

# CORONAVÍRUS



o que você precisa saber



# O que é e como posso pegar o coronavírus?

---

- O coronavírus (COVID-19) é uma doença respiratória nova.
- Pode causar dificuldades para respirar, podendo levar à morte.
- É transmitida pelo contato próximo com pessoas infectadas e pela sua tosse ou espirro.
- Tocar objetos contaminados e depois colocar a mão na boca, nariz ou olhos também pode levar o vírus para seu corpo.



# Por que devo ficar isolado em casa?

---

- O coronavírus pode ser transmitido até por pessoas que não sabem que estão infectadas.
- Cada um ficando na sua casa tem menos chances de contagiar você e sua família.

# Preciso sair de casa, quais cuidados devo tomar?



- Saia apenas se precisar buscar comida, remédio ou para trabalhar.
- Use máscaras sempre que precisar sair, mesmo se não estiver doente.
- Fique sempre a 3 passos de distância das outras pessoas.
- Lave ou limpe sempre as mãos.
- Só toque o rosto com as mãos limpas.

- Limpe sempre o celular.
- Evite beijos, abraços e apertos de mão, cumprimente de longe.
- Na hora de entrar em casa, deixe os sapatos para fora.
- Lave as roupas que usou para sair.
- Tome banho assim que chegar.
- Limpe embalagens que vem da rua com água e sabão ou álcool antes de guardar.
- Se você está trabalhando tente evitar contatos próximos com sua família.
- Não divida objetos pessoais, como copos, garfos e toalhas.

---

- Cuidado, alguns tipos de álcool são inflamáveis! Não utilize álcool perto de fios elétricos, brasas ou fogo.



# Quais são os grupos de risco?

---

São os grupos de pessoas que costumam ter os piores sintomas do coronavírus e maior risco de morte.

- Pessoas com mais de 60 anos
- Pessoas com doenças no coração, pulmões ou rins
- Pessoas com diabetes e/ou pressão alta
- Pessoas com imunodepressão
- Pessoas acima do peso
- Asmáticos



# Quais são os sintomas?

---

- Tosse
- Febre
- Nariz entupido ou escorrendo
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Outros sintomas parecidos com gripe

# Se você tiver os sintomas



- 
- Fique em isolamento em sua casa por 14 dias.
  - Separe um cômodo da casa só para a pessoa doente.
  - Se precisar dividir o cômodo ou quarto com outras pessoas, improvise uma cortina de duas camadas de lençol penduradas em varal, isolando a cama do doente.

- Avise por telefone o serviço de saúde em algum dos números a seguir.
- Use máscara o tempo todo para proteger os outros moradores.
- Não divida objetos pessoais.
- Limpe sempre maçanetas e torneiras que a pessoa doente precise usar.
- Se alimente bem.
- Se tiver dificuldade para respirar ou falta de ar, vá na hora para o pronto socorro.



# Contatos dos serviços de saúde

---

## **USF Antenor Garcia**

Endereço: Rua Tetracampeonato, 950

Tel: (16) 3375-5220

Atendimento: seg a sex das 7h00 às 17h00

## **UPA da Cidade Aracy**

Rua Reinaldo Pizzani, 357 - Aracy 2

Tel: (16) 3375-1645

## **UBS Cidade Aracy**

Endereço: Rua Sebastião Lemos, 426

Tel: (16) 3366-1444



# Outros contatos úteis

---

## **Vigilância epidemiológica**

Tel: (16) 3307-7405

Atendimento: seg a sex das 8h às 16h



## **Tira dúvidas sobre o coronavírus da Santa Casa**

Tel: (16) 3509-1234

Atendimento: diariamente das 7h às 19h

## **Secretaria de Assistência Social**

Telefone: (16) 3371 2290 ou (16) 3371 1122

Atendimento: seg a sex das 8h às 17h

## **Delegacia de Polícia de Defesa da Mulher**

Tel.: (16) 3374-1345

disque 100 ou 180

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

# Lavando as mãos

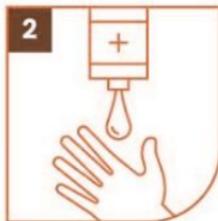
Lavar as mãos várias vezes durante o dia é uma das atitudes mais importantes e simples para proteger você e as pessoas ao seu redor.

Veja a melhor forma de fazer:





**1**  
**Molhe as mãos**



**2**  
**Aplique sabão**



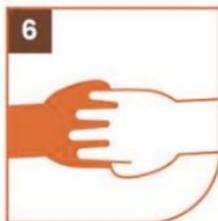
**3**  
**Palma com palma**



**4**  
**Atrás das mãos**



**5**  
**Entre os dedos**



**6**  
**Atrás dos dedos**



**7**  
**Lave os dedões**



**8**  
**Embaixo das  
unhas**



**9**  
**Enxágue as  
mãos**



**10**  
**Use papel toalha**



**11**  
**Use papel toalha  
para fechar a  
torneira**



**12**  
**Suas mãos  
estão limpas**

# Máscaras

Tanto as pessoas doentes quanto as não infectadas devem usar máscara para diminuir a chance de transmissão do coronavírus.



(Fonte: <https://www.i7noticias.com/paraguacu/noticia/37589/decreto-de-uso-de-mascara-tera-aplicacao-a-partir-de-4-de-maio-em-paraguacu-paulista>)

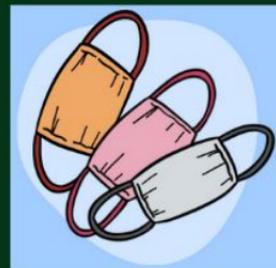
# É preciso tomar alguns cuidados para que a máscara funcione bem e te proteja



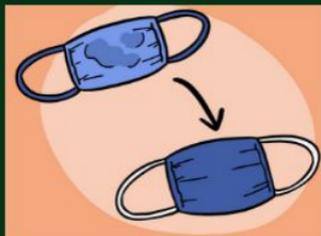
Lave as mãos antes de colocar ou tirar a máscara



Nariz e boca sempre cobertos! Não mexa ou tire a máscara para falar



Leve máscaras reservas se precisar ficar muito tempo na rua



Troque de máscara a cada 2 horas



Tire a máscara pela alça, sem encostar na frente



Não empreste sua máscara

Se precisar trocar de máscara na rua, guarde a usada em uma sacola bem fechada



Chegando em casa, deixe de molho por 20 minutos e lave com sabão ou água sanitária



# Faça sua máscara

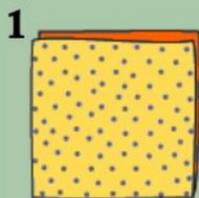
As máscaras de tecido são uma ótima opção, simples, barata e segura.

Veja dois exemplos de máscara que você pode fazer em casa e se manter protegido:

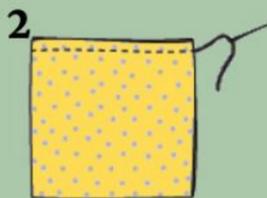
## Você vai precisar de:

- Um pedaço de pano de 34 cm x 16 cm
- Duas tiras de pano ou elástico
- Linha e agulha

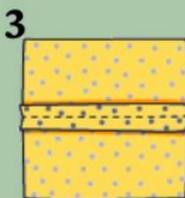
O tecido pode ser de algodão, TNT ou outros. Vale desmanchar uma camisa velha ou fronha também.



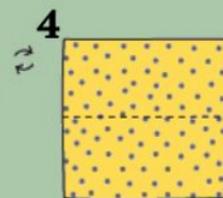
1  
Dobre o pano ao meio



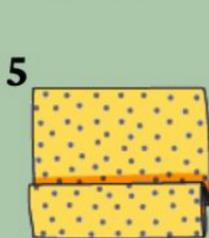
2  
Costure as pontas, deixando quadrado



3  
Deixe a costura no meio



4  
Inverta o tecido, estampa para fora



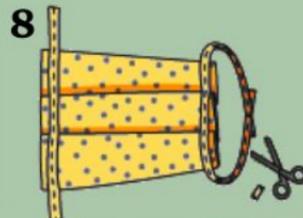
5  
Faça duas pregas (dobrinhas)



6  
Costure as tiras nas laterais



7  
Meça o tamanho do elástico no seu rosto



8  
Costure a ponta da tira e corte o excesso

# Opção mais simples e sem costura

## Você vai precisar de:

- Um pedaço de pano de 50 cm x 50 cm
- Dois elásticos de cabelo



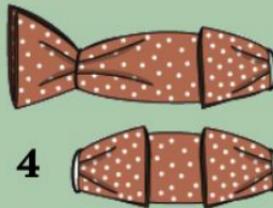
Dobre o pano ao meio



Dobre outra vez, no mesmo sentido



Coloque um elástico de cada lado, como se fosse um bombom



Dobre para dentro as duas pontas



Coloque no rosto e prenda os elásticos atrás das orelhas



---

Giovanna Castello R. Leite

Prof<sup>a</sup> Dra. Alessandra Rossi Paolillo