

COVID-19

Cartilha de Orientação e Prevenção ao CORONAVÍRUS



FAACZ - Faculdades Integradas de Aracruz - ES, 2020

Integrantes:

João Carlos Arivabene – Presidente

Sheila da Penha Moraes Santos – Vice-presidente

Richardson Moro Schmittel – Membro e representante da FSJB

Jovânio das Virgens Souza – Membro e representante da FSJB

Helania Mara Grippa Rui – Membro e representante da FAACZ

Arismar Manéia - Membro e representante da FAACZ

Colaboração:

Diagramação e revisão: Setor de Comunicação e Marketing da Fundação São João Batista

Capa: Ariel Cerri dos Santos.

Dados internacionais de catalogação na publicação (CIP)

Ficha catalográfica elaborada por Gracemary dos Santos Modenese Lopes CRB 12/483 ES

F143

Faculdades Integradas de Aracruz.

Cartilha de orientação e prevenção ao coronavírus / Faculdades Integradas de Aracruz; capa: Ariel Cerri dos Santos: Aracruz: FAACZ, 2020.

Recurso digital.

Modo de acesso: faacz.com.br/portal/ebooks

ISBN: 978-65-

1. Corona vírus. 2. Corona vírus-prevenção. I. Santos, Ariel Cerri dos. II. Título.

CDD. 600

CDD: 600 Ciências aplicadas

NOVO CORONAVÍRUS (VÍRUS) COVID-19 (DOENÇA)

Coronavírus é um vírus que causa infecções respiratórias, (re)descoberto em 31 de dezembro de 2019, tem atraído a atenção das autoridades de saúde em todo mundo. Já a COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARS-COV-2).

O NOME PARA A DOENÇA CAUSADA PELO NOVO
CORONAVÍRUS É COVID-19:

CO: "CORONA",
VI: "VÍRUS";
D: "DOENÇA"
19 – Ano (2019) em que surgiu



PROMOÇÃO E PREVENÇÃO A SAÚDE

HIGIENE É A PALAVRA DA VEZ

A doença COVID-19 provoca infecções respiratórias. Infelizmente como a doença é nova, ainda não temos vacina para evitar o seu contágio. Sendo sua propagação rápida em todo o mundo. **Atenção a transmissão**, pois acontece por meio de contato com pessoas infectadas ou objetos contaminados. É hora de caprichar na higiene, evitando a contaminação.

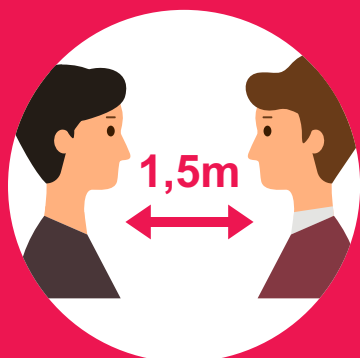
Para tanto se fazem necessárias algumas medidas:



Lave, as mãos com frequência até a altura dos punhos usando água e sabão, por 20 segundos ou higienize-as com álcool em gel 70%. Caso toque os olhos, nariz ou boca com as mãos, leve as mãos como indicado.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com o lenço ou com o braço na altura do cotovelo dobrado, e não com as mãos;



Mantenha distância mínima de 1,5 metros de qualquer pessoa.

PROMOÇÃO E PREVENÇÃO A SAÚDE

HIGIENE É A PALAVRA DA VEZ



Evite aglomerações, abraços, beijos e apertos de mãos. Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados. Adote uma onda amigável sem contato físico;



Higienize com frequência o celular, computador principalmente os de uso coletivos, brinquedos das crianças e outros objetos de uso compartilhado;



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



PROMOÇÃO E PREVENÇÃO A SAÚDE

HIGIENE É A PALAVRA DA VEZ



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos. Caso contraia o novo coronavírus, manter o isolamento social por 14 (quatorze) dias;



Permaneça em casa até melhorar e, se você morar com outras pessoas, utilize máscara, mesmo que seja caseira;



Fique atento a sintomas gripais em seu convívio familiar para não se expor e busque serviço de saúde no caso destes sintomas: febre, tosse, dores e desconfortos, dores de garganta e cabeça, diarreia, conjuntivite, dificuldade respiratória, diminuição ou perda do paladar e olfato.

Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física.



ATENÇÃO AOS SINTOMAS MAIS COMUNS



FEBRE

TOSSE

DORES E DESCONFORTOS

DORES DE GARGANTA E CABEÇA

DIARRÉIA

CONJUNTIVITE

PERDA DE OLFATO E PALADAR

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA



Em caso de um ou mais sintomas, evite contato social e procure imediatamente a unidade de saúde mais próxima



GRUPO DE RISCO DO CORONAVÍRUS

O grupo de maior risco é composto por idosos de 60 anos ou mais, mulheres grávidas e pessoas com doenças pré-existentes, como: asma, diabetes, hipertensão, em uso de AAS, crianças menores de 5 anos.

Asmáticos

O coronavírus ataca principalmente os pulmões, podendo levar a uma grave infecção, podendo ser fatal. Os asmáticos devem seguir o tratamento proposto pelo médico.

Diabéticos

Cerca de 32 milhões de brasileiros têm diabetes ou pré-diabetes. O excesso de glicose no sangue e processo inflamatório ativo, característicos do diabetes, afetam o funcionamento do sistema imunológico, tornando-os mais vulneráveis ao coronavírus.

Hipertensos

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde, pessoas hipertensas são mais propensas a contrair o novo coronavírus. O vírus pode atingir o músculo do coração e causar inflamações, como também, gerar acúmulo de líquido no pulmão. O paciente hipertenso deve manter o tratamento indicado pelo seu médico.

Idosos

Com o passar dos anos, é natural que o sistema imunológico humano fique mais frágil e sucessível a doenças infectocontagiosas, onde o risco de morte é maior. Idosos possuem pouca reserva para os órgãos funcionarem.

Gestantes

O Ministério da Saúde recomenda que as gestantes que apresentarem os sintomas de gripe adiem, em 14 dias, as consultas e exames de rotina. Caso apresente febre ou falta de ar, procure o mais rápido possível o atendimento na unidade onde realiza o seu pré-natal. Mas, se estiver gestante e não apresenta sintomas da Covid-19, a recomendação é que o pré-natal seja realizado normalmente.

Anticoagulação x Covid-19

Alguns estudos indicam que nas formas graves da Covid-19 existe a possibilidade de complicações sanguíneas.

Criança menor de 5 anos

Os Protocolos Clínicos da Covid-19 do Ministério da Saúde, alertam que crianças menores de 5 anos, por terem um sistema imune em formação e possuírem fatores de risco, devem ser considerados para possíveis complicações da síndrome gripal / COVID-19.

GRUPO DE RISCO DO CORONAVÍRUS E QUANDO BUSCAR AJUDA



Quais cuidados tomar se eu moro com alguém do grupo de risco?

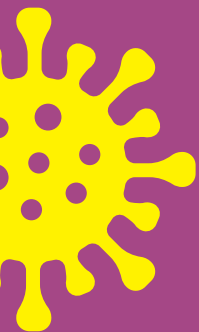
O coronavírus assintomático é muito comum principalmente em jovens, podendo fazer com que a pessoa transmita a doença para alguém do grupo de risco, que pode vir a ter sérias complicações e até mesmo levar a óbito. Caso tenha que sair por qualquer motivo, a recomendação é que assim que chegar em casa, retire os sapatos, coloque a roupa do corpo para lavar e tome banho.

Onde e quando buscar os serviços de saúde?

- Pacientes que apresentarem sintomas leves (febre, dor no corpo, coriza, tosse), devem procurar a unidade de saúde mais próxima.
- Sintomas mais graves: (dificuldade respiratória), buscar a Unidade de Pronto Atendimento.

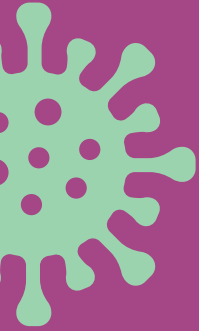


DIFERENÇA ENTRE...



Quarentena

QUARENTENA é o termo utilizado para pessoas, com sintomas ou não da COVID-19, que tiveram contato com casos suspeitos ou confirmados. Podendo elas estarem infectadas, a quarentena é uma medida restritiva para o trânsito de pessoas, que busca diminuir a velocidade de transmissão do coronavírus.



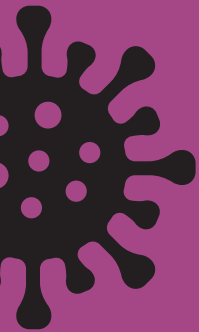
Isolamento Social

ISOLAMENTO SOCIAL é o termo utilizado para o afastamento de quem está infectado ou doente. Todo indivíduo diagnosticado com Covid-19, que precisou ser internado ou está em casa, deve ficar isolado de qualquer outra pessoa por no mínimo 14 dias a partir dos primeiros sintomas ou do resultado positivo (exame RT-PCR), caso não tenha sintomas.



Distanciamento Social

DISTANCIAMENTO SOCIAL é o termo utilizado para todas as medidas que tentam afastar as pessoas umas das outras, independentemente da presença de sintomas.



LOCKDOWN

LOCKDOWN é uma medida imposta pelo Estado. Caso o isolamento social e a quarentena não sejam suficientes ou respeitados. O Estado intervém para limitar a circulação da população, o que inclui o fechamento de vias (proibindo deslocamentos não essenciais) e de locais públicos e privados.

**Comitê de Prevenção
ao Coronavírus**



**Comitê
COVID-19**

Integrantes:

João Carlos Arivabene – Presidente

Sheila da Penha Moraes Santos – Vice-presidente

Richardson Moro Schmittel – Membro e representante da FSJB

Jovânio das Virgens Souza – Membro e representante da FSJB

Helania Mara Grippa Rui – Membro e representante da FAACZ

Arismar Manéia - Membro e representante da FAACZ

Colaboração:

Diagramação e revisão: Setor de Comunicação e Marketing da Fundação São João Batista