COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?

# COVID-19
# CORONA VÍRUS

*Informativo especial // Unimed Norte Pioneiro-PR*
***Abril de 2020***

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Norte Pioneiro-PR

# COVID-19

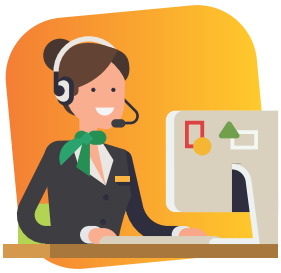
## O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A REALIZAÇÃO DO **TESTE DE CONFIRMAÇÃO**

*Segundo a Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS, o exame teste de detecção do COVID-19 deverá ser realizado **apenas nos casos em que houver indicação médica** (como em todos os outros exames e procedimentos que constam no rol de procedimentos obrigatórios).*

*Essa medida segue o **protocolo e diretrizes estabelecidas pelo Ministério da Saúde** que tem como objetivo garantir que o estoque disponível dos insumos necessários para a aplicação do teste seja utilizado em pacientes enquadrados como suspeitos ou prováveis de doença.*

*A ANS orienta que o beneficiário **não se dirija a hospitais ou outras unidades de saúde sem antes consultar sua operadora de plano de saúde** , para informações sobre o local mais adequado para a realização de exame ou para esclarecimento de dúvidas sobre diagnóstico ou tratamento da doença.*

***Pelo Serviço de Atendimento ao Cliente – SAC da Unimed Norte Pioneiro – PR é possível esclarecer dúvidas e receber orientações sobre o COVID-19.***



**0800 41 4554**

**0800 642 2009**

*(exclusivo deficientes auditivos)*

## Atenção!

*Para sua segurança, é importante que você **ligue para o SAC antes de procurar um hospital** da nossa rede credenciada.*

# NOSSOS CANAIS DE RELACIONAMENTO SÃO:

**TELEFONE:**
Sede Unimed Norte Pioneiro-PR: (43) 3511 2000

**GESTÃO DE CLIENTES:**
gestaodeclientes@unimednortepioneiro.com.br
Whatsapp: (43) 9 8493 3667

**UNIMED FONE:**
Disponível para clientes que possuam o serviço opcional contratado
**0800 723 3333**

**SITE INSTITUCIONAL:**
www.unimednortepioneiro.com.br

**REDES SOCIAIS:**
facebook.com/unimednortepioneiro
instagram.com/unimednortepioneiropr

**SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE**
0800 41 4554 (0800 642 2009 para deficientes auditivos)

**APLICATIVO UNIMED CLIENTE PR**

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Apple Store

Google Play

# Serviço de Atendimento ao Cliente

## Assistente Virtual

*Adicione o número 0800 041 4554 no seu WhatsApp e mande uma mensagem para iniciar o atendimento. Neste canal, você pode conta com triagem COVID-19, demonstrativo imposto de renda, liberação de guias, consulta de solicitação, 2ª via de boleto, carteirinha virtual, extrato de coparticipação e de utilização...*

## Aplicativo Cliente Unimed – PR

*Ferramenta com informações e serviços essenciais do seu plano de saúde. veja notícias, tenha acesso ao seu cartão virtual, solicite autorização de guias, gere boleto para pagamento, entre outros. Disponível gratuitamente para sistema Android e IOS.*

## unimed.coop.br/nortepioneiro

*Acesse respostas oficiais às principais dúvidas sobre sintomas da COVID-19, formas de transmissão, exames e diagnósticos, tratamento e prevenção*

## Fale Conosco:

www.**unimednortepioneiro**.com.br

# O QUE É A DOENÇA?

*Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), coronavírus é uma família de vírus que pode causar doenças em animais ou humanos. Em humanos, esses vírus provocam infecções respiratórios que podem ser desde um resfriado comum até doenças mais severas como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). O novo coronavírus causa a doença chamada COVID-19 (doença infecciosa causada pelo mais recente coronavírus descoberto. O vírus e a doença eram desconhecidos antes do surto iniciado em Wuham, na China, em dezembro de 2019).*

# Como se prevenir?

- *Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou como braço, e não com as mãos*

- *Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.*

- *Evite levar as mãos ao rosto. Lave as mãos com frequência, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.*

- *Se estiver doente, evite contato fisico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.*

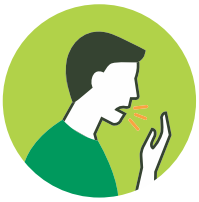
- *Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.*

# Como se transmite?

***A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:***

Gotículas de saliva

Espirro



Tosse

Catarro

Toque ou aperto de mãos

Objetos ou superfícies contaminadas

# Quais são os principais sintomas?

***O coronavírus (Covid-19) é similar a uma gripe. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:***

- Febre
- Tosse
- Dificuldade para respirar

# A MÁSCARA DE PANO: UMA BOA ALIADA PARA PREVENIR O COVID-19

## A importância de usar máscara!

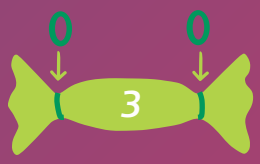
*As máscaras cirúrgicas são as ideais para serem usadas por pessoas infectadas com a covid-19 ou que estão cuidando de alguém com os sintomas. As máscaras caseiras, como as de pano, também podem ser usadas como prevenção por qualquer pessoa ao sair de casa. Assim, as gotículas que se espalham em tosses e espirros se prendem à máscara e não correm o risco de contagiar pessoas saudáveis. Mas atente-se para a higiene correta das máscaras.*

- *Para representar uma barreira física, as máscaras podem ser de algodão ou tricoline e são necessárias 2 camadas de pano (dupla face).*
- *O importante é que a máscara cubra totalmente boca e nariz e esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar aberturas laterais.*
- *Caso não queira ou não possa gastar com os modelos disponíveis no mercado, ensinamos você a fazer a sua!*
- *Assim como as máscaras descartáveis, as de tecido também protegem do Coronavírus.*
- *Algumas pessoas podem ter a doença e não apresentar sintomas. Assim evita-se o contágio.*
- *As máscaras descartáveis devem ser usadas apenas por quem mais precisa neste momento: os profissionais de saúde.*

# Como montar sua máscara de tecido!

**1** *Pegue um pedaço de tecido em forma quadrada e dobre no meio.*

**2** *Depois dobre outra vez, para maior proteção*




**3** *Um elástico de cabelo deve ser colocado em cada lado*

**4** *A parte do tecido que ficar "para fora" deve ser novamente dobrada, cruzando o elástico até que ele fique como uma espécie de alça, em cada lateral*

**5** *Essa alça será utilizada como suporte na orelha.*

## Acesse: unimed.me/mascaras

*Cuidar uns dos outros.*
*#esseéoplano #Mude1Hábito*

# PROTOCOLO DE ENTRADA EM CASA

## AÇÕES CONTRA O COVID-19

1.

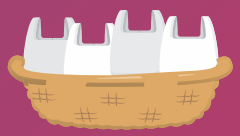
Ao voltar para casa, não toque em nada antes de se higienizar.

2.

Tire os calçados antes de entrar.

3.

Desinfete as patas do seu pet após passear com ele.

4. 

Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas.

5.

Deixe bolsa, carteira, chaves e outros objetos em uma caixa na entrada.

6.

Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas.

7.

Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool.

8.

Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.

9.

Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.

10.

Lembre-se, não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é reduzir o risco.

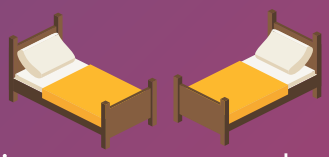
***MUDAR UM HÁBITO PARA COMBATER O CORONAVÍRUS***

**VAMOS JUNTOS?**

# PROTOCOLO DE CONVIVÊNCIA COM PESSOAS DO GRUPO DE RISCO

## AÇÕES CONTRA O COVID-19

1



Dormir em camas separadas.

2

Utilizar banheiros diferentes e desinfetá-los com água sanitária.

3

Não compartilhar toalhas, talheres, copos, entre outros objetos.

4

Limpe e desinfete, diariamente, superfícies de alto contato.

5

Lave roupas, lençóis e toalhas com mais frequência.

6

Manter distância e dormir em quartos separados.

7

Manter os ambientes ventilados.

8

**LIGUE PARA O NÚMERO 136**, se houver mais de 38° de febre e dificuldade em respirar.

9

Não quebre a quarentena por 2 semanas. Toda saída de casa é uma reinicialização do contador.

***MUDAR UM HÁBITO PARA COMBATER O CORONAVÍRUS***

**VAMOS JUNTOS?**

# CORONAVÍRUS

## SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO SOCIAL

*Diante do cenário atual, cabe ressaltar a importância do cuidado com a saúde mental. Por isso, separamos algumas orientações importantes para que você possa passar por esse momento de isolamento de forma leve, buscando minimizar os efeitos da nova rotina que se estabelece mundialmente no contexto da pandemia do novo coronavírus.*

### EVITE O BOMBARDEIO DE INFORMAÇÕES

*A internet, as redes sociais e os grupos de WhatsApp estão abarrotados de informações sobre o novo coronavírus e, infelizmente, há muita informação falsa percorrendo em rede. Esse excesso de conteúdo pode ocasionar um estado mental de constante alerta, prejudicando o relaxamento e capacidade de discernimento. Por isso, evite o excesso, consulte canais oficiais, assista ou leia o jornal uma vez ao dia.*

*Dica: filtre notícias que possam influenciar o seu humor.*

### EVITE SE FAZER DE VÍTIMA

*O momento atual de isolamento é necessário para um bem maior: o cuidado com a saúde de todos para conter a proliferação do novo coronavírus. Por isso, evite pensamentos vitimistas, achando que o fato de estar isolado é algo ruim, punitivo. Lembre-se que se trata de uma situação temporária em prol de uma causa justa.*

*Dica: ressignifique o momento atual como pessoa consciente da importância dessa contribuição.*

### EVITE SENTIR-SE SÓ

*Existe uma diferença entre solidão e solitude e ambos esses sentimentos transitam entre as pessoas que precisam se isolar neste momento. A solitude é uma calma interior, a solidão é um vazio interno que pode potencializar a depressão. Por isso, é essencial utilizar diversos recursos, tecnologia, jogos, brincadeiras, leitura, dança para se fazer ativo e presente. Ligue para os amigos e familiares, faça videoconferências, mande mensagens. Ninguém está só!*

*Dica: dá pra promover encontros sociais virtualmente.*

# CORONAVÍRUS

## SAÚDE MENTAL EM ISOLAMENTO SOCIAL

### EVITE SER PESSIMISTA

*O pessimismo impede a percepção de novos cenários, o que implica em deixar de buscar ou enxergar soluções. É preciso se permitir a pensar de forma diferente para aliviar o sentimento ruim causado pelo momento atual.*

*Dica: tenha fé, leia livros de autoajuda, busque outras perspectivas e lembre-se: nada é estável.*

### EVITE FICAR PARADO

*O ser humano precisa de movimento. Não é porque você está em casa que não pode fazer nada. Isso pode causar desânimo! Aproveite os recursos disponibilizados gratuitamente para praticar atividades físicas, aprenda novas receitas de culinária, leia um novo livro, assista a filmes, documentários e séries. Aprenda uma nova língua on-line, faxine a casa, organize o ambiente, livre-se do que não usa mais, recicle, enfim, mantenha-se ativo.*

*Dica: alivie a tensão do isolamento com atividades que você gosta.*

### EVITE A DESORGANIZAÇÃO DO SEU TEMPO

*Você tem propósitos e missões diárias e tentar manter a agenda pode parecer confuso nessa fase de mudança da sua rotina. Mas, é possível fazer home office seguindo alguns hábitos do seu dia: acorde cedo, tome o seu café, faça alguma atividade matinal e conecte-se com o seu trabalho. Pare para almoçar, depois foque em sua entrega, tire um tempo para o café da tarde e curta o fim do expediente (com horas de sobra) para realizar outras atividades em seu tempo livre.*

*Dica: gerencie o tempo, considerando a sua rotina atual, sem perder o propósito.*

*O momento é delicado! Milhares de brasileiros estão pensando em como superar diversas questões financeiras, trabalhistas, de cuidado com os idosos e crianças em casa etc. Por isso, a empatia nesses tempos difíceis é fundamental. Se puder ajudar, cooperar e cuidar do próximo, faça!*

*Além disso, há a questão da divisão de espaço dentro de casa, com outras pessoas do núcleo familiar. Para promover um bom ambiente a todos é interessante dialogar, colaborar, propor regras de convívio que tornem o ambiente agradável.*

*Fonte: Desconforto Emocional em Períodos de Isolamento por Marcos Wagner e Karoline Paiva*

# MANTENHA SUAS VACINAS EM DIA!

Diante da realidade vivenciada e trabalhando para a diminuição máxima de exposições ao coronavírus, a **Clínica de Vacinação Unimed** segue as recomendações do Ministério da Saúde

**Mantenha contato pelos canais**

Telefone: (43) 3511 2050

Whatsapp: (43) 9 9961 2032

E-mail: vacinas@unimednortepioneiro.com.br

*Confira conteúdos oficiais em nossos canais!*

***REDES SOCIAIS:***

*facebook.com/unimednortepioneiro*

*instagram.com/unimednortepioneiropr*

ANS - nº.36606-4

Esta é uma publicação direcionada a todos os públicos. Edição especial temática: Coronavírus (COVID-19)

**Expediente:** Conselho Editorial: Diretor-presidente: Dr. Antônio Vendramin Filho; Diretor vice-presidente: Dr. Mário Alberto Hartog Pombo; Diretor-superintendente: Dr. Rogério Veloso de Abreu; Diretor Financeiro: Dr. Wiliam Romão de Oliveira | Gerência Administrativa/Financeira: Josinei Marcos Candido da Silva; Gerência de Regulamentação em Saúde: Tiago Pereira | Coordenação de Mercado: Daniele de Oliveira | Coordenação editorial, edição, jornalista responsável: Carlos Guilherme Ramos Suzze (MTB 11099-PR) | Estagiário de Comunicação e projeto gráfico: Pedro Henrique Araújo da Silva.

Colaboração: Unimed Apucarana e Unimed do Brasil

**Unimed Norte Pioneiro Cooperativa de Trabalho Médico**

Rua dos Expedicionários, 337 - Centro - Jacarezinho-PR CEP 86400-000 T. (43) 3511.2000

Fale conosco: **jornalismo@unimednortepioneiro.com.br**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Norte Pioneiro-PR