

ATENÇÃO Bairros e Comunidades

Precisamos falar sobre o coronavírus COVID-19



O que é o coronavírus (COVID-19)

- 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).

Transmissão e Sintomas

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



Tosse



Espirro



Gotículas de saliva



Coriza e catarro



Aperto de mão
(principal forma de contágio)



Objetos e superfícies contaminados, como celulares, brinquedos, mesas, maçanetas....

Transmissão e Sintomas

Os **sintomas mais comuns** são:



Tosse



Febre



Dificuldade de respirar

Como se proteger do COVID-19?



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool gel 70%.



Ao tossir ou respirar, **cubra o 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.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. **Adote um comportamento amigável sem contato físico**, mas sempre com um sorriso no rosto.

Como se proteger do COVID-19?



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Não compartilhar mate, principalmente com idosos e pessoas que estejam no grupo de risco.



Durma bem e tenha uma **alimentação saudável**.

Como se proteger do COVID-19?



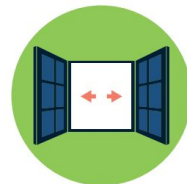
Mantenha uma **distância mínima** de cerca de **2 metros** de qualquer **pessoa tossindo ou espirrando**.



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



Não é o momento de participar de eventos ou cultos religiosos. Locais com aglomerações devem ser evitados. Faça suas preces e orações em casa.



Mantenha dos **ambientes limpos e bem ventilados**, principalmente dormitório e áreas molhadas (cozinha e banheiro).

Como se proteger do COVID-19?

- **Caso os ambientes não possuam janelas, faça aberturas** mesmo que de forma improvisada, sem esquadrias, apenas com vão (1x1m) e utilize fechamento com tela microtelada perfurada (mosquiteiro ou galinheiro).
- **Limpe uma vez por dia o chão** com detergente, saponáceo tipo “veja” ou água sanitária diluída em água.
- **Separe a pia de lavagem da pia ou tanque de serviço**, abrindo um ponto de água só para lavar sapatos e roupas que entram em contato com a rua.
- **Limpe bem os alimentos** crus que serão consumidos, com água sanitária diluída em água e todas as embalagens dos produtos comprados em mercados.

Como se proteger do COVID-19?

- **Caso tenha pessoas infectadas na sua casa**, estabeleça horários de uso do banheiro dos doentes com o vírus. Após o uso do banheiro, higienize esse ambiente com produtos de limpeza e álcool 70%, principalmente o vaso, a pia, a torneira e as maçanetas.
- **As pessoas infectadas com coronavírus devem dormir em quarto ou ambiente específico.** Mantendo um isolamento e facilitando a higienização da casa.
- As pessoas infectadas **não** devem **compartilhar sofás e cadeiras.**
- **Pacientes com coronavírus**, principalmente idosos ou pessoas do grupo de risco **não** devem ficar em ambientes com umidade.

Como se proteger do COVID-19?

- **Para evitar umidade**, faça canaletas ao redor da casa, impermeabilizando essa canaleta, evitando o acúmulo de água perto das paredes.
- **Para as paredes mais úmidas**, retire todo o revestimento e aplique um produto impermeabilizante direto sobre a alvenaria. Essa aplicação pode ser tanto pelo lado interno como externo do ambiente.
- **Para ambientes pouco ventilados e iluminados**, substitua as telhas de fibrocimento ou cerâmica por telhas translúcidas, assim entrará mais luminosidade no interior do ambiente auxiliando na diminuição de umidade.

O que fazer ao sentir sintomas?

- **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.
- **Evite procurar emergências e postos de saúde com sintomas leves**, pois esses locais possuem grande potencial de transmissão da doença, pela presença de muitas pessoas.
- **Procure um hospital** de referência **se estiver com falta de ar**.

Quem corre mais riscos?

- Pessoas **acima de 60 anos**.
- Pessoas com **doenças como diabetes, ou cardiovasculares** (pressão alta e outros problemas no coração).
- Pessoas com **problemas respiratórios**, como asma e bronquite.

Como colaborar nesse momento?

- **Fique em casa!** Essa tem sido a principal medida para evitar o contágio. Procure cumprir as recomendações passadas.
- **Cuide dos idosos!** Eles são os que mais devem evitar o contato com a rua. Se puder fazer o mercado, ir na farmácia por ele, faça isso, sempre lembrando de se higienizar para entrar em contato.
- Mantenha as **crianças e os jovens longe dos idosos e pessoas do grupo de risco.**
- **Cuide das crianças!** Se forem brincar que seja em casa ou nos pátios.
- **Converse sobre com as pessoas!** Incentive que se cuidem e pratiquem o isolamento social.

Como colaborar nesse momento?

- **Mantenha a casa ventilada e limpa!** Em especial, o chão bem o chão, pias, mesas e maçanetas. Se possível use produtos como detergentes, saponáceo ou água sanitária diluída.
- **Cuide as informações e mensagens compartilhadas!** O momento é muito delicado e todo cuidado é pouco para sermos responsáveis para não aumentar a sensação de pânico.
- **Sejamos solidários!** Vamos nos unir para que o avanço do coronavírus (COVID-19) não seja tão rápido, para evitar que nosso sistema de saúde não fique superlotado.

Canais de informação

- **Central de Triagem para o coronavírus (COVID-19) em Pelotas:** ligue para (53) 3284 7700
- **Secretaria Estadual da Saúde:** acesse o site <https://saude.rs.gov.br/coronavirus>
- **Ministério da Saúde:** acesse o site saude.gov.br/coronavirus ou ligue 136

Fique em casa!

