

## CORONAVÍRUS: CUIDADOS GERAIS PARA TODOS (PREVENÇÃO)<sup>1</sup>

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), 80% dos infectados se recuperaram sem necessidade de tratamento especial.<sup>2</sup> Febre, tosse seca, cansaço e dor de garganta podem ser sinais da doença. Algumas pessoas têm dores no corpo, congestão nasal, coriza, dor de garganta ou diarreia. Uma em cada seis pessoas desenvolve dificuldade para respirar.<sup>3</sup> Os sintomas podem surgir entre 5 e 14 dias após a infecção por coronavírus.

- **manter as mãos limpas (com água e sabão ou álcool em gel de concentração de pelo menos 60%),**
- **cobrir a boca ao tossir e espirrar (com a dobra do cotovelo ou lenços descartáveis)**
- **manter distância de 2 metros de quem estiver tossindo e espirrando.**
- **viajantes internacionais, mesmo sem sintomas, fique em isolamento em casa por até 14 dias, procurando uma médico caso apresente sintoma.**
- **Mantenha os ambientes de trabalho e familiares higienizados com soluções desinfetantes (móveis, objetos compartilhados e telefones celulares).**

## Novo coronavírus: contágios e sintomas

### Formas de transmissão

#### PELO AR



Gotículas de saliva com o vírus saem no espirro, na tosse, no catarro, e na fala. As gotículas com o vírus entram em contato com mucosas, como boca, olhos e nariz, e ocorre a infecção.

#### POR CONTATO



**Beijo**  
troca direta de saliva com o vírus



**Aperto de mão**  
vírus na pele entra em contato com olho, nariz e boca



**Abraço**  
gotículas da fala entram em contato com mucosas

#### SUPERFÍCIES NÃO HIGIENIZADAS

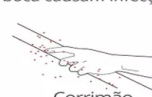
vírus depositado por gotículas passa para a mão; toque nos olhos, nariz e boca causam infecção



Celulares



Maçanetas



Corrimão



Botões



Teclas



Apoios de transportes públicos

#### VIA ANIMAIS



Consumo de carne de animais silvestres

### Sintomas

Os sintomas do coronavírus são bastante variados

#### OS MAIS COMUNS



Tosse (seca ou com secreção)



Febre (acima de 37°)

#### OS MAIS GRAVES



Dificuldade respiratória aguda



Insuficiência renal

#### OUTROS POSSÍVEIS SINTOMAS



Dores no corpo



Congestionamento nasal



Inflamação na garganta



Diarreia

Fontes: Rosana Richtmann e Wladimir Queiroz do Instituto Emílio Ribas, OMS e Ministério da Saúde



Infográfico atualizado em: 06/03/2020

1 [https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/02/saiba-como-se-prevenir-contra-o-coronavirus-e-o-que-fazer-em-caso-de-suspeita.shtml?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=newseditor](https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/02/saiba-como-se-prevenir-contra-o-coronavirus-e-o-que-fazer-em-caso-de-suspeita.shtml?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=newseditor)

2 [https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/02/saiba-como-se-prevenir-contra-o-coronavirus-e-o-que-fazer-em-caso-de-suspeita.shtml?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=newseditor](https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/02/saiba-como-se-prevenir-contra-o-coronavirus-e-o-que-fazer-em-caso-de-suspeita.shtml?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=newseditor)

3 <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/03/quais-sao-os-sintomas-do-novo-coronavirus.shtml>

## RESPEITE O PRÓXIMO<sup>4</sup>

- **OS IDOSOS ACIMA DE 60 ANOS E PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS RESPIRATÓRIAS OU DIABETES SÃO O PRINCIPAL GRUPO DE RISCO:** diminua formas de contato e exposição a idosos, mesmo nas casas
- **SEM BEIJO, ABRAÇO E APERTO DE MÃO** (vamos mudar o hábito por um ano, todos vão entender a necessidade): evitar/diminuir contato direto (distância recomendada nos sistema de saúde 2,00 m)
- **LAVE SEMPRE BEM AS MÃOS** com sabão (esfregar as mãos por algo entre 15 e 20 segundos), especialmente após estar em locais públicos, sempre que chegar em casa ou antes de manipular alimentos. Álcool gel deve ter concentração mínima de 70%.
- **LAVE SEMPRE BEM AS MÃOS** ao chegar em casa ou trabalho lave as mãos, evite contato direto com pessoas mais idosas.
- **CUBRA O ROSTO AO TOSSIR OU ESPIRRAR**, de preferência usando os ombros ou braços, use lenço de papel ao tossir ou espirrar, cubra e descarte o papel, lave as mãos
- **EVITE TOCAR O ROSTO** (olhos, nariz, boca)
- **EVITE AGLOMERAÇÕES E NÃO COMPARTILHE OBJETOS DE USO PESSOAL**

## IDOSOS<sup>5</sup>

- evitar sair de casa, principalmente, para locais com aglomerações (bancos ou supermercados, meios de transporte) e se sair de casa use máscaras na medida em que aumentar a difusão do vírus na cidade.
- ao receber visitas, que todos lavem bem as mãos, evitem cumprimentos, janelas fiquem abertas e que o idoso recuse visitas de quem estiver resfriado.
- quando necessário cuidar de uma criança, utilize máscaras.
- tomar as vacinas contra gripe e pneumonia, cuidar das doenças crônicas, da alimentação e da hidratação.

---

4 Ministério da Saúde, 11 de março de 2020

5 Em quem tem mais de 80 anos, por exemplo, a probabilidade de morte é 6,4 vezes maior do que no resto da população. <https://agora.folha.uol.com.br/sao-paulo/2020/03/idosos-precisam-de-cuidado-extra-contra-o-novo-coronavirus.shtml>

## **NAS EMPRESAS, CONDOMÍNIOS, ESCOLAS E LOCAIS DE REUNIÃO E CIRCULAÇÃO, OS RESPONSÁVEIS DEVEM:**

- **ESCLARECER E INFORMAR:** garantir esclarecimento aos funcionários, condôminos e usuários,
- **HIGIENIZAR:** esclarecer e prover a higienização adequada dos locais de uso coletivo. É preciso disponibilizar locais para que servidores públicos e privados possam lavar as mãos com frequência.
- **HIGIENIZAÇÃO:** disponibilizar em diversos pontos álcool gel
- **INFORMAR** casos que tenham ocorrido no local ou com pessoas próximas, para acompanhamento e orientação pelo setor de saúde e prevenção maior no local de trabalho ou no condomínio.
- **ADOTAR REUNIÕES VIRTUAIS, HOME OFFICE** e cancelem viagens que não sejam essenciais
- **ADOÇÃO DE HORÁRIOS ALTERNATIVOS** de trabalho para reduzir horários de pico no transporte urbano.

## **COM O QUE HIGIENIZAR MÓVEIS E SUPERFÍCIES?**

Mantenha os **ambientes de trabalho e familiares higienizados** com soluções desinfetantes (móveis, objetos partilhados e telefones celulares). **O Sars-CoV-2 permanece por horas e até dias no ambiente**, mas isso ainda está sendo estudado.

**A limpeza deve ser feita com álcool a 70% ou superior** podendo ser colocado em borrifador e utilizado. Também pode ser com hipoclorito na diluição de 1:4 em água (ou seja, uma parte de hipoclorito para três de água) colocado em borrifador e utilizado

## **FORMA DE CONTÁGIO:**

- Por via aérea (tosse, espirro, catarro, respiração próxima), gotículas de saliva;
- Contato pessoal próximo, como beijo, toque ou aperto de mão com a pessoa infectada;
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.
- Se estiver em um ambiente público ou com grande aglomeração, **não toque a boca, o nariz ou olhos sem antes ter lavado bem as mãos ou pelo limpá-las com álcool.**
- Evite prontos-socorros em casos não urgentes para reduzir os riscos de contaminação do próprio paciente ou de outras pessoas.
- Áreas com concentração de pessoas aumentam muito o risco de contágio.