

CORONAVÍRUS:

O QUE VOCÊ MUDARIA EM SUA ATITUDE SE PUDESSE VÊ-LO?
RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA VOCÊ E SUA COMUNIDADE



O novo CORONAVÍRUS é uma ameaça real e invisível que atinge a população. Mas calma! As pessoas com fortes redes de apoio social têm melhor saúde, vida mais longa e se sentem melhores. Amigos, família e vizinhos são fundamentais em momentos de estresse e contratempos, e você pode fazer a diferença ao seguir essas recomendações. Juntos somos mais FORTES!



COMO PEGO E PASSO A COVID-19?

A transmissão ocorre de uma pessoa doente para outra ou contato próximo por:



Quais os sintomas da doença são considerados simples e graves?

SINTOMAS*

SINTOMAS COMUNS

- FEBRE
- CANSAÇO
- TOSSE SECA

SINTOMAS GRAVES

- FEBRE ALTA
- PNEUMONIA
- DIFICULDADE DE RESPIRAR

FONTE: ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE

*Os sintomas podem aparecer entre 1 e 12 dias após a exposição ao vírus.

O que devo fazer se suspeito ter pego a COVID-19?

- Permanecer em casa por 14 dias;
- Usar máscaras caseiras;
- Parar a transmissão da doença. Como? Ficando distante de familiares em quarto ventilado, não compartilhar objetos (prato, copo...), não tocar em locais onde todos tocam, mas, se houver necessidade, limpar o local com álcool 70% ou água sanitária.
- Se apresentar febre e/ou dificuldade para respirar, ligue 136 (Disque-saúde) e siga as orientações do atendente ou vá a unidade de referência para tratamento da COVID-19 mais próxima em sua cidade.



Como posso me manter saudável?

- Mantenha uma alimentação com legumes, frutas e verduras bem cozidas.
- Mexa-se! Use a criatividade e faça exercícios físicos dentro de casa ou no seu quintal.
- Durma bem.
- Vacine você e sua família.

O QUE EU DEVO FAZER?

- **#FICA EM CASA.** Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados. Obedeça à quarentena/isolamento social;
- Lave com frequência suas mãos com água e sabão até a altura dos punhos ou, se estiver na rua, higienize com álcool em gel 70%;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos sujas. Se precisar tocar, lave antes suas mãos com água e sabão;



- Aproveite o período do isolamento social e busque se conhecer melhor. Assim, você usará as melhores estratégias para vencer possíveis problemas na quarentena;
- Aproveite para colocar as coisas em ordem. Isso manterá a sua mente ocupada e tranquila. Que tal fazer as coisas que você mais gosta com mais frequência?
- Se estiver realizando algum tratamento de saúde, não pare. Se tiver alguma alteração, procure o profissional responsável pelo seu tratamento;
- Cuide dos seus objetos e higiene pessoal. Higienize com frequência celular e brinquedos;

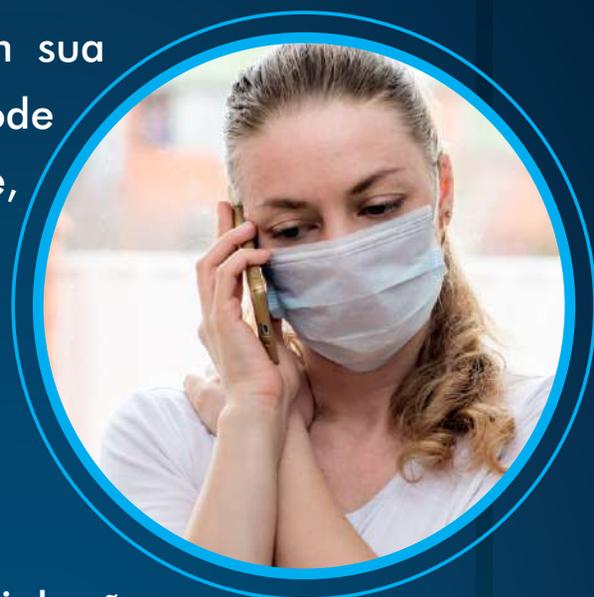
- Crie na sua casa uma “zona suja” onde serão colocados seus sapatos. Ao chegar da rua com sacolas, higienize tudo o que tiver dentro com álcool 70% ou água e sabão. Não leve o novo coronavírus para dentro do seu lar. Proteja sua família!
- Dinheiro passa por diversas mãos. Sempre que pegar, lave suas mãos;
- Sabia que você pode ter direito ao auxílio-emergencial de R\$ 600,00 a R\$1.200,00? O auxílio está disponível para os trabalhadores informais (comerciantes de produtos e serviços não-essenciais, diaristas) e beneficiários do Bolsa Família. Quer mais informações? Acesse o aplicativo CAIXA/Auxílio Emergencial.
- Se você está ansioso, sobrecarregado, pensando em se machucar, ligue para 188. Não há problema em pedir ajuda. Você não tem que lutar sua batalha sozinho. Converse com a gente.
- Mantenha uma distância mínima de pelo menos dois metros de qualquer pessoa!
- Por amor, não beije, não aperte as mãos nem abrace!

COMO POSSO AJUDAR MINHA COMUNIDADE?

- É hora de nos unirmos! Incentive as pessoas a evitarem as aglomerações! Divulgue as recomendações dos profissionais de saúde para o seu bem e de sua comunidade!
- Não acredite em tudo que você lê. Busque sempre fontes confiáveis de informação como no site do Ministério da Saúde, por exemplo, e apenas compartilhe as boas notícias!



- Seja solidário. Em caso de contágio em sua comunidade e nos casos mais graves, você pode ajudar muito! Ofereça apoio emocional, ligue, mande mensagens, rezem juntos por vídeo chamada ou apenas ouça a outra pessoa. Retribua as mensagens. Nós precisamos do apoio um do outro sempre!



- Se conecte às pessoas. O isolamento é social, não emocional! Utilize a tecnologia a seu favor, aproveite ao máximo os grupos on-line locais e mantenha os laços de amizade!



- Interesse-se pelos outros. Compre alimentos/medicamentos para idosos e pessoas com diabetes ou hipertensão ou que estão isoladas! Proteja-os!

- Assegure que todos na comunidade estão em segurança. Caso suspeite de violência doméstica, ligue para 180 ou 190 para denunciar. Temos essa responsabilidade social.

- Seja responsável. Sempre que estiver em companhia de outras pessoas use máscara caseira. Você já fez a sua? Acesse o link <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus> e veja como é fácil, rápido e você estará ajudando a combater a disseminação do vírus. Deixe as máscaras descartáveis para pessoas doentes e profissionais da saúde.

- Aceite a ajuda das pessoas. Fale sobre as suas necessidades para que a comunidade possa te apoiar.

- Na **COMUNIDADE**, cada indivíduo serve de inspiração para uma mudança positiva. Seja comprometido e responsável neste momento com a sua saúde e dos seus vizinhos. Seja exemplo.

- Seja otimista. O otimismo torna as coisas possíveis e nos leva à superação! Concentre-se em soluções, em vez de problemas. Venceremos a COVID-19 trabalhando junto com a comunidade.

- Durante esse momento de COVID-19, viva sua própria experiência, mas respeite a experiência e os limites de outras pessoas. Somos diferentes e essa diferença que nos fortalece enquanto **COMUNIDADE**.

- Seja Positivo! Nada dura para sempre, nem mesmo o coronavírus. Nós estamos todos juntos nisso e vamos superar!

Para mais informações:
Disque Saúde 136 ou baixe o app "Coronavírus – SUS"

**NESSA LUTA CONTRA A COVID-19, APOIE A SUA COMUNIDADE.
VOCÊ PODE AJUDAR!**

Referência:

**BRASIL. Ministério da Saúde. Tem dúvidas sobre o coronavírus?
O Ministério da Saúde te responde! Brasília: 2020.**

ELABORAÇÃO E ORGANIZAÇÃO:

**Grupo de Estudo e Pesquisa em Enfermagem na Promoção da Saúde e em
Enfermagem Clínica-Cirúrgica da UFMA.**

Professores Responsáveis – Departamento de Enfermagem – UFMA

Prof. Dr^a. Poliana Pereira Costa Rabêlo

Prof. Dr^a. Isaura Letícia Tavares Palmeira Rolim

Graduandos em Enfermagem – UFMA

Bianca Aline Santos da Silva

Isabela Mendonça Rodrigues dos Santos

Thalita dos Santos Costa

Discentes da Pós-Graduação:

Cindy Rebouças Palmeira

Eliana Brugin Serra

Jocelha Maria Costa de Almeida

Enfermeira Estomaterapeuta do HUUFMA

Vivian Brito Silva

Pesquisadora:

Geysa Santos Góis Lopes

E-mail para contato: leticiarolim02@gmail.com