

Cartilha de
Orientação à
População

CORONAVÍRUS
COVID-19



Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Faculdade de Medicina de Marília

H828ca Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Marília

Cartilha de orientação à população : Coronavírus COVID-19 / Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Marília. – Marília, 2020.

28 p.

1. Coronavírus. 2. Promoção da saúde. 3. Educação da população.

CDD 362.11

Mensagem da Superintendente do HCFAMEMA

O HCFAMEMA é uma autarquia de saúde do Estado de São Paulo, responsável pela assistência à saúde de média e alta complexidade de 62 municípios da área de abrangência do DRS-IX, com uma população estimada em 1,2 milhões de vidas.

Neste momento em que o mundo enfrenta a pandemia da doença COVID-19, entendemos que a informação é uma das principais ferramentas para combater a propagação do Novo Coronavírus.

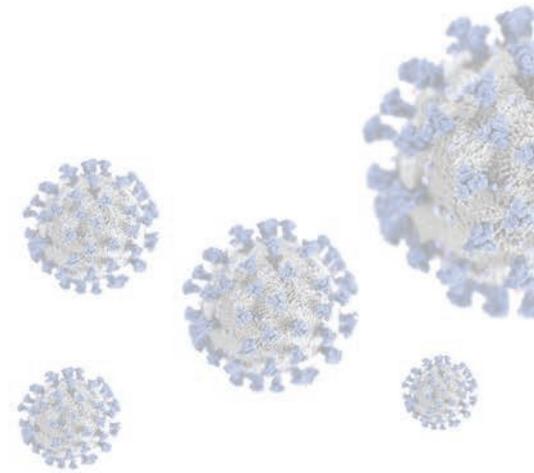
Buscando disseminar o conhecimento sobre esse tema, o HCFAMEMA preparou a "Cartilha de Orientação à População" com as principais explicações sobre o vírus, a doença, formas de prevenção e os cuidados que podem ser adotados por toda a comunidade para o enfrentamento desta situação.

"A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo" Nelson Mandela.

Boa leitura!

Dra. Paloma Aparecida Libanio Nunes

O que é o NOVO CORONAVÍRUS?



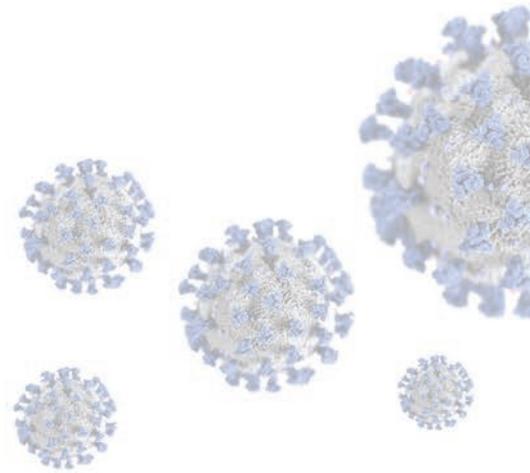
Os Coronavírus fazem parte de uma grande **família viral** que causam **infecções respiratórias** em seres humanos e animais.

O **Novo Coronavírus** foi **descoberto** em **31/12/19** após surto de pneumonia de causa desconhecida na cidade de Wuhan, na **China**.

Qual DOENÇA ele causa?

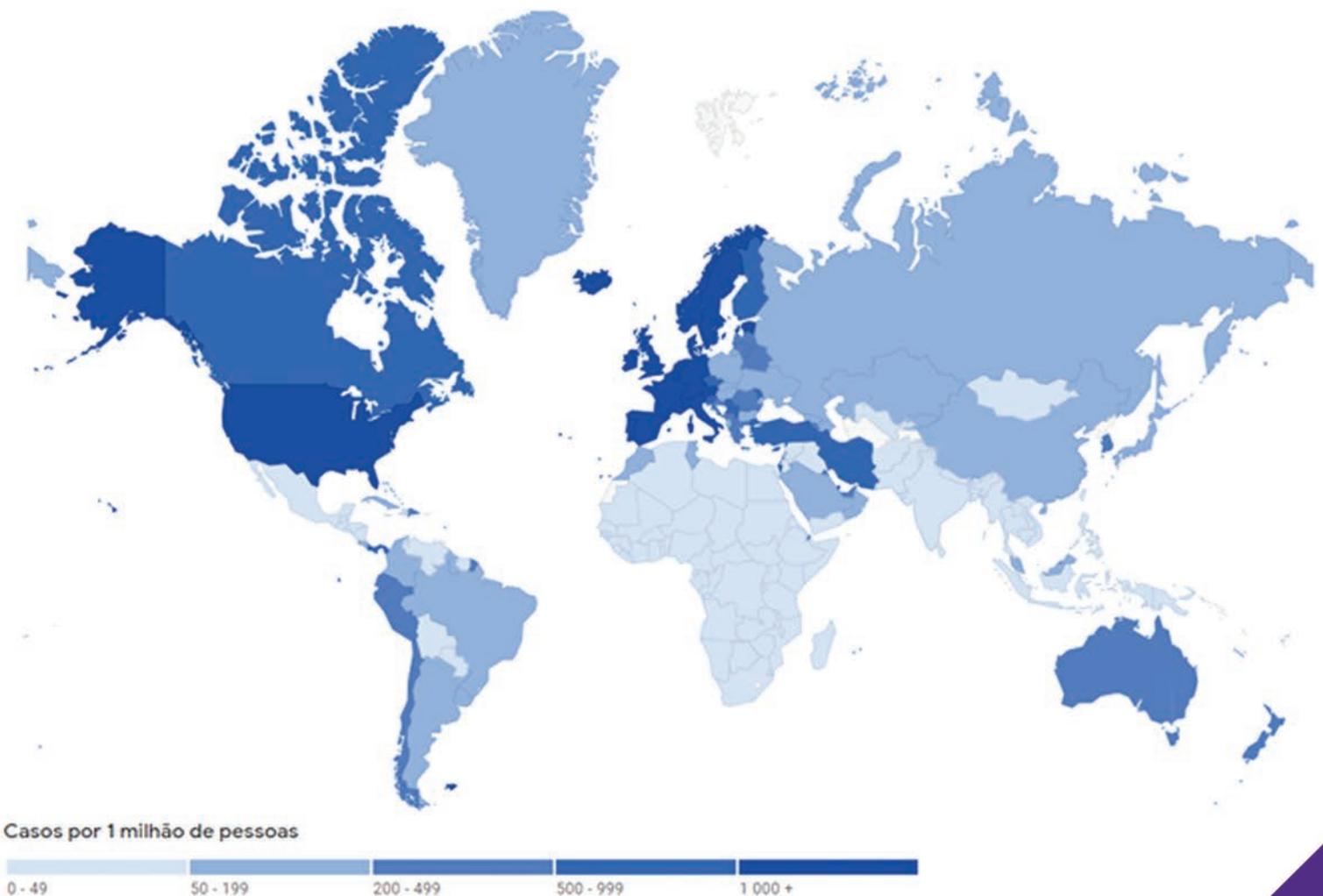
O novo agente do Coronavírus (SARS-CoV-2) provoca a **doença COVID-19**.

Por que a COVID-19 é uma Pandemia?

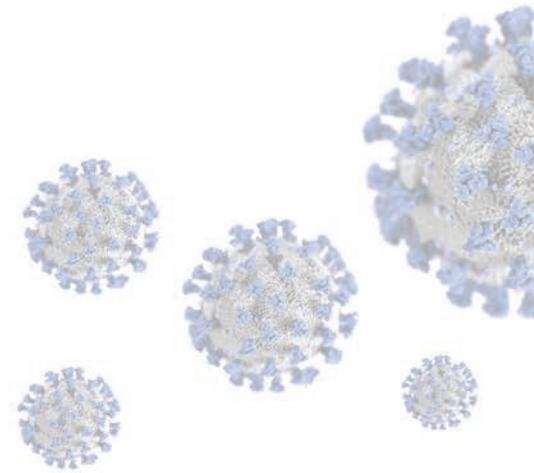


A COVID-19 é considerada uma pandemia, pois está espalhada por todo o mundo.

Até o dia 13/04/2020, segundo a Organização Mundial da Saúde foram confirmados 1.773.084 casos e 111.652 mortes



Como a COVID-19 é transmitida?



A transmissão acontece de uma **pessoa doente para outra** ou por **contato próximo**.

Gotículas com o **vírus** entram em **contato com mucosas** como boca, olhos e nariz e ocorre a infecção.



PELO AR

Ex.: Espirro, tosse, catarro e fala.



POR CONTATO

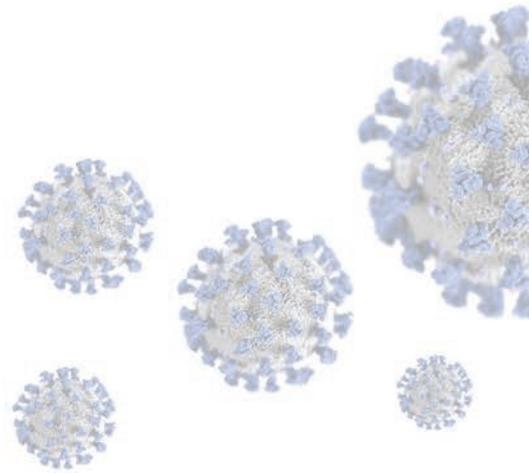
Ex.: Aperto de mãos, beijos e abraços.



SUPERFÍCIES NÃO HIGIENIZADAS

Ex.: Teclados, celulares, maçanetas, corrimão, etc.

Quais são os **SINTOMAS** do novo coronavírus?



Os sintomas **mais comuns** são:



TOSSE



DOR DE GARGANTA



FEBRE

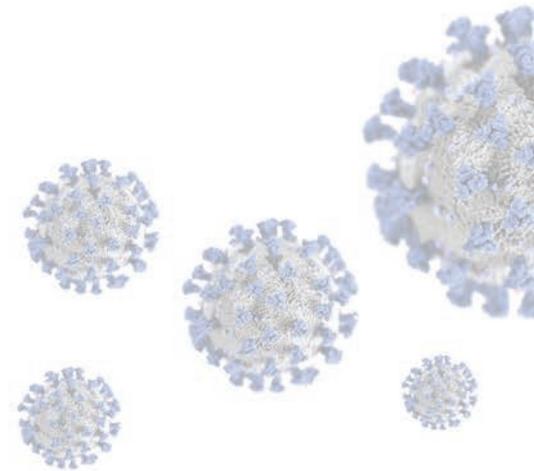


**DIFICULDADE PARA
RESPIRAR**

A doença pode ser **mais grave** para algumas pessoas, causando **pneumonia**.

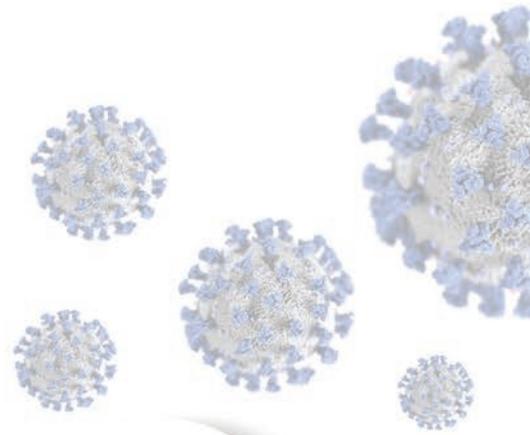
Em casos **mais raros**, ela pode ser **fatal**. **Idosos** e **pessoas com comorbidades** (como asma, diabetes, hipertensão e doença cardíaca) são **mais vulneráveis** a quadros graves.

Comparativo entre Doenças Respiratórias

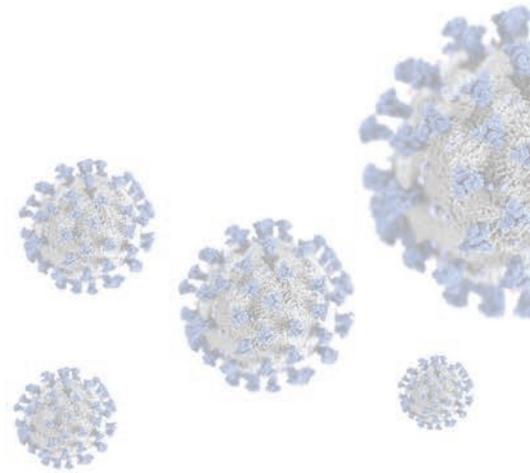


Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas	Tuberculose pulmonar
Início dos sintomas	Agudo	Agudo	Agudo	Insidioso
Febre	Comum	Raro	Comum	Comum febre baixa e no final do dia (vespertina)
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum	Comum
Tosse	Comum (geralmente seca)	Às vezes (geralmente leve)	Comum (geralmente seca)	Tosse persistente por mais de 2 a 3 semanas (seca ou com expectoração)
Espirros	Raro	Comum	Raro	Ausente
Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum	Pode ter dor torácica
Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes	Ausente
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes	Ausente
Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças	Ausente
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum	Ausente
Falta de ar	Às vezes (pode ser grave)	Raro	Raro	Depende da gravidade do acometimento pulmonar
Emagrecimento	Ausente	Ausente	Ausente	Comum
Sudorese noturna	Ausente	Ausente	Ausente	Comum

Quando e onde procuro atendimento



Como se **PREVENIR** do novo coronavírus?



A prevenção contra a transmissão exige cuidados simples no dia a dia, como:



Lave as mãos

com água e sabão ou use álcool em gel.



Mantenha bem ventilado

os ambientes



Evite aglomerações se estiver doente



Não compartilhe objetos pessoais

com outras pessoas



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir



Evite contato como apertos de mãos, beijos e abraços



Use Máscara de Proteção ao sair de casa

A Máscara serve como uma espécie de barreira física contra a doença

*Troque a cada 2h

O Ministério da Saúde recomenda que a população comum confeccione a sua própria máscara.

Entenda a DIFERENÇA:

DISTANCIAMENTO SOCIAL

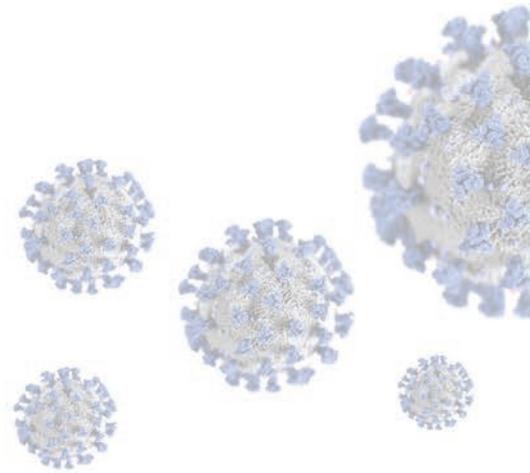
É uma medida que **reduz a interação entre pessoas** de uma comunidade na qual os indivíduos podem estar infectados, sem sintomas e sem diagnóstico.

ISOLAMENTO

Isolamento é a **separação de pessoas infectadas** daquelas **não infectadas**, geralmente aplicado em ambiente hospitalar, mas também pode ser domiciliar.



Por que é tão IMPORTANTE o distanciamento social?



86% das pessoas que **contraem** a **COVID-19**, apresentam-se **assintomáticas**. Portanto, manter distância de outras pessoas é a melhor e única forma de **retardar** a **propagação** do **novo coronavírus**



É importante **respeitar** essa **orientação** porque o coronavírus **NÃO** é **transmitido pelo ar**, mas pelo **contato** com **gotículas expelidas** por um **indivíduo contaminado** e essa distância mínima é a necessária para que você **não** seja **atingido** por possíveis **gotículas** que saem da boca da pessoa quando ela fala, por exemplo.

Quando usar MÁSCARA?

Recomenda-se uso de **máscara** de **TECIDO** em **ambientes NÃO hospitalares**.

(NOTA TÉCNICA nº 003/2020 ANVISA)

A Máscara serve como uma espécie de **barreira física** contra a doença.

***Troque a cada 2h**



Como deve ser a MÁSCARA de TECIDO?

Em primeiro lugar, é preciso saber que a **máscara é individual**.

- Deve **cobrir totalmente a boca e nariz** e ficar **bem ajustada ao rosto**
- Precisa ter, pelo menos **2 camadas de tecido**, como algodão, tricoline ou TNT



ATENÇÃO

O uso da **máscara de tecido**, **NÃO** exclui aos **profissionais de saúde**, o uso de **máscara cirúrgica** ou **N95**, de acordo com as orientações para **atendimento** a pacientes **suspeitos ou confirmados da COVID-19**.

Cuidados ao SAIR de CASA!

- **Use a máscara sempre** que precisar sair de casa.
- **Leve** com você uma **máscara reserva**, porque seu **tempo de uso** é de **2 horas**.
- **Leve** também uma **sacola** para **guardar a máscara**, caso seja **preciso trocar**.
- **Evite tocar** ou **ajustar a máscara**, enquanto a estiver usando.

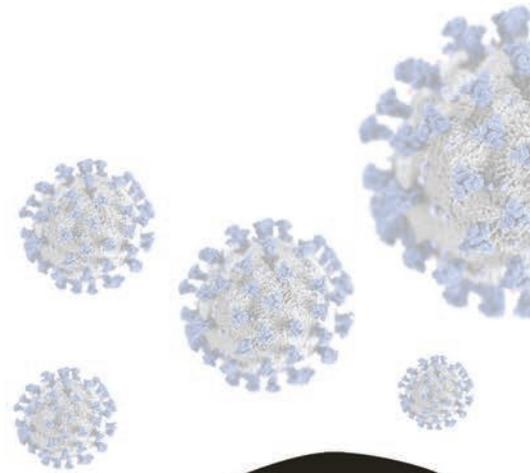


Cuidados ao **CHEGAR** em **CASA!**

- **Lave as mãos com água e sabão, antes de retirar a máscara**
- **Remova a máscara pelo laço ou nó da parte de trás e evite tocar na parte da frente**
- **Lave a máscara e as mãos com água e sabão**
- **A máscara precisa estar seca para ser utilizada novamente**
- **Deixe a máscara de molho por 30 minutos em uma mistura de 1 parte de água sanitária com 50 partes de água potável.**
Exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável.



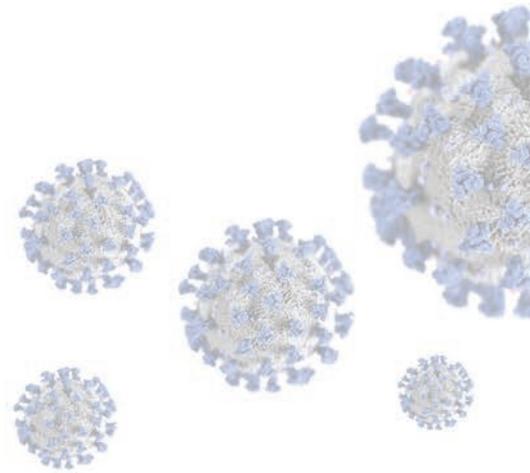
Quem faz parte do **GRUPO** de **RISCO?**



- **Idosos**
- **Portadores de doenças cardiovasculares**
- **Diabéticos**
- **Portadores de Doenças Respiratórias**
- **Gestantes de Alto Risco**
- **Obesos**
- **Portadores de Doenças que causam Imunossupressão**



Cuidados especiais ao GRUPO de RISCO

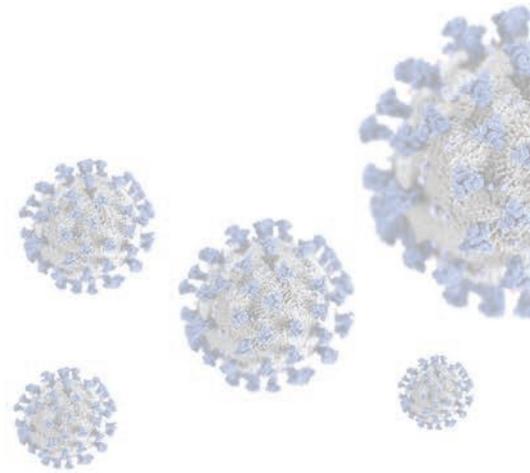


NÃO interrompa seu tratamento SEM orientação médica.

- Em caso de **câncer**, em **nenhuma hipótese, pare seu tratamento por conta própria**, seja quimioterapia, radioterapia ou uma cirurgia
- **Toda decisão** quanto ao **tratamento** deve ser feita **junto com a equipe de saúde**.
- Em algumas situações, **consultas e exames** poderão **ser adiados e remarcados**.



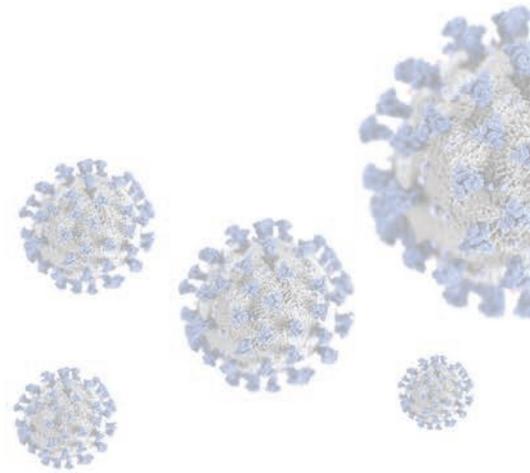
Cuidados especiais ao GRUPO de RISCO



- **Cumprimente a distância**, evitando aperto de mão, abraços e beijos, **mesmo de familiares**
- **Evite** contato com pessoas que tenham **sintomas de gripe**



Cuidados especiais ao GRUPO de RISCO



**Use lenço ou papel
cobrindo o nariz e a boca**
ao **tossir ou espirrar** e
jogue-o fora logo depois



**Higienize objetos
e superfícies**
tocados com frequência,
incluindo celulares, chaves,
maçanetas etc.



Alimente-se bem
e **mantenha sua pressão
arterial e glicemia** nos
níveis de **normalidade**



Fique em casa
só **saia** se for **realmente
necessário**

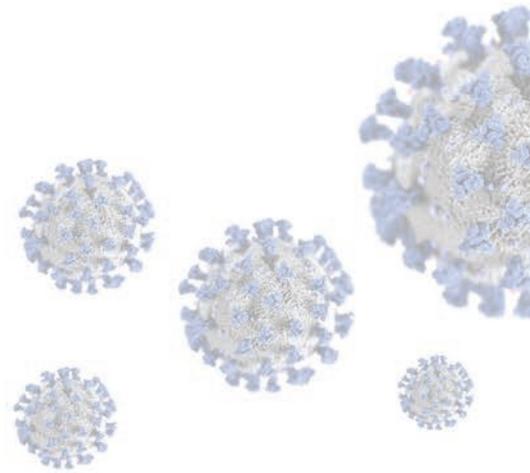


Hidrate-se
beba bastante água



**Use Máscara
de Proteção**
se precisar **sair de casa**
A Máscara serve como uma espécie
de **barreira física** contra a doença

Cuidados especiais para as GESTANTES



- **Não deixe** de ir ao **pré-natal**, ele é muito **importante** e **não deve ser interrompido**;
- **Não vá** ao serviço de saúde **desnecessariamente**.
- **Apenas quadros leves ou moderados** não são **critérios** para a **realização de cesárias e nem antecipação do parto**. O modo de parto deve ser **individualizado e baseado nas preferências da mulher** juntamente com as indicações obstétricas;

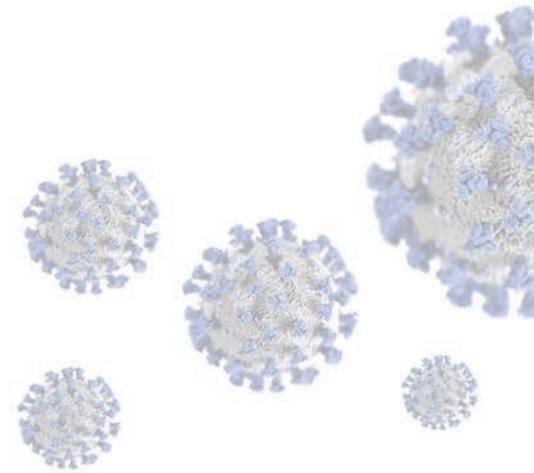


Cuidados na AMAMENTAÇÃO

- **Lavar as mãos** antes e após **tocar o bebê**;
- **Utilizar máscara** durante a **mamada**;
- Rotineiramente **limpar e desinfetar** as **superfícies que tocar**.
- Ao **tossir ou espirrar**, **cubra boca e nariz** com **lenço de papel** e **descarte-o** em seguida. Na **ausência** de lenço, utilize a **parte interna do braço**.
- A **amamentação** e o contato próximo ajudam na **construção do vínculo entre mãe e filho** e no **desenvolvimento do bebê**.



Isolamento Domiciliar



Como preparar a casa para conviver com **paciente suspeito** ou **infectado** pelo Coronavírus

- Manter todas janelas abertas, principalmente no cômodo do paciente e das áreas comuns
- Não receber visitas
- Ao tossir e espirrar, todos devem cobrir boca e nariz com um lenço descartável ou com a parte interna do cotovelo
- Se houver cuidador: ele deve usar máscara cirúrgica e luvas sempre que compartilhar o mesmo ambiente do paciente em isolamento
- A duração do isolamento deverá ser de 14 dias desde o início dos sintomas
- O paciente não deve circular pela casa. Se precisar, apenas o mínimo possível



Isolamento Domiciliar

Cuidados na Casa - Sala e Outros Cômodos

- Se houver apenas 1 quarto, a/o **paciente deve ficar nele** e os demais moradores na sala
- Manter os móveis limpos com **álcool 70%**
- **Não compartilhar sofás** ou outros móveis que não permitam limpeza
- O **paciente** deve **utilizar máscara de proteção continuamente**, se tolerar. **Acompanhantes** devem **usar máscara** quando estiverem perto do paciente
- Manter a **distância** dos demais de, pelo menos, **2 metros**



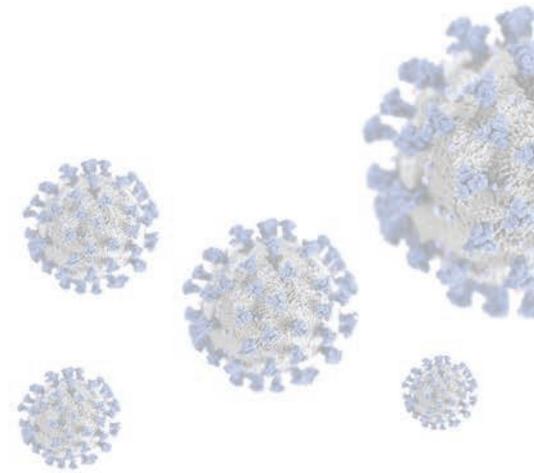
Isolamento Domiciliar

Cuidados na Casa - Cozinha

- Não compartilhar **utensílios**
- **Lavar talheres, pratos e copos** com água e detergente comum
- Se o paciente cozinhar, **é preciso usar máscara**



Isolamento Domiciliar

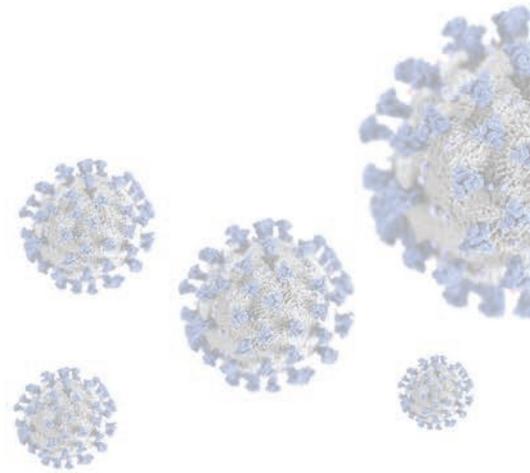


Cuidados na Casa - Banheiro

- Não compartilhar **toalhas de corpo e rosto ou escovas de dente**
- Prefira **sabonete líquido**
- Após o uso do banheiro, o paciente deve **dar descarga com a tampa fechada e desinfetar todas as superfícies com álcool 70% ou água sanitária**: maçanetas, vaso sanitário, toque da descarga, pia e torneira
- Limpar o banheiro, pelo menos, **uma vez ao dia com desinfetante**

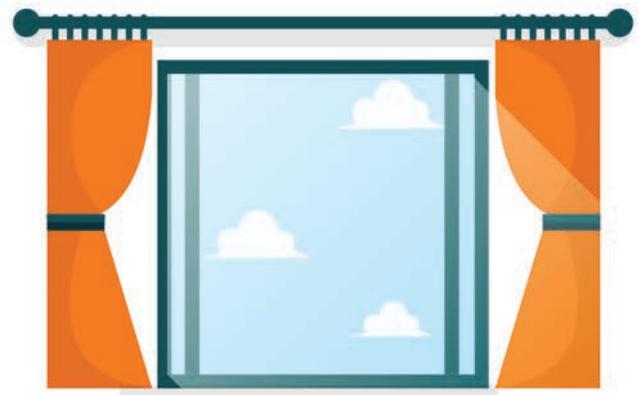


Isolamento Domiciliar

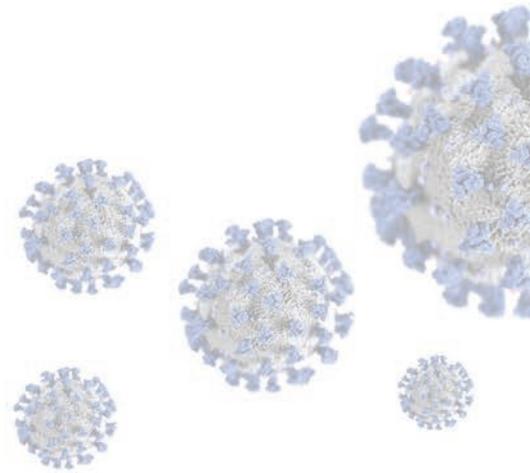


Cuidados na Casa - Quarto de Isolamento

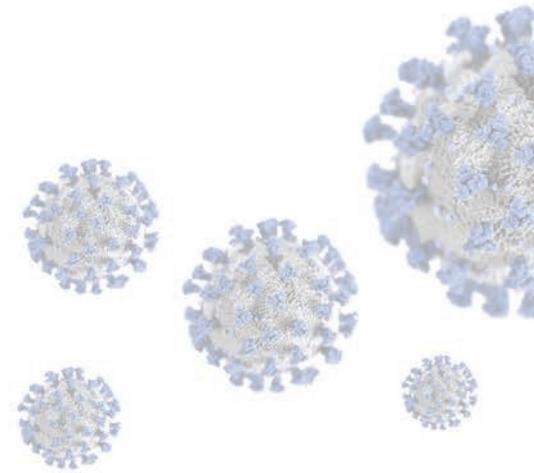
- Deve ser usado apenas pelo paciente e ter, preferencialmente, um banheiro
- **Manter a porta fechada e limpar as maçanetas** com álcool 70% ou água sanitária
- Manter **janelas abertas** para circulação de ar e entrada de luz solar
- **O próprio paciente precisa trocar a roupa de cama e banho**, colocar dentro de um saco de lixo e entregar direto para a lavagem
- Caso outra pessoa precise acessar o quarto, deverá fazê-lo com o uso de **máscara** e logo em seguida fazer a **devida higienização de suas mãos e roupas**
- **Luvas, máscaras e outros resíduos** devem ser descartados na lixeira, com saco de lixo, do quarto



CORONAVÍRUS (COVID-19)



Referências



BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é coronavírus? (COVID-19)**. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em 14 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (INCA). **Perguntas frequentes Câncer e coronavírus (COVID-19)**. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/cancer-e-coronavirus-covid-19>. Acesso em 14 de abril 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Tem dúvidas sobre o coronavírus? O Ministério da Saúde te responde!** Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/07/Cartilha-Coronavirus-Informacoes-.pdf>. Acesso em 14 de abr. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Fiocruz. OMS – **Perguntas e respostas sobre COVID-19, gravidez, parto e amamentação**. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/oms-perguntas-e-respostas-sobre-covid-19-gravidez-parto-e-amamentacao>. Acesso em 17 de abr de 2020.

World Health Organization (OMS). **Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Situation Report – 84**. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200413-sitrep-84-covid-19.pdf?sfvrsn=44f511ab_2. Acesso em 14 de abr. 2020.



R. Doutor Reinaldo Machado, 255
Fragata I Marília-SP I CEP:17519-080
CNPJ nº 24.082.016/0001-59



Whatsaap: (14) 99649-5783
Telefone: (14) 3434-2500



www.hc.famema.br
superintendencia@hc.famema.br



/hcfamema



@hcfamema