

EBOOK



# A PREVENÇÃO É UM ATO COLETIVO.

**COVID-19**  
**Coronavírus**

Informação para  
enfrentar o vírus.



# O QUE É O CORONAVÍRUS?



Os coronavírus são uma família de vírus que causam doenças que variam entre resfriados comuns até infecções respiratórias graves.

O novo coronavírus, descoberto em dezembro de 2019, provoca a doença conhecida como **COVID-19**.

# COMO ACONTECE O CONTÁGIO?

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

- **Gotículas de saliva**
- **Espirro**
- **Tosse**
- **Catarro**
- **Aperto de mão**  
(principal forma de contágio)
- **Objetos ou superfícies**  
(Ex.: celulares, mesas, maçanetas, talheres, pratos, copos, brinquedos e teclados de computador, etc.)

## COMO ACONTECE O CONTÁGIO?

**Gotículas de saliva são expelidas pela pessoa doente ao falar ou tossir sem proteger a boca e atinge os olhos, o nariz ou a boca de alguém saudável contagiando-a.**



O contágio também pode ocorrer por contato direto quando , por exemplo, alguém tosse sobre as mãos e depois as apoia em uma superfície qualquer como uma prateleira, um corrimão. Uma pessoa saudável ao tocar nesta superfície e levar as mãos aos olhos, nariz ou boca, se contaminará também.

# QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

Os sintomas do coronavírus são muito parecidos com os de uma gripe comum. Os sintomas mais comuns são:

- **Febre,**
- **Tosse**
- **Dificuldade para respirar.**

Algumas pessoas podem apresentar: **cansaço; dores no corpo; mal estar; congestão ou corrimento nasal; dor no peito.**

Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas ou apresentam sintomas leves quase imperceptíveis.

# QUEM CORRE MAIS RISCOS?

A maioria das pessoas se recupera da doença sem necessitar de tratamento especial. Entretanto, 1 em cada 6 pessoas que adoecem pelo COVID-19 podem apresentar a forma grave da doença.

**Idosos e portadores de doenças crônicas tais como: diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, têm um maior risco de desenvolver a forma grave da doença.**

Esse público não deve viajar nem frequentar cinemas, shopping, shows e outros locais com aglomerações.

# A ORIENTAÇÃO É FICAR EM CASA

Caso utilize medicamento de uso contínuo, providencie uma receita com validade ampliada. Isso reduz o trânsito desnecessário nos postos de saúde e farmácias.

A grande maioria das pessoas é curada espontaneamente. A preocupação é maior quando a doença atinge os idosos ou pessoas com doenças crônicas nas quais o risco de complicações aumenta. Pessoas com quadro grave da doença devem procurar atendimento nos hospitais de referência para tratamento.

**Casos leves devem seguir medidas de precaução e quarentena domiciliar.**

# EXISTE TRATAMENTO CONTRA O CORONAVÍRUS?

**Até o momento, não existe vacina contra a COVID-19.**

Os médicos tratam os sintomas para evitar o agravamento da doença e reduzir o desconforto; pois ainda não há medicamento específico para eliminar o coronavírus.

# QUANDO DEVO PROCURAR ATENDIMENTO?

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



Se você está com sintomas de gripe, procure um posto de saúde. O responsável médico irá avaliar seu quadro clínico e em caso de suspeita de coronavírus ficará em isolamento familiar por 14 dias.

## QUANDO DEVO PROCURAR ATENDIMENTO?

Em caso de suspeita de infecção por coronavírus ligue gratuitamente para o serviço do Ministério da Saúde:

**DISQUE  
SAÚDE: 136**

# COMO POSSO ME PREVENIR?



- **Lave com frequência as mãos** até a altura dos punhos, com água e sabão ou então higienize-as com álcool gel 70%.
- **Ao tossir ou espirrar**, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, não com as mãos.
- **Evite tocar olhos, nariz e boca** com as mãos quando não estiverem devidamente higienizadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.

## COMO POSSO ME PREVENIR?

- **Mantenha uma distância mínima de 1,5m de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.**
- **Evite aglomerações** e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- **Evite abraços, beijos e apertos de mãos.** Adote uma onda amigável sem contato físico, mas sempre com sorriso no rosto.
- **Higienize** com frequência o celular, sua estação de trabalho e brinquedos das crianças.
- **Não compartilhe objetos de uso pessoal**, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- **Ao chegar da rua, evite circular dentro de casa com os mesmos calçados.** Troque os sapatos, higienize suas mãos; tire suas roupas e as coloque para lavar.

## COMO POSSO ME PREVENIR?

- **Se estiver doente**, evite contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos e fique em casa até melhorar.
- **Durma bem**, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física regular.
- **Preserve sua saúde mental**. Mantenha o bom humor, pensamento positivo, autocontrole e a serenidade.
- Nas filas de acesso e embarque, **mantenha distância de 1,5m**.

# CUIDADOS NO USO E CONSERVAÇÃO DA MÁSCARA

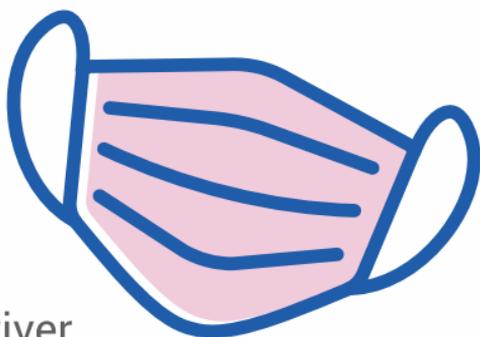


Antes de utilizar a máscara, lavar com sabão neutro e/ou deixar de molho com água sanitária. Após secar, passar a ferro (temperatura aproximada de 150° a 180°) para esterilização. Para reutilizar a máscara, proceder da mesma forma.

A seguir, as recomendações do Ministério da Saúde, em portaria de 02/04/2020:

# CUIDADOS NO USO E CONSERVAÇÃO DA MÁSCARA

**1** - Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e o nariz.



**2** - Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la na rua, não fique ajustando a máscara na rua.

**3** - Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.

**4** - Remova a máscara pegando pelo elástico.

**5** - Após lavagem e secagem da máscara, passar com ferro quente e acondicionar em saco plástico.

**6** - Aos sinais de desgaste, a máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser adquirida.

# ONDE OBTER INFORMAÇÕES SEGURAS?

Para evitar que mentiras se espalhem, confirme se as informações são verdadeiras antes de repassá-las. Alguns canais seguros são:

- **Site do Ministério do Trabalho:**  
<https://coronavirus.saude.gov.br/>
- **Canal Saúde Sem Fake News:**  
<http://saude.gov.br/fakenews>
- **Site do Governo do Estado:**  
[www.coronavirus.es.gov.br](http://www.coronavirus.es.gov.br)
- **Aplicativo Coronavírus–SUS**
- Caso não encontre sua dúvida nos canais acima, envie uma mensagem para o **WhatsApp: (61) 99289-4640** ou **ligue para o Disque Saúde 136** do Ministério da Saúde, ou ainda, procure uma unidade de saúde mais próxima.

**COVID-19**  
Coronavírus

**SEJA  
RESPONSÁVEL**

**Não contribua  
com a veiculação  
de informações  
enganosas.**

