

# Temos que ser mais rápidos do que o COVID-19

COMPARTILHE INFORMAÇÃO!

Toda orientação feita pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelos demais profissionais de saúde, **DEVEM** ser **SEGUIDAS** e **COMPARTILHADAS** para chegarem ao maior numero de pessoas.

- **SIGA** e **COMPARTILHE** informações verdadeiras e comprovadas por quem mais entende do assunto, que são os profissionais da área da saúde que estão na linha de frente e combate ao COVID-19.

- **NÃO** compartilhe Fake News. **SEJA CONSCIENTE!!**



# Porque o Coronavírus é tão perigoso?

- Como é um vírus novo, nunca tivemos contato com ele, ou seja, nosso corpo não possui os anticorpos suficientes para combater o progresso da doença sem que isso seja um processo doloroso e em casos extremos leve á morte.
- O vírus passa por mutação (muda a todo instante, agindo de formas diferentes em cada organismo).
- **Não há**, ainda, medicação comprovada cientificamente que seja capaz de combater o vírus.
- **Não há**, ainda, vacina existente que torne nosso organismo imune ao vírus.



# O que é "Grupo de risco" e quem faz parte?

- Grupo de risco: Pessoas com características específicas, que possuem maior chance de adquirirem uma doença.
- Até agora, fazem parte do grupo de risco do COVID-19
  - Pessoas com **doenças crônicas (Diabetes, Hipertensão, doenças cardíacas, doenças renais crônicas)**
  - Pessoas com **doenças respiratórias (asma, bronquite, etc.)**
  - Pessoas **acima de 60 anos**
  - Pessoas com o **sistema imunológico comprometido** por qualquer que seja o motivo (**câncer, pneumonia, gripe, pacientes em diálise, etc.**)
  - Pessoas com hábitos nocivos (**Tabagismo: fumante; Sedentário: não realiza atividade física; Obesidade: Acima do peso**)



# "Eu sou jovem e/ou não tenho nenhum fator de risco"

Você já ouviu essa frase né?! Ou você já falou essa frase?!

Pra você que já falou a pergunta é: Mas familiares acima de 60 anos ou com alguma das doenças mais comuns no mundo hoje em dia, como diabetes e hipertensão, isso você tem? Mas e amigos e colegas de trabalho (que também tem família), isso você tem?

**\* Se o estranho que passa por você na rua, no transporte público, no seu trabalho, não é suficiente para você se preocupar em transmitir o vírus, porque você é jovem e/ou saudável, será que as pessoas citadas acima, podem ser?!**





# Para refletir:

- O COVID-19 compromete de 30% a 40% do pulmão de um indivíduo completamente saudável. Isso durante a doença, mas pode ser uma sequela mesmo depois de curado.

Já pensou o que pode acontecer no pulmão de alguém com alguma doença respiratória (asma, bronquite, etc.) ou de uma pessoa que fuma?

Ou no de alguém que já tem a saúde e a imunidade comprometida?



# Como evitar?



- Evitar aglomerações (lugares com grande fluxo de pessoas).
- Distanciamento social.
- Higiene correta de tudo que entra na sua casa.
- Higiene correta das mãos.
- Uso contínuo de máscara.



# Evitar aglomerações



- **1º: Se puder, fique em casa!!**

Pode visitar os amigos? Almoçar na casa de um parente no domingo? Sair passear pelas ruas? Fazer trilha, visitar cachoeira e pescar? Juntar 10 pessoas pro churrasco em casa? Juntar 3 pessoas pro churrasco em casa?

A resposta é: **NÃO**, você não pode e não deve fazer isso!

A sua convivência deve se limitar apenas a pessoas que moram ou trabalham com você (ou seja, quando não há outra solução para o contato)

Mas porque? Simplesmente porque você não sabe com quem aquela pessoa teve contato, por onde ela passou até chegar á você, se ela encostou em algum lugar que alguém contaminado esteve e por ai vai...

E ai, quer mesmo arriscar?!

# Cuidados necessários ao sair

- Prender os cabelos para sair de casa
- Não usar brincos, pulseiras nem qualquer acessório que possa ser contaminado.
- Usar máscara.
- Carregar com você recipiente de álcool gel 70%
- Manter a distância de 1,5 á 2 metros de qualquer pessoa que venha a encontrar.





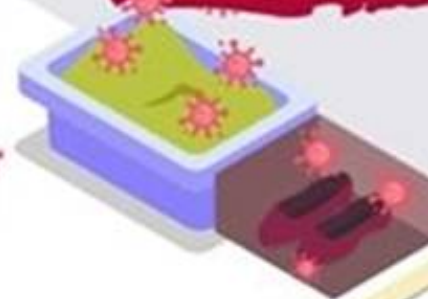
# Deixe o COVID-19 do lado de fora da sua casa



Materiais  
para higiene



Roupas e sapatos  
usados na rua



ZONA SUJA

Demarque  
com uma FITA

Roupas e  
sapatos limpos



ZONA LIMPA



# Como higienizar os alimentos



- **Frutas, verduras e legumes:** Em uma solução de hipoclorito de sódio (4 gotas para cada litro de água) deixe de 5 a 10 minutos. Em seguida, escorra e lave tudo normalmente com sabão líquido neutro, enxaguando bem em água corrente. Se não tiver a solução de hipoclorito, apenas lavar com água e sabão e enxaguar em água corrente.

**Atenção:** o cloro para higienizar os alimentos NÃO é o mesmo usado para limpar banheiro ou lavar roupa branca. Leia a embalagem e certifique-se que o produto é próprio para higienizar alimentos.

- **Alimentos industrializados e embalados:** Lave com água e sabão, enxaguando e secando bem.
  - Isso deve ser feito de preferência do lado de fora de casa ou em uma área separa exclusivamente para essa limpeza (Em ambos os lugares, é necessário realizar a higiene do ambiente depois, utilizando ainda máscara e luvas)



# Como higienizar os pertences

- **Celular, carteira, bolsa, óculos, chaves do carro, chaves da casa e qualquer outro pertence** que teve contato com o mundo da sua porta pra fora: Devem ser higienizados com **álcool 70%** quando não for possível a **higienização com água e sabão**.



# Como higienizar roupas e calçados

- **Roupas:** Devem ser lavadas separadamente das roupas usadas dentro de casa, de preferência pelo processo de máquina de lavar, se forem lavadas á mão, usar luva e mascara e realizar a lavagem correta das mãos depois.
- **Sapatos:** também devem ser lavados separadamente com agua e sabão, utilizando luva e mascara.



# Após higienizar tudo...

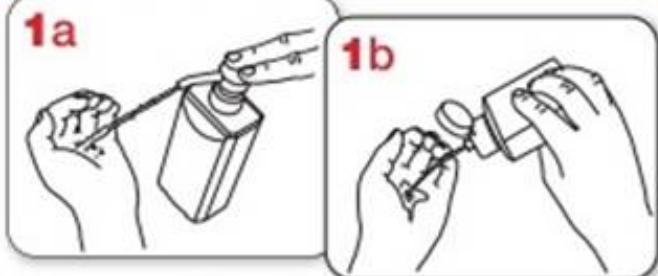


- Ao termino de todo o processo de higienização de compras, pertences, roupas, **é a hora de se higienizar.**
- Se você **já tomou banho antes** de começar a limpeza dos objetos, **tome de novo!**
- Se **apenas lavou as mãos e superfícies expostas** antes da higienização dos objetos, **agora é a hora de ir pro banho.**

**Não esqueça de antes de qualquer coisa higienizar as mãos.**



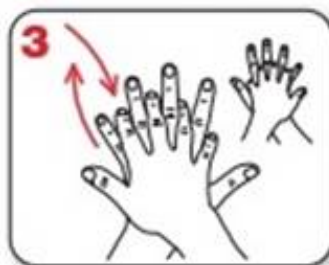
## Como Fazer a Fricção Antisséptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?



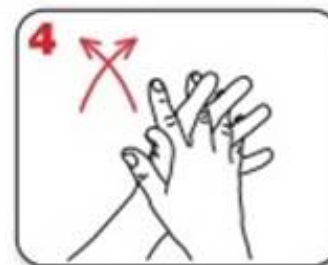
Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



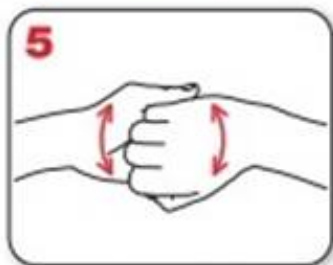
Friccione as palmas das mãos entre si.



Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa.



Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.

## Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?



Molhe as mãos com água.



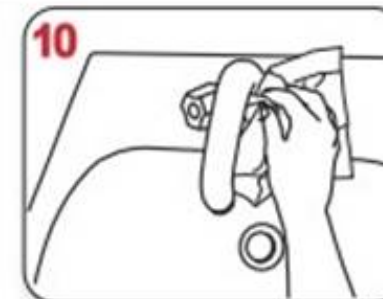
Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



Enxágue bem as mãos com água.



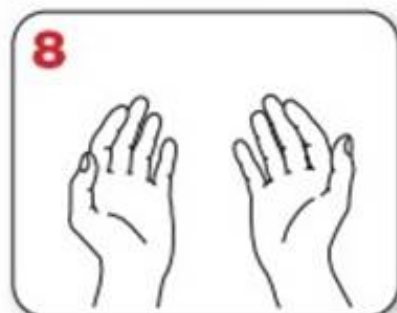
Seque as mãos com papel toalha descartável.



No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



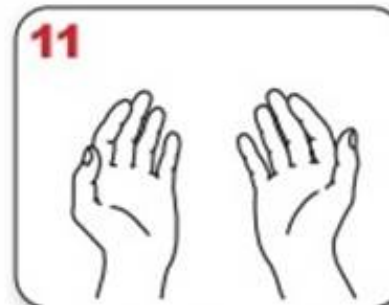
20-30 seg.



Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.



40-60 seg.



Agora, suas mãos estão seguras.

Todos os movimentos são importantes para a correta lavagem das mãos, seja com água e sabão ou com álcool gel.

# Alguém está se curando?

149,9 mil pessoas foram registradas como curadas de COVID-19 no Brasil até o dia 24/05/2020. **E isso é ótimo!!**

**MAS ISSO NÃO TORNA O VIRUS MENOS PERIGOSO!!**

“É só uma gripezinha”

“Conheço um fumante que pegou e se curou”

“ Apareceu no jornal uma pessoa com diabetes que se curou”

“Eu li que uma senhora de 89 anos se curou, se ela pode eu também posso”

O COVID-19, age de diferentes formas no organismo de cada pessoa!!

Ninguém quer descobrir na prática se no seu organismo vai ser tranquilo, né?

**Previna-se**

