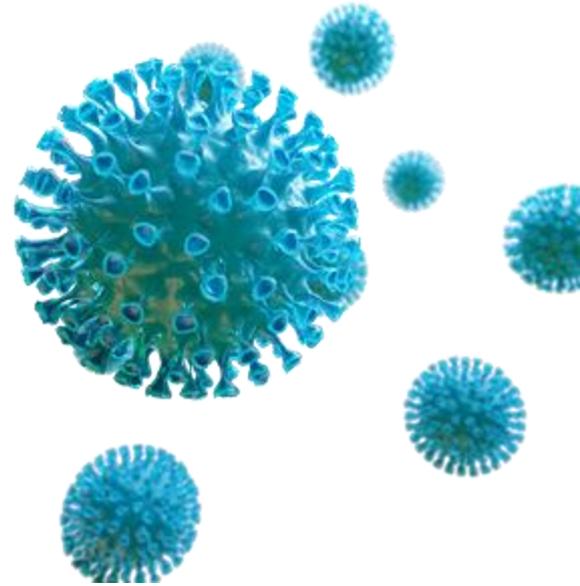
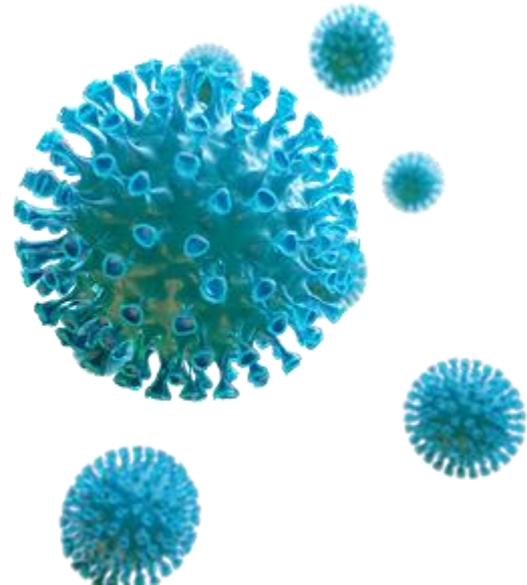


COVID-19 CORONAVÍRUS

O que eu preciso saber?



CORONAVIRUS

É um tipo de vírus que causa infecções respiratórias que podem variar de um simples resfriado a uma pneumonia severa.

Foi descoberto em 31 de dezembro de 2019, na China, onde surgiu o primeiro caso.

O nome Covid-19, foi retirado das palavras "corona", "vírus" e "doença", com 2019 representando o ano em que surgiu.

O primeiro caso no Brasil foi em São Paulo, em fevereiro de 2020.



TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS

A transmissão costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:



ESPIRRO



TOSSE



CATARRO



**GOTÍCULAS
DE SALIVA**



**CONTATO FÍSICO
COM PESSOA
INFECTADA**



**CONTATO COM
OBJETOS OU
SUPERFÍCIES
CONTAMINADAS**

Seguido de contato com boca, nariz ou olhos.



CUIDADOS BÁSICOS



Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, caso não possa, higienizar as mãos com álcool líquido 70% ou álcool em gel 70%;

Utilizar lenço descartável para higiene nasal;

Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca, com lenço de papel e jogá-lo no lixo, ou com o braço, e não com as mãos;

Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar sempre lave as mãos;

Higienizar objetos pessoais, como celulares.

Não compartilhar objetos de uso pessoal e desinfetá-los frequentemente;

Evitar cumprimentos com abraços, beijos ou toque das mãos;

Evitar aglomeração de pessoas, sobretudo em ambientes onde não seja possível garantir a ventilação adequada

Garantir a ventilação dos ambientes, manter portas e janelas abertas; dar preferência ao uso das escadas, devendo o elevador ser utilizado somente por pessoas em casos de mobilidade reduzida;

LAVAGEM DAS MÃOS



1 Molhar as mãos



2 Usar sabão/anti-séptico indicado



3 Palma das mãos



4 Dorso e entre os dedos



5 Polegar



6 Articulações



7 Unhas e extremidade dos dedos



8 Punhos

9 Enxágue e secagem das mãos

10 Fechamento da torneira com o papel utilizado para secagem das mãos

*Para o uso de álcool gel, percorra as etapas 2 a 8, sendo a 2 ao invés de sabão, álcool gel.

SINTOMAS DO CORONAVIRUS

Os principais sintomas:



FEBRE



TOSSE



CORIZA



DIFICULDADE
PARA RESPIRAR

QUANDO DEVO PROCURAR UMA UNIDADE DE SAÚDE?

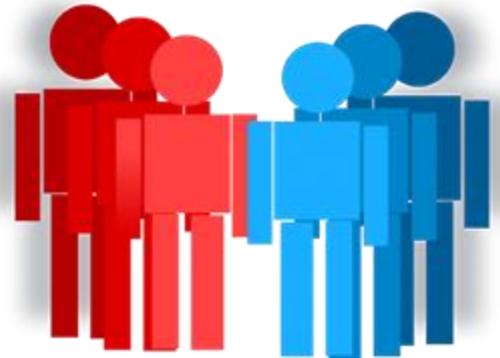
Se apresentar febre, sintomas respiratórios como tosse, dor de garganta, dor de cabeça, dores no corpo ou articulações, e além disso, sentir falta de ar, cansaço extremo, ou ficar assim por mais de uma semana, procure uma unidade de saúde, que pode ser uma Clínica da Família, Centro Municipal de Saúde ou uma UPA, para avaliação.

Informe se há histórico de viagem nos últimos 14 dias, contato com pessoa contaminada ou suspeita de contaminação pelo coronavírus.

No deslocamento até a unidade de saúde, recomenda-se usar máscara comum (cirúrgica), evitar o transporte público e manter as recomendações de etiqueta respiratória. Caso não a possua máscara a solicite ao chegar na unidade de saúde.

GRUPOS DE VULNERABILIDADE AO CORONAVIRUS

- Idosos
- Imunossuprimidos por doença ou medicamento
- Transplantados
- Portadores de doenças respiratória, cardíaca e renal crônica
- Diabéticos
- Hipertensos

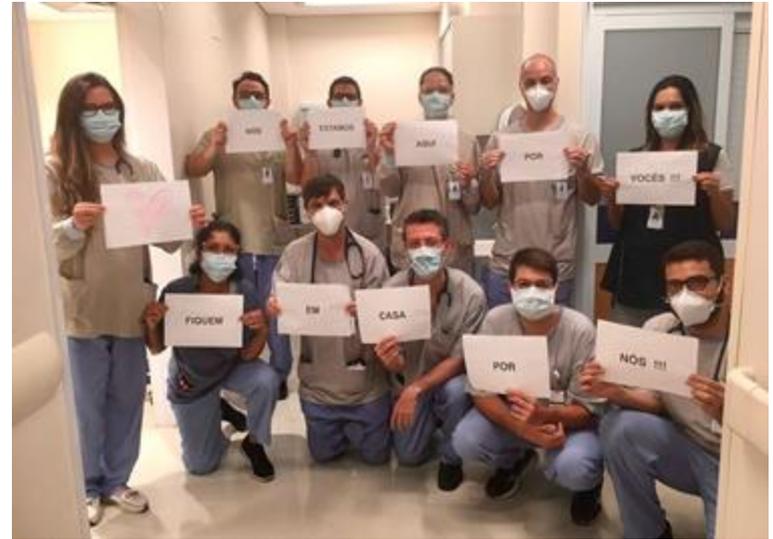


QUARENTENA

Não é recomendado ir ao trabalho (optando por home office), escola ou sair para qualquer outra atividade.

Não é recomendado ir a bares, festas, etc. Sendo a circulação nas ruas restrita a necessidades, como comprar comida, remédio, ...

Pacientes com consulta e/ou exames marcados em caráter não emergencial, é recomendado o reagendamento do mesmo. Contudo, pacientes graves devem comparecer as consultas, tomando cuidado durante o trajeto.



QUARENTENA NÃO SÃO FÉRIAS!!



FAKE NEWS



Até o momento não há nenhum medicamento, chá, substância, vitamina, alimento específico ou vacina que possa prevenir a infecção pelo coronavírus.

Consumir bebida quente não traz benefício algum em relação à prevenção ou eliminação do coronavírus, tendo em vista que a temperatura do corpo humano é de pelo menos 36°C.

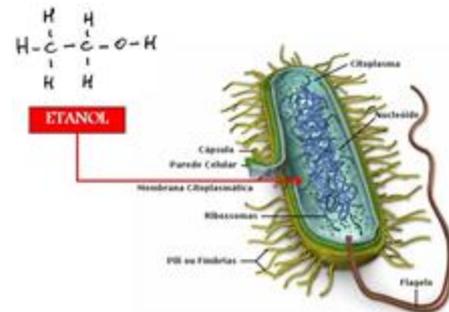
Utilizar álcool em gel nas mãos, não ocasiona nenhuma infração de trânsito.

A ingestão de álcool não ajuda a combater o vírus.

Prender a respiração por 10 seg sem tossir, não é indicativo de não infecção. Em caso de suspeita é necessário procurar ajuda profissional.

ÁLCOOL 70%

O álcool 70% possui concentração ótima para o efeito bactericida, porque a desnaturação das proteínas do microrganismo faz-se mais eficientemente na presença da água, pois esta facilita a entrada do álcool para dentro da bactéria e também retarda a volatilização do álcool, permitindo maior tempo de contato. Não sendo recomendado concentrações maiores e nem menores de álcool para higienização das mãos.



O vinagre é um produto relativamente ineficaz na destruição de microrganismos, uma vez que sua composição é a base de ácido acético, um ácido considerado fraco que é pouco eficaz na desnaturação de proteínas. Sendo assim, ele não conseguiria prevenir a transmissão do coronavírus.

Logo, a informação de que o vinagre seria mais eficaz que o álcool 70% (gel ou líquido) é falsa.

DEVO USAR MÁSCARAS?

O uso de máscara é recomendado apenas para pessoas doentes ou profissionais de saúde. A substituição deve ser feita a cada quatro horas, quando a máscara ficar úmida ou após espirrar ou tossir. Depois de usada, a máscara deve ser logo descartada e nunca mantida no pescoço.

NÃO COMPARTILHE FAKE NEWS!!

Em caso de dúvida sobre conteúdo recebido, ligue para o Ministério da Saúde pelo telefone 136. Você também pode acessar os sites da Secretaria Municipal de Saúde (prefeitura.rio/web/sms), do Ministério da Saúde (saude.gov.br), ou enviar mensagens para as redes sociais da SMS para confirmar se a informação procede, antes de continuar compartilhando.
