativo, sente no banco de trás, distante do motorista e peça para deixar as janelas abertas ao invés de ar condicionado. Dê preferência para pagar pelo aplicativo do celular. Evite utilizar dinheiro.

- Se for a pé, evite tocar em objetos durante o trajeto. Se encontrar alguém no caminho, mantenha uma distância de 2 metros e cumprimente ou converse nessa distância, sem toques, abraços, beijos ou cumprimentos com as mãos.

CHEGANDO NA SINAGOGA

CONTROLE DE ACESSO

**A SINAGOGA ESTARÁ PREPARADA
PARA RECEBÊ-LO EM SEGURANÇA.
COLABORE COM AS
ORIENTAÇÕES DA ENTIDADE
DURANTE O CONTROLE DE ACESSO.**

- Você será questionado sobre seu estado atual de saúde. Responda de forma sincera.
- Posicione-se em fila, se houver, respeitando a distância de 2 metros para a pessoa a sua frente, dos seus lados e atrás de você.



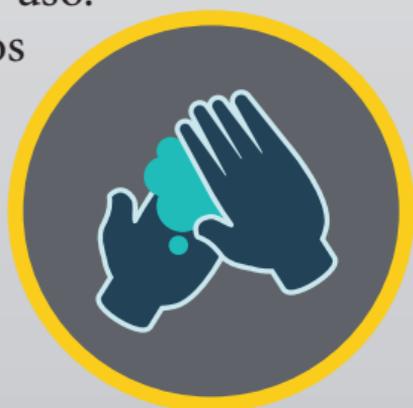


- Sua temperatura será aferida com o uso de equipamento à distância. Caso sua temperatura for igual ou superior a $37,2^{\circ}\text{C}$, você será orientado a procurar auxílio médico e seu acesso será impedido.
- Não faça contato físico com as pessoas – cumprimente e converse a distância.
- Quando seu acesso for autorizado, você poderá entrar e apenas observar a mezuzá. Não é necessário, nem recomendado, que você a toque ou a beije.



DURANTE AS REZAS E ATIVIDADES

- A sinagoga providenciará uma nova disposição de mesas e cadeiras para garantir o distanciamento de, pelo menos, 2 metros de outras pessoas (em todas as direções).
- Se você for à sinagoga com algum familiar que mora na mesma casa que você, solicite ao rabino para colocá-los juntos em um espaço reservado para esses casos.
- Além do seu recipiente individual de álcool em gel 70%, a sinagoga instalará dispensadores em pontos estratégicos para seu uso. Mantenha as mãos sempre higienizadas e lembre de **NUNCA** tocar a boca, o nariz ou os olhos.



- Lembre-se de utilizar a máscara durante todo o tempo. Não haverá a necessidade de retirá-la, nem por um curto espaço de tempo, durante todo o seu período na sinagoga ou fora dela.
- A sinagoga não compartilhará objetos, portanto, leve seu próprio sidur, kipá, talit e tefilin. Caso não tenha algum desses itens, você poderá solicitar à entidade que lhe empreste para levá-los para casa e devolvê-los apenas após o fim da pandemia.
- Netilat Yadayim: a sinagoga disponibilizará copos descartáveis para a realização de Netilat Yadayim. Retire seus copos, realize o ritual e descarte imediatamente os copos em lixeira específica.



- Durante as rezas, permaneça no seu lugar. Não haverá interações físicas como cumprimentos.
- Quando o Sefer Torá for retirado do Aron HaKodesh para leitura, ele não circulará entre o público para ser tocado. O Sefer será levado diretamente à mesa para leitura. A prática de beijar o tsitsit não deve ser feita, frente ao uso da máscara.
- Aliá Latorá – as pessoas que forem convidadas para subir à Torá deverão chegar próximos ao Sefer – 1 metro, mas não deverão tocá-lo nem o beijar. Apenas olhar a distância as palavras escritas no Sefer e pronunciar as brachot.
- Birkat Cohanim - se você é Cohen, a sinagoga reservará assentos próximos ao Aron HaKodesh, com as mesmas regras de distanciamento, para minimizar a movimentação dos Cohanim durante as rezas.
- Verifique com a sua sinagoga se a Mikvê estará em operação. Caso positivo, será feita através de agendamento, uma pessoa de cada vez com

a higienização antes e após cada uso e sem empréstimos de utensílios ou produtos para banho.

- Não é recomendado qualquer tipo de refeição ou kidush na sinagoga para evitar aglomeração de pessoas, compartilhamento de objetos e, principalmente, pela necessidade de retirada da máscara para alimentação.



A SAÍDA DA SINAGOGA

- Continue usando sua máscara de proteção.
- Quando as rezas terminarem, a sinagoga terá organizado uma saída escalonada de pessoas para evitar aglomerações e garantir o respeito ao distanciamento mínimo de 2 metros.

- Não pare próximo da entidade para aguardar alguém, saia e vá diretamente ao seu destino.
- Não deixe objetos na sinagoga. Leve seu sidur, talit, tefilin e kipá com você, a não ser que a sinagoga organize espaços para guarda individual de objetos identificados.
- Se você utilizou algum objeto descartável na sinagoga, não o deixe abandonado. Descarte-o imediatamente após seu uso em lixeiras que serão disponibilizadas.
- Na hora da despedida, faça-o brevemente, respeitando os 2 metros mínimos de distanciamento e sem contato físico.



CAMINHO PARA CASA

- Não tire a máscara, ela será fundamental por todo o caminho de volta.

- Se for a pé, prefira não se aproximar de grupos para caminhar juntos. Respeite a distância de, pelo menos, 2 metros para todos os lados, mesmo em áreas externas.
- Se for de carro, não dê nem peça carona. Caso pegue um taxi ou carro por aplicativo, sente no banco de trás, distante do motorista e peça para deixar as janelas abertas ao invés de ar condicionado. Dê preferência para pagar pelo aplicativo do celular. Evite utilizar dinheiro.



CHEGADA EM CASA

- Dê preferência ao uso de escadas. Caso utilize o elevador, lembre-se de não tirar a máscara e procure utilizá-lo preferencialmente sozinho ou com o menor número de pes-

soas, respeitando o distanciamento social. Essa regra não se aplica para membros da mesma família que morem juntos. Higienize novamente as mãos após sair do elevador.

- Sem retirar sua máscara, deixe seus calçados do lado de fora de casa ou em local isolado dos ambientes comuns.
- Higienize novamente as mãos antes de abrir a porta de casa.
- Se seu sidur, talit e tefilin estiverem guardados em um plástico que pode ser higienizado, passe uma solução de álcool em gel 70% para limpá-lo e guarde-o.
- Higienize novamente as mãos e, então, retire a máscara pelas alças e a coloque imediatamente em um balde contendo 1 litro de água e adicione 3 colheres (das de sopa) com água sanitária; caso as máscaras sejam coloridas, sugere-se substituir por sabão em pó e/ou amaciante. Deixe de molho por, pelo menos, 40 minutos, após, coloque para secar. Se for descartável, jogue em lixo apropriado.
- Recomenda-se tomar um banho.

“

**SOMOS TODOS
RESPONSÁVEIS
PELA NOSSA
SAÚDE E PELA
SAÚDE DOS
OUTROS.**

”

**EM CASO DE DÚVIDA,
PROCURE ORIENTAÇÃO DAS
AUTORIDADES RABÍNICAS**

REFERÊNCIAS:

- Hospital Israelita Albert Einstein: <http://www.einstein.br/>
- Blog do HIAE – Especial Novo Coronavírus: <https://vidasaudavel.einstein.br/coronavirus/>
- Governo do Estado de São Paulo: COVID: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/>

Reservado todos os direitos desta obra. Proibida toda e qualquer reprodução desta edição por qualquer meio e forma, seja ela eletrônica ou mecânica, fotocópia, gravação ou qualquer outro meio de reprodução, sem permissão expressa do editor.

Plano Retorno COVID-19

**MANTENHA-SE
CONECTADO
COM A COMUNIDADE:**



FEDERAÇÃO
ISRAELITA
DO ESTADO DE
SÃO PAULO
F I S E S P

JUNTOS FAZEMOS MAIS

**FEDERAÇÃO ISRAELITA DO
ESTADO DE SÃO PAULO – FISESP**

Site: <https://www.fisesp.org.br/>

Facebook e Instagram: @federacaosp

Email: comunicacao@fisesp.org.br



DSC

**DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA
COMUNITÁRIA – DSC/FISESP**

Facebook e Instagram: @dscdafisesp