



PREVENÇÃO AO COVID-19

Nesse tópico, vamos reforçar as recomendações do Ministério da Saúde sobre as ações preventivas que devemos adotar para evitar o contágio pelo coronavírus. Com a conscientização podemos construir hábitos e criar uma cultura de prevenção. Dessa forma, destacamos, a seguir, os pontos mais relevantes sobre informações e orientações fundamentais sobre os quais precisamos nos manter conscientes, transformando-as em uma prática diária.

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 ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

O QUE É CORONAVÍRUS?

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).

Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

PRINCIPAIS SINTOMAS

DOR DE CABEÇA
E DE GARGANTA

TOSSE

CALAFRIOS

FEBRE

DIFICULDADE
NA RESPIRAÇÃO

DIARREIA

COMO É TRANSMITIDO?



ESPIRRO



TOSSE



CATARRO

GOTÍCULAS
DE SALIVACONTATO
FÍSICOOBJETOS
CONTAMINADOS

COMO SE PROTEGER?

Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool 70%; Para uma correta higienização das mãos, siga os passos a seguir:

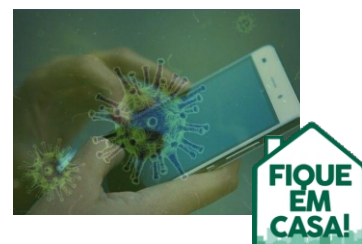


**COMO SE PROTEGER?**

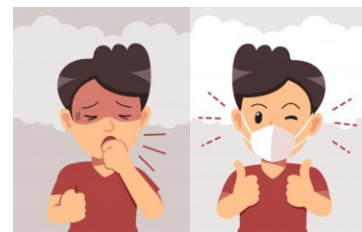
Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado;
Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico;

**COMO SE PROTEGER?**

Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças;
Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados;
Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.

**COMO SE PROTEGER?**

Se estiver doente, **evite contato físico** com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar;
Durma bem e tenha uma **alimentação saudável**;
Utilize máscaras em situações de saída de sua residência.

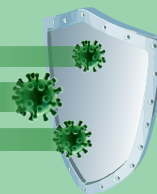
**COMO UTILIZAR A MÁSCARA DE PROTEÇÃO?**

Com as mãos limpas, coloque a máscara cuidadosamente para cobrir a boca e nariz, segurando-a pelo elástico. Ajuste-a com segurança para minimizar os espaços entre a face e a máscara;
Enquanto estiver em uso, evite tocar na máscara;
Remova a máscara usando a técnica apropriada (ou seja, não toque na frente, mas remova sempre pelo elástico);
Após a remoção ou sempre que tocar inadvertidamente em uma máscara usada, deve-se realizar a higiene das mãos;

**MÁSCARA DE TECIDO**

Devido a grande demanda por máscara de segurança para proteção contra a Covid-19, os órgãos oficiais de saúde têm recomendado o uso de máscara de tecido. Para garantir a efetiva proteção, veja como confeccionar sua própria máscara.





MÁSCARA DE TECIDO

Imediatamente após o uso, coloque a máscara em uma solução de desinfecção ou em uma sacola plástica (que será descartada) até que possa ser lavada. Para desinfecção, mergulhe a máscara em uma solução de 950 ml de água com 50 ml de água sanitária.



Para desinfecção, mergulhe a máscara em uma solução de 950 ml de água com 50 ml de água sanitária.



Imediatamente após o uso, coloque a máscara em uma solução de desinfecção ou em uma sacola plástica (que será descartada) até que possa ser lavada.

SE EU FICAR DOENTE?

Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias;

Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.



EM CASO DE DIAGNÓSTICO POSITIVO PARA COVID-19, SIGA AS RECOMENDAÇÕES

Fique em isolamento domiciliar;

Utilize máscara o tempo todo;

Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo;

Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com

água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies

com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente;

Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso;

O lixo produzido precisa ser separado e descartado;

Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%;

Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente

usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta

frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

