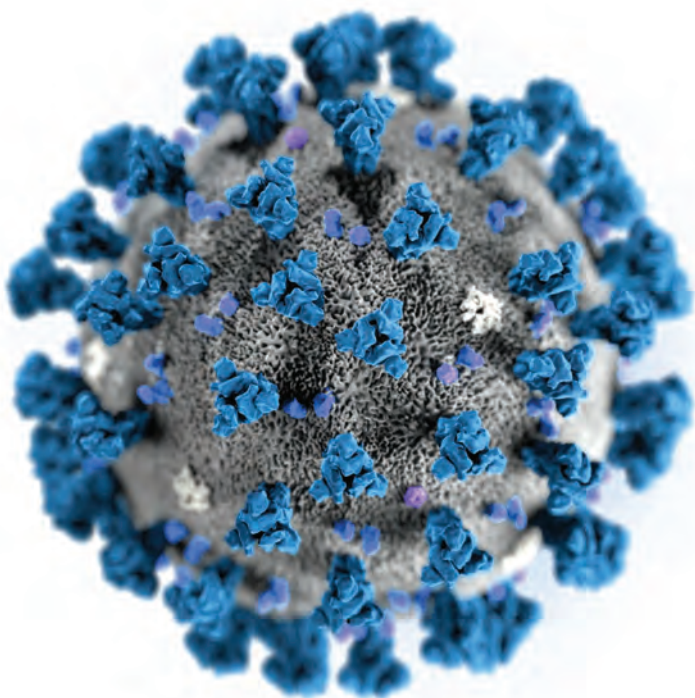


CORONAVÍRUS COVID-19

GUIA INFORMATIVO
A PREVENÇÃO ESTÁ
EM NOSSAS MÃOS



O QUE É O CORONAVÍRUS?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19, após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de **coronavírus (COVID-19)**.

Os coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma **coroa**.

Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o alpha coronavírus 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1. A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com esses tipos de vírus.

PERÍODO DE INCUBAÇÃO/TRANSMISSÃO

De uma forma geral, **a transmissão viral ocorre apenas enquanto persistirem os sintomas.**

POSSO FAZER UM EXAME PARA SABER SE TENHO?





Os testes estão disponíveis na **rede pública e privada**, mas a recomendação do Ministério da Saúde é que os médicos só investiguem com exames específicos os casos de pacientes com ao menos dois sintomas (ver na tabela ao lado como “comum”). Os testes também podem ser oferecidos por hospitais e clínicas particulares, caso necessário.

O QUE FAZER APÓS IDENTIFICAR SINTOMAS?

Procure orientação médica.

CORONAVIRÚS, RESFRIADO OU GRIPE?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar. Compare sintomas com outras doenças respiratórias:

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
 Febre	COMUM	RARO	COMUM
 Cansaço	ÀS VEZES	ÀS VEZES	COMUM
 Tosse	COMUM (geralmente seca)	LEVE	COMUM (geralmente seca)
 Espirros	RARO	COMUM	RARO
 Dores no corpo e mal-estar	ÀS VEZES	COMUM	COMUM
 Coriza ou nariz entupido	RARO	COMUM	ÀS VEZES
 Dor de garganta	ÀS VEZES	COMUM	ÀS VEZES
 Diarreia	RARO	RARO	ÀS VEZES, em crianças
 Dor de cabeça	ÀS VEZES	RARO	COMUM
 Falta de ar	ÀS VEZES	RARO	RARO

COMO É TRANSMITIDO?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:



Aperto de mãos
(principal forma de contágio)



Gotículas de saliva



Espirro, Tosse



Catarro



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

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, mas sempre com um sorriso no rosto.



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.



Evite circulação desnecessária nas ruas e aglomerações.



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

Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

QUEM CORRE MAIS RISCO?

Pessoas acima dos 60 anos e aquelas com doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares. Esse público não deve viajar nem frequentar cinemas, shoppings, shows e outros locais com aglomerações.

A orientação para grupos de risco é FICAR ISOLADO EM CASA.

RECOMENDAÇÕES PARA SUSPEITAS OU CASOS CONFIRMADOS:

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. **Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.**

Pessoas com diagnóstico confirmado de coronavírus precisam ficar em **isolamento domiciliar**, juntamente com seus familiares da casa, por 14 dias. Medidas de proteção:

- A distância mínima entre o paciente e os demais moradores deve ser de 1 metro.
- No quarto para isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação de ar e a porta fechada. Limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.
- O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.
- Separe também toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente e não compartilhe sofás e cadeiras.
- Limpe frequentemente os móveis da casa com água sanitária ou álcool 70%.
- A pessoa contaminada deve utilizar máscara o tempo todo.
- Ao 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.

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, procure por orientação médica.**

OUTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Evite frequentar locais como estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas, principalmente quem tem mais de 60 anos, alguma doença crônica ou sintomas de doenças respiratórias.
- Recomenda-se evitar também andar de táxi, metrô, trem e ônibus. Caso não seja possível, evite horário de pico, tente manter uma distância segura de uma pessoa para outra e redobre os cuidados com a higiene.
- Só faça compras essenciais e fora do horário de pico. Evite compras desnecessárias e exageradas.
- Respeite o próximo e cuide de seus familiares idosos ou do grupo de risco, evitando o contato direto e orientando-os a permanecerem em casa.

JUNTOS VENCEREMOS ESSE MAL!

Em um mundo digital e com informações em tempo real na palma da mão, evite que mentiras sobre o coronavírus (COVID-19) se espalhem, confirmando se as mensagens são verdadeiras antes de repassá-las.

Procure o canal **Saúde Sem Fake News**, no endereço **saude.gov.br/fakenews**. Lá, você encontrará respostas oficiais e atualizadas.

Caso não encontre sua dúvida no site, envie uma mensagem para o **WhatsApp: (61) 99289-4640**.

Quer saber mais? Acesse
saude.gov.br/coronavirus
ou ligue 136.



Fonte:

DISQUE
SAÚDE
136



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



Instituto Embu
de Sustentabilidade

Compartilhe essas orientações com todos.
A conscientização é nossa melhor arma
no combate ao coronavírus.