

**MUDE1
HÁBITO**

PARA COMBATER
O **CORONAVÍRUS**,
VAMOS JUNTOS?

Material desenvolvido pela
Unimed Federação Centro Brasileira

Unimed 

Unimed 

ORIENTAÇÕES
para evitar a disseminação
do **CORONAVÍRUS**



●●●● Orientações para evitar a disseminação do coronavírus

Os vírus respiratórios se espalham pelo contato, por isso a importância da prática da higiene frequente. A desinfecção de objetos e superfícies tocados com frequência, como celulares, brinquedos, maçanetas e corrimão, é indispensável para a proteção contra o vírus. Até mesmo a forma de cumprimentar o outro deve mudar, evitando abraços, apertos de mãos e beijos no rosto. Essas são as maneiras mais importantes pelas quais as pessoas podem proteger a si e a sua família de doenças respiratórias, incluindo o coronavírus.



Faça a higiene correta das mãos e objetos de uso frequente.

●●●● Áreas Com Transmissão Comunitária

Para áreas com transmissão comunitária é recomendada a redução de deslocamentos para o trabalho. O Ministério da Saúde incentiva que reuniões sejam realizadas virtualmente, que viagens não essenciais (avaliadas pela empresa) sejam adiadas/canceladas e que, quando possível, o trabalho seja realizado de casa (home office). Adotar horários alternativos para evitar períodos de pico também é uma das medidas recomendadas pelo Ministério da Saúde.

●●●● Cenário de Alta Transmissão

Para evitar a aglomeração de pessoas e o risco de contágio, busque horários alternativos, fora do período de pico, para fazer as compras e utilizar o transporte público, por exemplo. Quanto à frequência nas academias, a orientação é optar por se exercitar ao ar livre em vez de fazer aulas de ginástica em locais fechados.

Para idosos, doentes crônicos e pessoas com outras condições especiais, como tratamento de câncer, transplantados, doentes renais, a recomendação é conversar com o médico para que as receitas de medicamentos sejam renovadas e, se possível, dadas por um tempo maior. A medida é para evitar a necessidade de ir à farmácia no período de maior circulação de vírus respiratórios (influenza, por exemplo).



●●●● Medidas de Prevenção

Visando conter a proliferação do vírus, o Ministério da Saúde recomenda medidas básicas de higiene, como a higienização das mãos. Além do sabão, outro produto indicado para higienizar as mãos é o álcool em gel, que também serve para limpar objetos, como telefones, teclados, cadeiras, maçanetas, etc. Para a limpeza doméstica, recomenda-se a utilização dos produtos usuais, dando preferência para a água sanitária (em uma solução de uma parte de água sanitária para 9 partes de água) para desinfetar superfícies.



Utilizar lenço descartável para a higiene nasal é outra medida de prevenção importante. Deve-se cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel quando espirrar ou tossir e jogá-lo no lixo. Também é necessário evitar tocar olhos, nariz e boca sem que as mãos estejam limpas.

Para a higienização das louças e roupas, recomenda-se a utilização de detergentes próprios para cada um dos casos. Atenção: é importante separar roupas e roupas de cama de pessoas infectadas para que seja feita a higienização à parte.

Além disso, as máscaras faciais descartáveis devem ser utilizadas por profissionais da saúde, cuidadores de idosos, mães que estão amamentando e pessoas diagnosticadas com o coronavírus.



A vacina contra a gripe também é recomendada. A Campanha Nacional de Vacinação começa em breve e idosos e profissionais de saúde terão prioridade para se vacinarem. A vacina contra a influenza garante proteção para três tipos de vírus: H1N1, H3N2 e Influenza B. Mesmo que a vacina não apresente eficácia contra o coronavírus é uma forma de prevenção para outros vírus, ajudando a reduzir a demanda de pacientes com sintomas respiratórios e acelerando o diagnóstico do coronavírus.

Sem a adoção das recomendações, o número de casos do coronavírus podem dobrar a cada três dias.