

Coronavírus

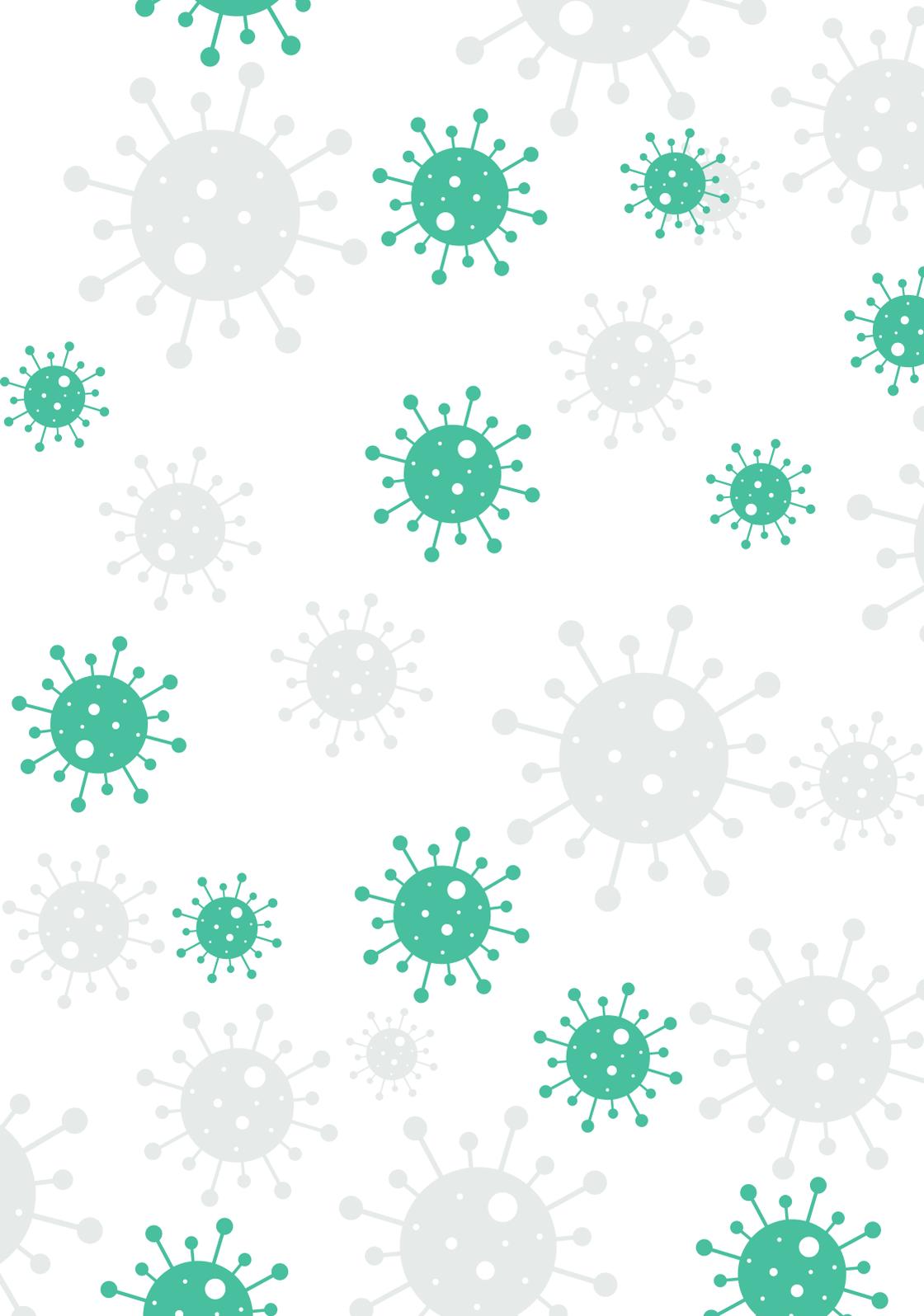


CORONAVÍRUS

O que você precisa saber



VITÓRIA



SAIBA MAIS SOBRE A COVID-19



O QUE É O CORONAVÍRUS?

Existem vários coronavírus e eles normalmente causam doenças respiratórias. O nome “corona” vem da forma de coroa que eles têm quando são vistos no microscópio.

O coronavírus que provoca a Covid-19 foi descoberto em dezembro de 2019, após surgirem casos da doença na China. Porém, coronavírus humanos já são conhecidos desde 1937.

COMO O CORONAVÍRUS 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



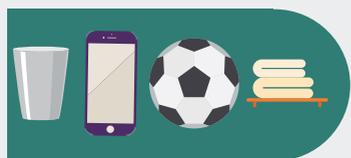
Espirro



Tosse



Catarro



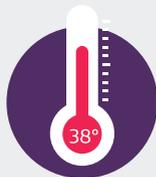
Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas da Covid-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Os mais comuns são:



Tosse



Febre



Coriza



Dor de garganta



Dificuldade para respirar

SE VOCÊ ESTÁ COM SINTOMAS DE GRIPE, FIQUE EM CASA POR 14 DIAS E SIGA AS ORIENTAÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA O ISOLAMENTO DOMICILIAR.

Veja na página 15.

SÓ PROCURE UM HOSPITAL DE REFERÊNCIA SE ESTIVER COM FALTA DE AR

HOSPITAIS DE REFERÊNCIA NO ESTADO:



Serra

Hospital Estadual Jayme dos Santos Neves (HEJSN)
Av. Paulo Pereira Gomes, S/N - Morada de Laranjeiras



Vitória

Hospital Infantil Nossa Senhora da Glória (HINSG)
Alameda Mari Ubirajara, 205 - Santa Lucia

COMO SE PROTEGER



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



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.



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.



Se puder, fique em casa.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos. Fique em casa até melhorar.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.



Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido quando precisar sair de casa.

CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA



Separe uma área suja em sua casa para deixar os sapatos que usa para ir à rua guardados dentro de uma sacola plástica.



Tome banho antes de ter contato com seus familiares e lave diariamente o cabelo ao sair.



Deixe a roupa usada separada das roupas dos seus familiares e/ou em sacola plástica e lave-as separadamente.



Homens devem manter a barba feita.



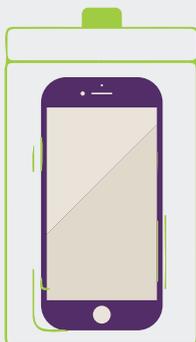
Para quem tem cabelo grande, a orientação é manter o cabelo preso para evitar que ele seja fonte de contaminação.



IMPORTANTE:

SE PUDER, VOCÊ DEVE EVITAR AO MÁXIMO SAIR DE CASA. MAS SE FOR REALMENTE NECESSÁRIO, NÃO DEIXE DE SEGUIR ESSAS RECOMENDAÇÕES QUANDO CHEGAR.

CUIDADOS COM O CELULAR



Use uma capa protetora à prova d'água, de plástico, sem velcro, tecidos, zíper ou cordão para andar com o celular na rua.

Quando chegar em casa, lave a capinha com água e sabão e limpe com álcool 70% antes de utilizar o aparelho novamente.

COMO LIMPAR O CELULAR

1. Desligue o celular.
2. Remova capas e cabos.
3. Utilize pano seco para remover o grosso da sujeira.
4. Umedeça um pano limpo com álcool 70% (líquido).
5. Passe o pano limpo com álcool no aparelho e nos cabos.
6. Deixe secar por 1 min.

COMO LAVAR AS MÃOS DA FORMA CORRETA



Tempo que você deve levar: de 40 segundos a um minuto.

Dica: Cante “Parabéns a você” três vezes para marcar o tempo.



1. Ensaboe as palmas das mãos, esfregando uma na outra.



2. Esfregue a palma da mão direita contra a parte de trás da mão esquerda entrelaçando os dedos. Depois faça isso com a outra mão. Entrelace os dedos e esfregue os espaços entre eles.



3. Esfregue a parte de trás dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem. Depois, faça isso com a outra mão.



4. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, fazendo movimento circular. Depois faça isso com o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita.



5. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, fazendo movimento circular. Em seguida, faça isso com o punho direito e a palma da mão esquerda.



6. Enxague as mãos para tirar os restos de sabão, evitando contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



7. Seque as mãos, começando delas para o punho.

COMO LIMPAR AS MÃOS COM ÁLCOOL GEL 70%



Tempo: 20 a 30 segundos.

1. Coloque álcool gel em quantidade suficiente para cobrir suas mãos;
2. Friccione as palmas das mãos entre si;
3. Esfregue a palma da mão direita contra a parte de trás da mão esquerda entrelaçando os dedos. Depois faça isso com a outra mão;
4. Esfregue a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados;
5. Esfregue a parte de trás dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos. Faça isso com as duas mãos, primeiro uma, depois a outra;
6. Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, fazendo movimento circular. Em seguida faça isso com polegar direito e palma da mão esquerda;
7. Esfregue as “digitais” e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular. Depois faça isso com a outra mão. Esfregue os punhos com movimentos circulares;
8. Esfregue novamente até secar sem usar toalha.



CUIDADOS COM OS ALIMENTOS



COMO HIGIENIZAR

- 1.** Retire as partes que não servem para consumo, se necessário;
- 2.** Lave em água corrente. Se forem folhas, lave cada uma separadamente;
- 3.** Coloque a solução clorada na água (conforme diluição ensinada abaixo) e deixe as frutas, legumes e verduras de molho por 15 minutos;
- 4.** Enxague em água potável;
- 5.** Seque os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. As folhas, depois de secas, devem ser guardadas em recipiente fechado para aumentar sua durabilidade.
- 6.** Se preferir, alguns alimentos já podem ser guardados descascados e picados, de acordo com o uso. Isso facilita na hora de cozinhar.



INSTRUÇÕES DE PREPARO DA SOLUÇÃO CLORADA

Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%

Modo de preparo: 2 colheres de sopa para cada litro de água.

Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 2,5%

Modo de preparo: 1 colher de sopa para cada litro de água.

Consulte as orientações do fabricante.

REFORCE OS CUIDADOS COM A HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Para evitar a contaminação por meio dos alimentos durante o manuseio e preparo, é bom ficar de olho nos seguintes passos:



Lavar as mãos com frequência, principalmente depois de:

- Tossir, espirrar, coçar, assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar a boca;
- Preparar alimentos crus (como carne, vegetais e frutas);
- Manusear objetos;
- Ir ao banheiro.



Cozinhe bem os alimentos. Para os que são consumidos crus, atenção redobrada com procedência e higiene.



Não converse, espirre, tussa, cante ou assobie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. Isso vale tanto para o preparo quanto para a hora de servir.



Limpe de forma adequada bancadas, mesas e utensílios, principalmente após manipular carnes cruas ou vegetais não lavados.



Não use ou compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, abertas ou com outro tipo de defeito.



Limpe bem as embalagens antes de abrir ou guardar. Quando não for possível lavá-las com água e sabão, faça a higienização externa com álcool 70%, solução sanitária diluída ou mesmo com produto de limpeza multiuso.



Se estiver com sintomas gripais, utilize máscara para preparar os alimentos e servi-los.

Obs.: É importante também manter as unhas cortadas, sem esmalte e evitar o uso de acessórios nos dedos.

E SE EU OU ALGUÉM DA MINHA CASA 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.

E SE ALGUÉM DA MINHA CASA PEGAR COVID-19?

Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.

Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.



ORIENTAÇÕES PARA O ISOLAMENTO DOMICILIAR



A distância mínima entre o paciente e os demais moradores é de 1 metro.



No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar.



A porta deve estar fechada durante todo o isolamento.



Limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária

ATENÇÃO:

EM CASAS COM APENAS UM QUARTO, OS DEMAIS MORADORES DEVEM DORMIR NA SALA, LONGE DO PACIENTE INFECTADO.

ITENS QUE PRECISAM SER SEPARADOS:



O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.



Toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente.



Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados.



Os móveis da casa precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.

ESTOU CONTAMINADO, O QUE POSSO FAZER EM CASA?



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.

CUIDADOS AO USAR MÁSCARAS DE PANO



Não toque a frente da máscara durante o uso. Se fizer isso, higienize as mãos com água e sabão ou álcool a 70%;



É necessário trocar a máscara caso ela esteja úmida, suja ou a cada 3 horas;



Remova a máscara pelas tiras que usamos para amarrar;



Cubra totalmente a boca e o nariz, sem deixar espaços nas laterais. Não use as máscaras no queixo;



Lave as máscaras todos os dias;



Não compartilhe a máscara;



Mantenha o conforto e espaço para respiração.

INFORMAÇÕES ÚTEIS



FAKE NEWS

Tome cuidado com as notícias que chegam por aplicativo de mensagens como o WhatsApp, especialmente as que pedem para ser compartilhadas ou dizem que “os jornais estão escondendo” alguma informação.

Não compartilhe o que você não sabe se é verdade!

Quer saber se uma notícia é falsa, confira a página:

<https://www.saude.gov.br/component/tags/tag/novo-coronavirus-fake-news>

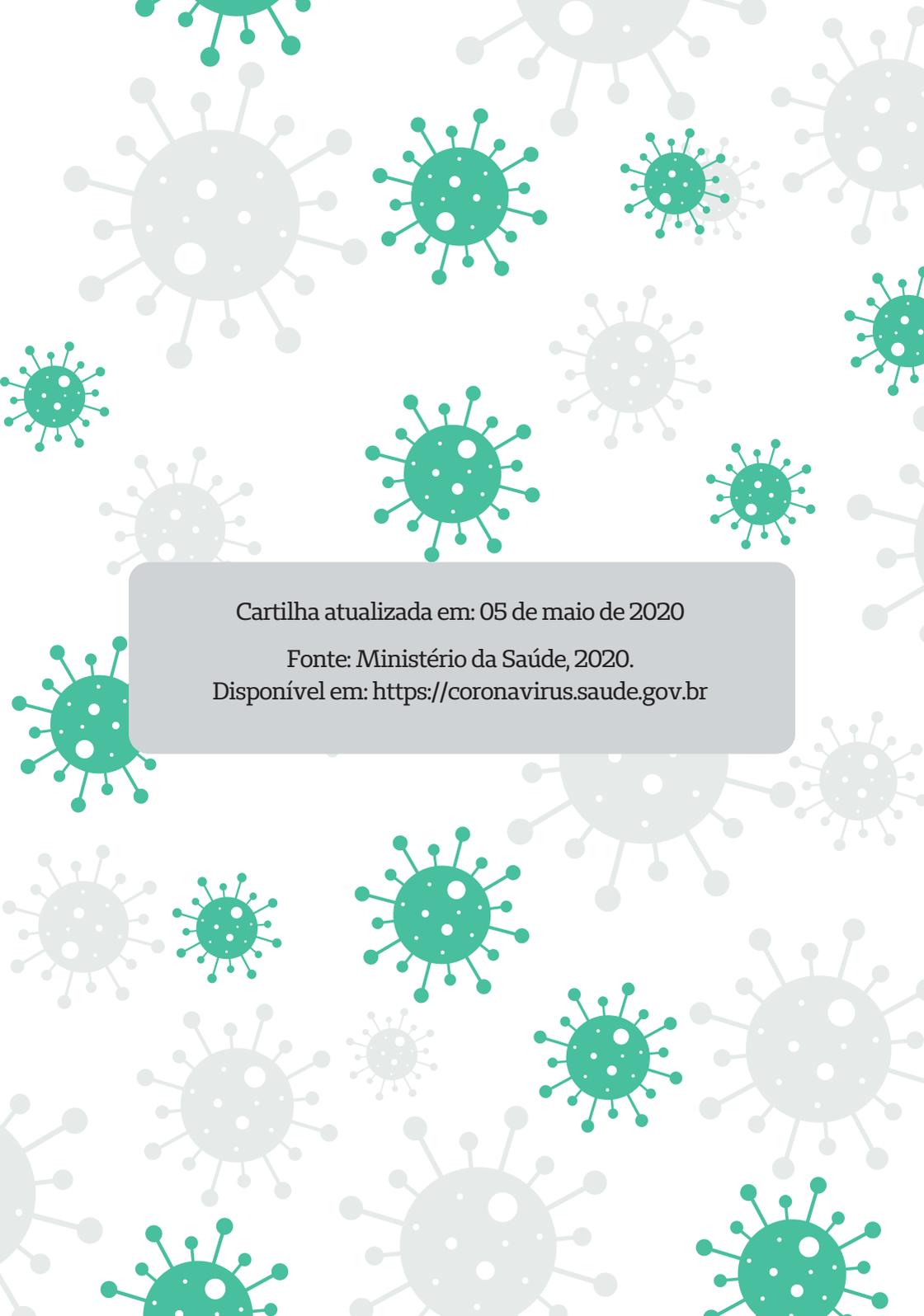
FIQUE DE OLHO

O Ministério da Saúde realiza diariamente coletiva de imprensa e atualização dos dados da doença no Brasil e no mundo.

TeleSUS - Consulta sem sair de casa.

O Ministério da Saúde vai ligar para você para saber como está e fazer o diagnóstico do coronavírus sem que precise ir até um posto de saúde.

Caso queira ou precise entrar em contato com o Ministério da Saúde, basta ligar para **136** ou acessar o chat pelo **saude.gov.br/coronavirus** ou ou baixar o **aplicativo Coronavírus-SUS**. Também está disponível o **WhatsApp (61) 9938-0031**.



Cartilha atualizada em: 05 de maio de 2020

Fonte: Ministério da Saúde, 2020.

Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br>

DISTÂNCIA SOCIAL
SALVA VIDAS.

**MAS É JUNTOS QUE
VAMOS VENCER
A COVID-19**



VITÓRIA