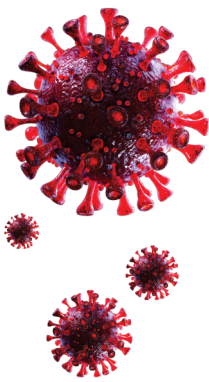


# INFORMAÇÕES SOBRE O NOVO CORONAVIRUS

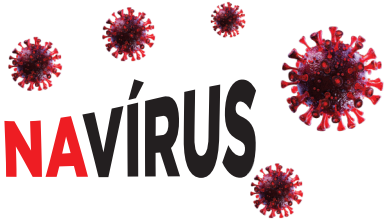
Cuide-se e proteja  
quem você ama

**COLORADO/RS**



# INFORMAÇÕES SOBRE O

# NOVO CORONAVÍRUS



## O QUE É O NOVO CORONAVÍRUS?

É um vírus que causa infecções respiratórias e gastrointestinais.

O contágio costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com:

- Secreções contaminadas como: saliva, espirro, tosse, catarro.
- Com toque ou aperto de mão, seguido de contato com o nariz, boca e olhos
- Contato com objetos ou superfícies, seguido de contato com o nariz, boca e olhos

O período de transmissibilidade dura em média 14 dias.

## FIQUE ATENTO À:

- Coriza;
- Tosse;
- Dor de garganta;
- Diarréia;
- Dificuldade para deglutir;
- Perda de apetite e do olfato;
- Febre e falta de ar.
- Dor de cabeça persistente

## QUAIS OS SINTOMAS?

Após o contágio algumas pessoas podem não apresentar nenhum sintoma, mas mesmo assim estarão disseminando o vírus. (Assintomáticos)

Já outras pessoas irão desenvolver os sintomas, que podem aparecer do 1º ao 12º dia após a exposição ao vírus. (Sintomáticos)

Pode causar, algumas vezes, infecções das vias respiratórias inferiores, como pneumonia.

Pessoas idosas e portadoras de doenças crônicas são os grupos mais suscetíveis ao desenvolvimento de quadros respiratórios graves e com risco de morte.

**CASOS SUSPEITOS:** Conforme Ministério da Saúde.

### **DEFINIÇÃO DE CASO DE SÍNDROME GRIPAL (SG):**

Indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, mesmo que relatada, acompanhada de tosse **OU** dor de garganta **OU** coriza **OU** dificuldade respiratória.

### **EM CRIANÇAS (MENOS DE 2 ANOS DE IDADE):**

Considera-se também obstrução nasal, na ausência de outro diagnóstico específico.

**EM IDOSOS:** A febre pode estar ausente. Deve-se considerar também critérios específicos de agravamento como desmaio, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e a falta de apetite.

**QUANDO PROCURAR AJUDA**

**SEMPRE QUE APRESENTAR SÍNDROME  
GRIPAL OU OUTRO SINTOMA SUGESTIVO  
DE CORONAVÍRUS**

**PROCURE  
ATENDIMENTO**

**Reforce  
os hábitos de higiene**



Inicialmente o Ministério de Saúde orientava que pacientes com sintomas deveriam "ficar em casa". Porém atualmente preconiza-se tratamento e monitoramento precoce.

Acompanhamento precoce da COVID-19 evita agravamento do quadro e muitas vezes a hospitalização, sendo assim procure atendimento ao iniciarem os sintomas.

**ESTÁ EM DÚVIDA ?**

**Ligue:**

**UNIDADE DE SAÚDE 33341011**

**PLANTÃO: 992688114**



**DISQUE SAÚDE**








**136**

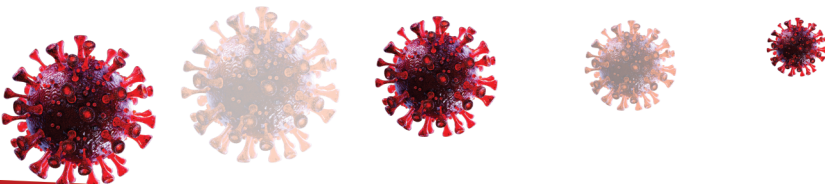
Ouvidoria Geral do SUS  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)



## COMO PREVINIR ?



-  Restrição do contato social, principalmente idosos acima de 60 anos e os portadores de doenças crônicas descompensadas como diabetes, hipertensão arterial, doenças do coração, pulmão e rins, doenças neurológicas, em tratamento para câncer e em uso de imunossupressores;
-  Evitar aglomerações, reuniões, atividades coletivas, festas, bailes, cultos, missas e viagens;
-  Evitar contato próximo com pessoas que apresentam sintomas respiratórios;
-  Familiares, cuidadores e comunidade em geral devem intensificar os cuidados de higiene para diminuir os riscos de contaminação, em especial das pessoas acamadas e frágeis;
-  Higiene das mãos e etiqueta respiratória;
-  Uso de máscaras ao sair de casa;
-  Sabão, álcool 70 e desinfetantes são eficientes para limpeza da casa.



## CUIDADOS IMPORTANTES



**1.** Lavar as mãos até a metade do pulso, esfregando também as partes internas das unhas



**2.** Usar álcool 70% para limpar as mãos antes de encostar áreas como olhos, nariz e boca.



**3.** Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do cotovelo



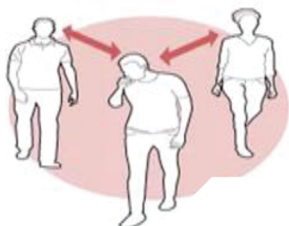
**4.** Evitar multidões



**5.** Usar máscaras ao sair de casa ou quando apresentar sintomas



**6.** Evitar tocar nariz, olhos e boca antes de limpar as mãos



**7.** Manter a distância de um metro de pessoas



**8.** Limpar com álcool objetos tocados frequentemente



**9.** Evitar cumprimentar com beijos no rosto, apertando as mãos ou abraçando



**10.** Evitar sair de casa, caso apresente algum sintoma da gripe



**11.** Utilizar lenço descartável quando estiver com nariz escorrendo



**12.** Se informar sobre os métodos de prevenção e passar informações corretas

**SIGA ESSAS ORIENTAÇÕES****SE PRECISAR SAIR DE CASA  
DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL**

1



Em caso de sintomas respiratórios - como tosse e coriza - o ideal é não sair de casa

2



Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis, correntinhas

3



Ao sair, coloque uma jaqueta de manga longa

4



Evite utilizar o transporte público

5



Se sair com seu pet, evite que ele se esfregue contra superfícies externas

6



Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies

7



Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo

8



Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos ou o ar. Use a parte interna do cotovelo para cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar

9



Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente higienize suas mãos

10



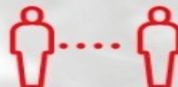
Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície

11



Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos

12



Mantenha distância das pessoas



## AO VOLTAR PARA CASA

1



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

2



Tire os sapatos

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, etc, 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 que não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é reduzir o risco

## LOCAIS DE RISCOS DE CONTÁGIO



## FORMA CORRETA DE COLOCAR E RETIRAR A MÁSCARA

### COLOCAR



- 1 - Cubra o nariz e o queixo
- 2 - Ajuste-a nas laterais
- 3 - Encoste apenas nos elásticos

### RETIRAR



Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos

A máscara de pano é uma ferramenta recomendada pela Organização Mundial da Saúde e pelo Ministério da Saúde para tentar reduzir os casos de infecção por coronavírus.

Quando se usa a máscara, automaticamente ela é contaminada. Então, toda vez que você coloca a mão no adereço, você contamina a mão e outros locais tocados a seguir.

É preciso fazer a higienização das mãos, seja com sabão e água ou álcool em gel, antes de colocar a máscara e depois de retirá-la.

É aconselhável que as mulheres evitem o uso de maquiagem, para não manchá-la e diminuir a filtração e o tempo de vida útil do item e os homens tirem a barba para não atrapalhar e também para não haver maior risco de contaminação pela barba.







## PROTOCOLO DE USO











Não é sobre se **CONTAMINAR**

é sobre não **TRANSMITIR.**

**TODOS POR TODOS**

-  Lavar sempre as mãos com água e sabão, seguindo as recomendações de higienização de mãos, antes de colocar e retirar a máscara;
-  É recomendável que cada pessoa tenha em torno de cinco máscaras de uso individual - tempo para lavar, secar e possibilitar as trocas durante o turno de trabalho;
-  Assegurar que a máscara esteja em condições de uso (limpa e sem rupturas). Assegurar-se que a máscara esteja seca para ser utilizada novamente;
-  O tamanho da máscara deve ser adaptado ao tamanho da face. Para que sejam eficientes, é preciso que elas cubram desde o final da asa do nariz, abaixo dos olhos e boca, sem deixar espaços nas laterais;
-  Manter o conforto e espaço para a respiração;
-  Evitar tocar ou ajustar a máscara, durante o seu uso. Caso aconteça o toque acidental, higienizar as mãos com água e sabão líquido ou álcool em gel a 70%;

-  As máscaras são de uso pessoal, não devem ser compartilhadas mesmo depois de lavadas. Devem ser retiradas somente para comer e beber, obedecendo-se as recomendações de colocação e retirada;
-  As máscaras devem sempre ser trocadas a cada duas horas, ou antes, quando estiverem umedecidas;
-  Para quem vai ficar mais do que duas horas fora de casa, é necessário levar máscaras extras, considerando que cada máscara deve ser utilizada no máximo a cada duas horas.
-  Caso a máscara caia no chão durante o uso, ela deverá ser substituída por outra limpa, imediatamente;
-  Lembrar que as máscaras de pano **NÃO** substituem as demais medidas de prevenção.
-  Remover a máscara por trás, sem tocar na sua frente, acondicionar envolvendo-a em envelope de papel e colocar em saco plástico até a lavagem;
-  Lavar com água e sabão, abundantes, e/ou deixar de molho em solução de água sanitária (1 colher de sopa para 500ml de água) por 30 minutos;
-  Enxaguar bem e após a secagem, passar ferro bem quente, de ambos os lados, armazenando em saco plástico limpo;

## USO DE MÁSCARAS DE PANO POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Vale ressaltar que o ideal é que as crianças e os adolescentes fiquem em casa. Dentro do domicílio, não é necessário usar máscaras.

Em ambientes como supermercados, farmácias e onde haja trânsito de pessoas, orienta-se que idealmente as crianças não sejam levadas. Elas vão tocar no olho, no nariz, na boca e em outros equipamentos do ambiente e em outras pessoas.

A principal finalidade do uso da máscara de pano por crianças e adolescentes é impedir que elas, mesmo assintomáticas, transmitam o vírus. É necessário enfatizar que a máscara não invalida a necessidade de cumprimento das regras de higiene e afastamento.

A etiqueta com relação a tosses e espirros deve ser ensinada e praticada; lembrar, ainda, que evitar os locais com aglomeração e o distanciamento social de 1,50m a 2m representam uma das melhores atitudes comportamentais frente à pandemia.

Se os pais necessitarem sair de casa com os filhos ou permitir que eles saiam, por algum motivo inevitável, é indicado que vistam máscaras do tamanho adequado nas crianças a partir de 2 anos de idade. Com ressalva de que deve ser usado com cuidado e sob a supervisão constante dos pais/responsáveis.

## USO DE MÁSCARAS EM CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

A recomendação da SBP, da Academia Americana de Pediatria e do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) é que crianças menores de 2 anos não usem estas máscaras, pois existe o risco de sufocação.

A polêmica em torno das máscaras caseiras ocorre porque, se o protocolo de cuidado com elas não for seguido à risca, elas podem aumentar o risco de contaminação.

Na criança em especial, ela vai querer retirar, vai se sentir incomodada com a necessidade de ajustes frequentes por parte dos pais, portanto, o benefício poderá não compensar o risco.

É indicado avaliar individualmente a possibilidade e pertinência do uso, conforme o grau de maturidade de cada criança.



**COMO CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**DEVEM USAR AS MÁSCARAS?**



Antes de colocar a máscara, lavar bem as mãos com água e sabão ou usar álcool em gel.



Bebês menores de dois anos não devem usar máscaras