

PANDEMIA PELO NOVO CORONAVÍRUS: O QUE PRECISAMOS SABER?



Organização

Catarina Angélica Carvalho Pereira
Leticia Rodrigues da Silva Aguiar
Maria da Cruz Dias Feitosa
Maria Cristina do Vale Silva
Mariana Leal de Moura
Marcela Osorio Reis Carneiro
Naila Roberta Alves Rocha
Olivia Fernandes Martins
Patricia Santos da Silva
Tais Delmiro de Lima
Zildânya da Silva Barros



Organização

Catarina Angélica Carvalho Pereira

Leticia Rodrigues da Silva Aguiar

Maria da Cruz Dias Feitosa

Maria Cristina do Vale Silva

Mariana Leal de Moura

Marcela Osorio Reis Carneiro

Naila Roberta Alves Rocha

Olivia Fernandes Martins

Patricia Santos da Silva

Tais Delmiro de Lima

Zildânya da Silva Barros

PANDEMIA PELO NOVO CORONAVÍRUS

O QUE PRECISAMOS SABER?



INSTITUTO FEDERAL
Piauí

Reitor

Paulo Henrique Gomes Lima

Pró-Reitora de Ensino

Laura Maria Andrade de Sousa

Pró-Reitora de Extensão e Produção

Divamélia de Oliveira Bezerra Gomes

Pró-Reitor de Administração e Orçamento

Paulo Borges da Cunha

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação e Inovação

José Luís de Oliveira e Silva

Pró-Reitor de Desenvolvimento Institucional

Antônio de Pádua Alves Pinto

Organização:

Catarina Angélica Carvalho Pereira (Enfermeira do Campus Pedro II), Leticia Rodrigues da Silva Aguiar (Enfermeira do Campus São João do Piauí), Maria da Cruz Dias Feitosa (Enfermeira do Campus Avançado Dirceu Arcoverde), Maria Cristina do Vale Silva (Enfermeira do Campus Uruçuí), Mariana Leal de Moura (Enfermeira do Campus Paulistana), Marcela Osorio Reis Carneiro (Enfermeira do Campus Piripiri), Naila Roberta Alves Rocha (Enfermeira do Campus Picos), Olivia Fernandes Martins (Técnica de Enfermagem do Campus Corrente), Patricia Santos da Silva (Técnica de Enfermagem do Campus Piripiri), Tais Delmiro de Lima (Enfermeira do Campus Valença do Piauí), Zildânya da Silva Barros (Enfermeira do Campus Oeiras).

Colaboração:

Luana Karen Rodrigues de Carvalho Bibliotecária CRB3/1082

Revisão ortográfica:

Maria da Conceição Saraiva Santos Cardoso

Capa e projeto gráfico:

Fernando Sousa - Diretoria de Comunicação Social do IFPI

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P189 Pandemia pelo novo coronavírus: o que precisamos saber? / organizadores, Catarina Angélica Carvalho Pereira ... [et al.]. – Teresina: IFPI, 2020.

52 f.: il.; color.

Inclui referências bibliográficas.

ISBN 978-65-86592-04-7

1. COVID-19. 2. Coronavírus (Prevenção e cuidados). 3. Doenças respiratórias. 4. Saúde pública. III. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí. IV. Título.

CDD 616.241 4

SUMÁRIO

1	PANDEMIA PELO NOVO CORONAVÍRUS: O QUE PRECISAMOS SABER?	4
2	MEDIDAS PREVENTIVAS	6
2.1	Higienização das mãos com água e sabão	9
2.2	Higienização antisséptica das mãos com álcool em gel 70%	11
3	COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO E O TRATAMENTO DA COVID-19?	13
4	QUANDO E ONDE PROCURAR ATENDIMENTO?	15
5	RESIDE COM PESSOAS DO GRUPO DE RISCO, SUSPEITO OU CONFIRMADO COM COVID-19? SAIBA COMO CONVIVER	17
6	ESTIGMA SOCIAL RELACIONADO À COVID-19	22
7	CUIDADOS COM A SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO	26
8	O USO DA MÁSCARA E OS CUIDADOS NECESSÁRIOS	30
8.1	Como confeccionar sua máscara	34
9	CUIDADOS AO SAIR E CHEGAR EM CASA	36
10	HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS FRESCOS E EMBALADOS	39
11	DESINFECÇÃO DOS AMBIENTES	41
12	MITOS E VERDADES	43
	REFERÊNCIAS	48



Pandemia pelo novo coronavírus: o que precisamos saber?

O novo coronavírus se originou na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019; a sigla COVID-19 vem do inglês *Corona Vírus Disease* (Doença do Coronavírus) e o numeral 19 refere-se ao ano da sua descoberta. A COVID-19 é uma doença contagiosa, transmitida por via respiratória, que se espalhou rapidamente por diversos países, inclusive o Brasil, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a definí-la como pandemia, o que caracteriza uma emergência de saúde pública de importância internacional. Diante do avanço da doença vários países começaram a adotar medidas preventivas para conter a sua transmissão, dentre elas, o distanciamento social.

Por se tratar de um vírus recentemente descoberto muitos países têm investido em pesquisas científicas, mas ainda não existe vacina. As medidas preventivas são aliadas neste

momento para combater a transmissão e têm se mostrado eficazes no controle da pandemia.

A COVID-19 é de fácil transmissão e rápida disseminação. Apresenta-se de forma assintomática em alguns casos e sintomática em outros, podendo variar de casos leves, com sintomas parecidos com os de um resfriado, a casos graves com insuficiência respiratória e algumas vezes, evoluindo para o óbito. É importante destacar que pacientes classificados como pertencentes aos grupos de risco são mais suscetíveis a apresentarem os sintomas graves, necessitando de cuidados redobrados.

Segundo Brasil (2020), se enquadram no grupo de risco; pessoas acima de 60 (sessenta) anos, mesmo sem nenhum problema na saúde. Além dessas, puérperas e pessoas com qualquer idade que tenham comorbidades, como cardiopatia, diabetes, pneumopatia, doença neurológica ou renal, imunodepressão, obesidade e asma.

A propagação acelerada do novo coronavírus e os números crescentes de óbitos têm preocupado a sociedade e alertado as autoridades em saúde no sentido de conter o avanço da cadeia de transmissão. Para combater este agravo à saúde é necessário conhecimento, pois a falta de informação gera incerteza e insegurança para lidar com a atual situação. Este manual tem como objetivo fornecer informações necessárias para o enfrentamento da doença, além de orientar ações imprescindíveis no combate ao novo coronavírus.



Medidas Preventivas

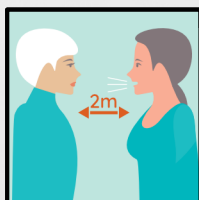
Para evitar a contaminação e a propagação do novo coronavírus é recomendável seguir medidas preventivas, como:



01. Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com um lenço ou com o braço, e não com as mãos.



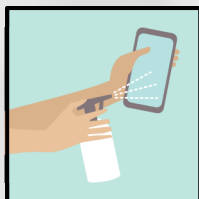
02. Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos.



03. Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 (dois) metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



04. Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

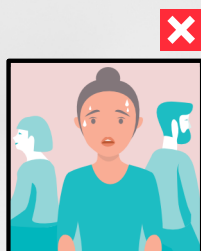


05. Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.

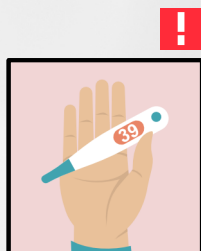
06. Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



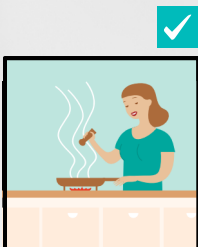
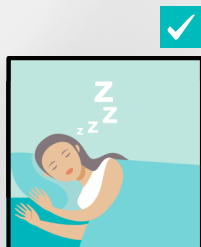
07. Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



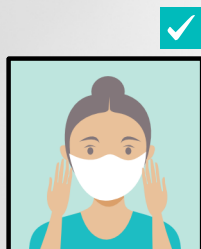
08. Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.



09. Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos. Fique em casa até melhorar.



10. Durma bem e tenha uma alimentação saudável.



11. Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido quando precisar sair de sua residência.

Higienização das mãos com água e sabão

01. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia;

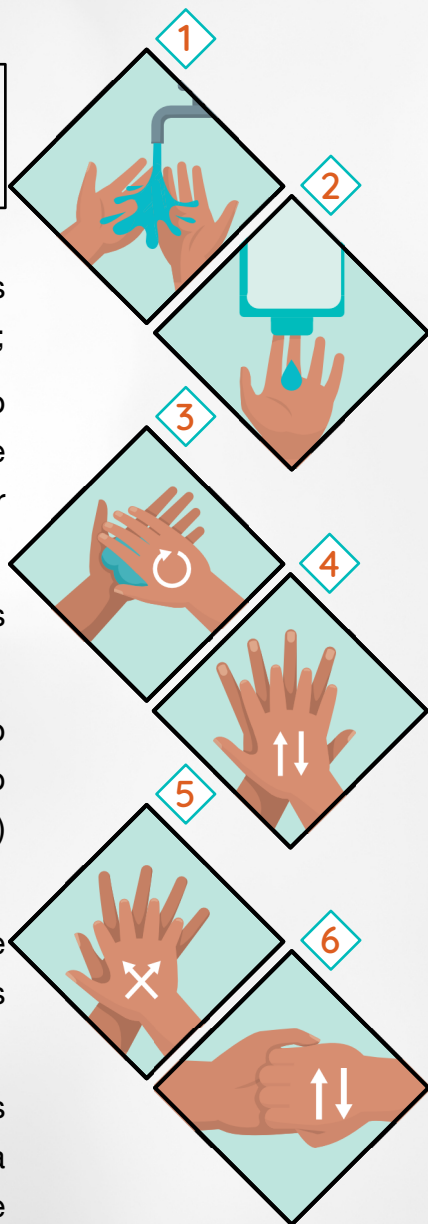
02. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos;

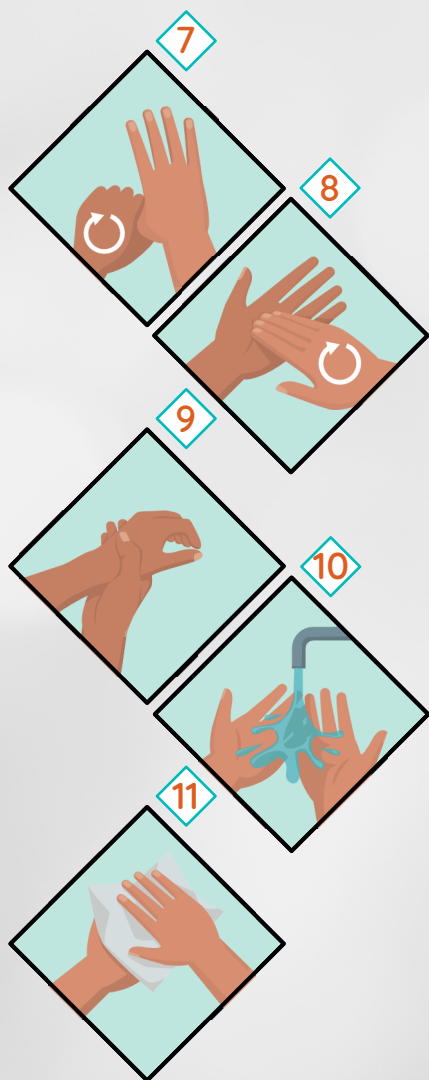
03. Ensaboe as palmas das mãos friccionando-as entre si;

04. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos;

05. Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais;

06. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa) segurando os dedos com movimento de vai-e-vem;





07. Esfregue o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa) utilizando movimento circular;

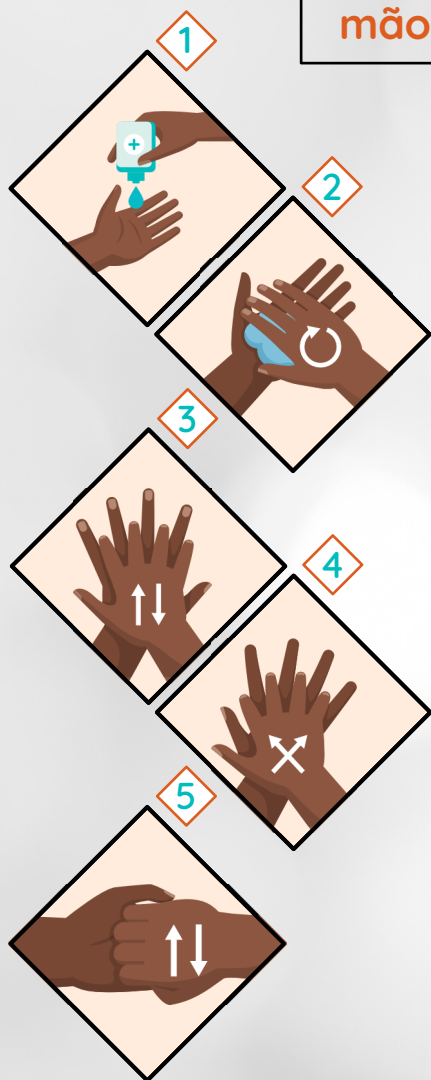
08. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita fechada em concha (e vice-versa) fazendo movimento circular;

09. Esfregue o punho esquerdo com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa) utilizando movimento circular;

10. Enxague as mãos retirando os resíduos do sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira;

11. Seque as mãos com papel toalha descartável iniciando pelas mãos e seguindo para os punhos.

Higienização antisséptica das mãos com álcool em gel 70%



01. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de produto para cobrir todas as superfícies das mãos;

02. Friccione as palmas das mãos entre si;

03. Friccione a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos;

04. Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados;

05. Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice versa) segurando os dedos;

06. Friccione o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa) utilizando movimento circular;

07. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita fechada em concha (e vice-versa) fazendo movimento circular;

08. Friccione os punhos com movimentos circulares;

09. Friccione até secar. Não utilizar papel toalha.



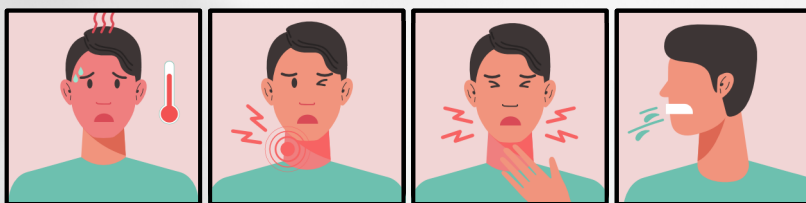
Lembre-se!

Quando você se protege, estará protegendo quem você ama e o próximo!



Como é feito o diagnóstico e o tratamento da COVID-19?

O profissional da saúde irá avaliar/investigar a presença de: febre, dor de garganta, tosse, nariz escorrendo (coriza), dificuldade respiratória, perda do olfato (cheiro/odor) e/ou paladar (sabor).



Caso apresente esses sintomas poderão ser solicitados exames laboratoriais, como:

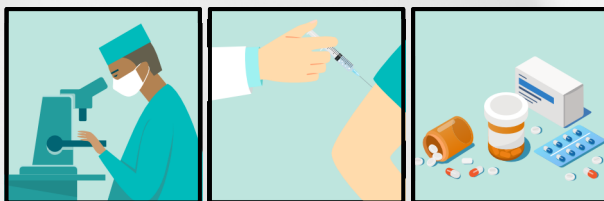


- Teste laboratorial (RT-PCR em tempo real) – diagnostica tanto a COVID-19 - como outros vírus causadores da gripe.



- Teste rápido (imunológico) – tem maior eficácia após o sétimo dia do início dos sintomas, tempo que o corpo necessita para produzir anticorpos.

O tratamento é instituído/prescrito pelo profissional médico com o objetivo de controlar sintomas, prevenir infecções e evitar o avanço da doença com fármacos já conhecidos e usados para outras patologias. Pesquisadores, cientistas e profissionais da saúde no mundo inteiro estão em busca de uma resposta rápida para o desenvolvimento de vacinas, tratamentos eficientes e seguros para a COVID-19.





Quando e onde procurar atendimento ?



Apresenta sintomas de gripe: coriza, nariz entupido, perda do olfato, paladar, mal-estar.

Fique em casa, mantenha-se em repouso, alimente-se e hidrate-se bem. Contate 136, em caso de dúvidas.

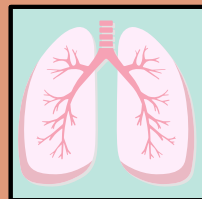


Além dos sintomas da gripe: tem febre e tosse.

Procure uma Unidade Básica de Saúde.

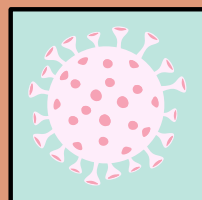
Tem sintomas da COVID-19: febre, tosse e dificuldade para respirar, mas não é do grupo de risco.

Procure uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA).



Tem sintomas da covid-19 e faz parte do grupo de risco.

Procure a rede de emergência: hospitais, pronto socorros e UPAS.



Links dos locais de atendimento

Lista de hospitais que prestam atendimento em seu estado/município.

<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/18/Hospitais-estaduais-CORONAV--RUS.pdf>

Lista dos postos de saúde que prestam atendimento em seu estado/município.

<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/18/postos-de-sa--de-com-endere--o.pdf>

Laboratórios públicos de referência de testagem para coronavírus.

<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/18/lista-de-laboratorio.pdf>



Reside com pessoas do grupo de risco, suspeito ou confirmado com COVID-19?

Saiba como conviver

Pessoas com sintomas de gripe



- Isolamento domiciliar;
- Ficar em casa por 14 (quatorze) dias.

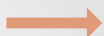
Tosse e febre?



Dirija-se a um hospital de referência

Isolamento domiciliar em caso confirmado de COVID-19

Quarto para isolamento



Janela aberta;
Porta fechada;
Limpar a maçaneta (álcool 70% ou água sanitária).

- O lixo produzido pelo paciente deve ser separado e descartado
- Separar objetos usados pelo paciente
- Não compartilhar sofás e cadeiras
- Utilizar máscara o tempo inteiro
- Se for necessário cozinhar, utilizar máscara de proteção

Usou o banheiro



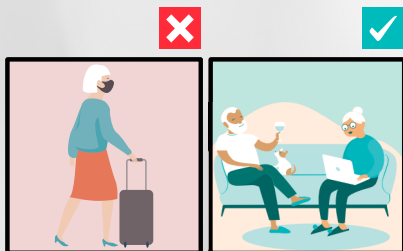
Lavar as mãos com água e sabão;
Limpar vaso, pia e demais superfícies com água sanitária ou álcool;

Caso a pessoa infectada não more sozinha

- Distância mínima de 1 (um) metro entre o paciente e demais moradores;
- Limpar os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%;
- A pessoa infectada deve dormir em um cômodo separado, longe dos demais moradores da casa;
- Todos os moradores ficam em isolamento por 14 (quatorze) dias;
- Se outro familiar iniciar sintomas leves, reinicia o isolamento por 14 (quatorze) dias; em caso de sintomas, como: tosse e febre, procurar assistência médica.

Cuidados com pessoas do grupo de risco

Idosos

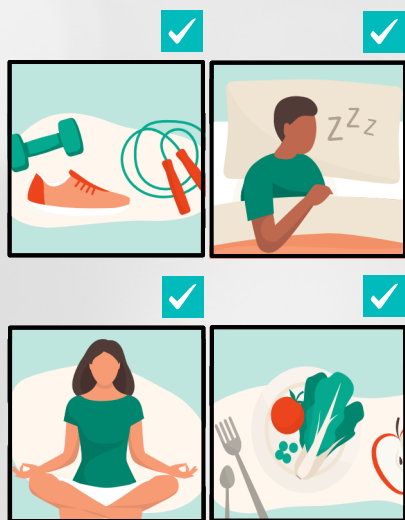


- Não viajar;
- Evitar locais com aglomeração;
- Orientar a ficar em casa;



- Utilizar medicamento de uso contínuo da forma correta (pedir alguém para buscar no posto de saúde);
- Orientar alguém a fazer compras em seu lugar.

Pessoas com doenças cardiovasculares



- Seguir as prescrições médicas e os cuidados;
- Manter a vacinação em dia;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Praticar atividade física em casa, respeitando as orientações e restrições estabelecidas;
- Cuidar da saúde mental e do sono.

Pessoas com câncer

- Evitar suspender o tratamento por conta própria;
- Ficar em casa, quando não for dia de tratamento;
- Consultas e exames podem ser remarcados, de acordo com a situação;
- Evitar circular pelo hospital, fique apenas o tempo necessário para o tratamento;
- Ter um acompanhante (menos de 60 (sessenta) anos, e sem sintomas de gripe);
- Evitar contato com pessoas com sintomas de gripe;
- Manter distância de outras pessoas.



Estigma social relacionado à COVID-19

O que é estigma social?

O estigma social no âmbito da saúde se refere a uma associação negativa entre uma pessoa ou grupo de pessoas que compartilham determinadas características de uma doença específica.

Durante uma pandemia, as pessoas podem ser rotuladas, estereotipadas e discriminadas quando apresentam alguma ligação com a doença.

A pandemia da COVID-19 tem provocado estigma e comportamentos discriminatórios contra pessoas que são suspeitas ou confirmadas com o novo coronavírus, seus cuidadores, familiares e amigos, além dos profissionais de saúde e pessoas de determinadas etnias.

Por que a COVID-19 provoca o estigma social?

- É uma doença nova, com muitas incógnitas;
- Medo do desconhecido;
- Falta do controle, não existe ainda uma vacina para prevenir.

Quais os efeitos do estigma social?

- Conduz as pessoas a ocultarem a doença para evitar discriminação;
- Impede que as pessoas busquem assistência médica imediatamente;
- Impossibilita o rastreamento de contatos, as pessoas com o vírus podem não colaborar com as autoridades;
- Dificulta o trabalho dos profissionais de saúde;
- Desencoraja as pessoas a assumirem comportamentos saudáveis.

O novo coronavírus não vê raça, também não vê nacionalidade e nem idade. As pessoas afetadas merecem todo nosso apoio, compaixão e respeito. Mudar a forma de falar e agir é o primeiro passo para combater a discriminação e o estigma.

Como podemos diminuir a disseminação do estigma social?

- **Chame o vírus pelo seu nome real** - o nome oficial do novo coronavírus é SARS-coV-2, Evite chamá-lo de vírus chinês, vírus Wuhan ou outro nome que o associe a um local ou etnia;
- **Enfrente o medo com fatos** - fale com precisão sobre a COVID-19, procure dados científicos e orientações oficiais de saúde. Não repita ou compartilhe rumores não confirmados;
- **Evite usar linguagem negativa (“praga”, “apocalipse”)** - esse tipo de palavra gera medo, ansiedade e pode contribuir para o aumento do preconceito;
- **Evite referir-se as pessoas com COVID-19 como vítimas ou doentes** - refira-se a elas como pessoas com sintomas, pessoas em tratamento ou pessoas diagnosticadas com COVID-19;
- **Não diga que alguém “espalhou o vírus”** - isso implica intenção de disseminar a doença e atribui culpa;

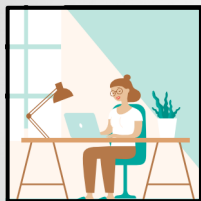
- **Seja uma mão estendida no momento difícil** - se conhece alguém que está com COVID-19, mostre empatia, ligue, envie uma mensagem de apoio, ofereça ajuda;
- **Respeite e agradeça aos profissionais que estão na linha de frente** – muitos profissionais sofrem preconceito devido ao contato com pessoas diagnosticadas com COVID-19;
- **Combata o vírus, não as pessoas** – respeite as pessoas e as orientações de saúde, o preconceito causa uma dor a mais.



Cuidados com a saúde física e mental em tempos de isolamento

Estamos vivendo um momento delicado que exige de todos imenso esforço de adaptação e criatividade. E para o bem da nossa saúde física e mental, seguem algumas sugestões:

Estabeleça uma rotina



Procure acordar no mesmo horário, realizar todas as refeições e se desligar do trabalho após o fim do expediente. Construa uma rotina para o seu dia e semana. Isso gera uma sensação emocional de segurança. Evite desregular o horário do sono, ou dormir mais que o necessário.

Exercite-se



Avalie qual tipo de exercício que você mais gosta de fazer e faça. É preciso escutar o corpo, fazer a atividade sem cobrança e focar no bem-estar. Exercícios físicos regulares ajudam a canalizar nossas energias e produzem ânimo.

Dedique tempo para o entretenimento



É importante estabelecer um momento do dia para fazer o que gosta. Relaxar, desligar-se um pouco, colocar a leitura em dia, ver um filme, são boas opções. Dedicar-se a um hobby é uma ótima escolha, ao final desse período você pode descobrir novas habilidades. Que tal?

Realize tarefas pendentes

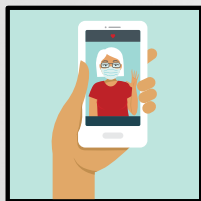


Aproveite o tempo livre para realizar tarefas em sua casa que estavam pendentes. Este é um bom momento para arrumar o armário, as estantes ou mudar os móveis da casa de lugar.

Atenção à qualidade e à quantidade de notícias

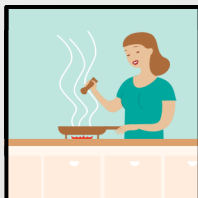
Sempre confira a fonte da informação e tome muito cuidado ao repassar conteúdos para os conhecidos. Além da desinformação, o consumo exagerado de notícias pode ser o gatilho da ansiedade para muitas pessoas.

Converse com a família e amigos



Mesmo que não seja possível visitar a família e os amigos ou frequentar bares e festas, manter o contato com outras pessoas é fundamental. Procure ligar para os mais próximos, conversar por aplicativos de mensagens ou por vídeochamada. Manter contato nos faz sentir menos sozinhos e o sentimento de pertencimento nos estabiliza.

Alimente-se corretamente



Aproveite o tempo livre para cozinhar mais e consumir alimentos mais saudáveis.

Escreva um diário



Isso ajuda a elaborar sentimentos e pensamentos.



Se a angústia persistir por várias semanas, entre em contato com um profissional da saúde mental.



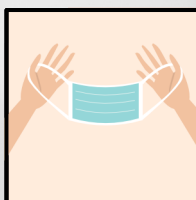
O uso da máscara e os cuidados necessários

O novo coronavírus pode ser espalhado por gotículas suspensas no ar quando pessoas infectadas conversam, tosse ou espirram, portanto é OBRIGATÓRIO O USO DE MÁSCARAS.

Como usar e manusear a máscara



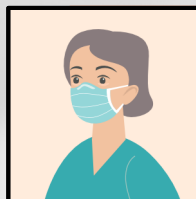
Lave as mãos antes de colocar a máscara



Assegure-se que a máscara está limpa e sem rupturas



A máscara deve cobrir o queixo e o nariz



Ela deve ficar justa ao rosto, sem espaço nas laterais



Não toque a máscara e não remova para falar



Retire a máscara pelas alças laterais



Faça a higienização das mãos após o uso

Evite usar batom ou qualquer outra maquiagem enquanto estiver usando máscara

Como devo lavar a máscara?

- Lavar, previamente, com água e sabão. Deixar de molho por 20 (vinte) a 30 (trinta) minutos em solução com água sanitária;

Para preparar uma solução de água sanitária (2,5%) com água, por exemplo, você deve diluir de 2 (duas) colheres de sopa de água sanitária em 1 (um) litro de água.

- Lavar, separadamente, de outras roupas;
- Após secagem, é recomendável passar com ferro quente e guardá-la em local limpo e seco.

Ao contrário das máscaras descartáveis, as máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente, entretanto, recomenda-se evitar mais do que 30 (trinta) lavagens.

Quais recomendações devo seguir ao usar a máscara?

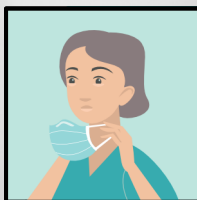
- Seu uso deve ser individual;
- Evite tocar na máscara durante o uso e, se tocar, higienize suas mãos;
- Se precisar mexer ou ajustá-la, faça pelos elásticos ou amarração;
- Descarte a máscara ao observar perda de elasticidade das hastes de fixação, ou deformidade no tecido que possam causar prejuízos à barreira de proteção.

As máscaras de TNT não podem ser lavadas, e devem ser descartadas após o uso.

Como descartar sua máscara corretamente



Lave as mãos antes de retirar a máscara



Retire a máscara pelas alças laterais

Utilize duas sacolas plásticas para o descarte

Amarre bem e, se possível, identifique a sacola



Tire o ar e jogue junto com o lixo



Lave as mãos novamente

Atenção

- A máscara é de uso INDIVIDUAL e não pode ser compartilhada, mesmo que esteja lavada e seja com pessoas da sua família;
- Mesmo de máscara, mantenha distância de mais de 1 (um) metro de outra pessoa;
- Não utilizar a mesma máscara por muito tempo (máximo de 3 (três) horas);
- Trocar após esse período e sempre que tiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;

As máscaras faciais de uso não profissional NÃO devem ser utilizadas por:

01. Profissionais de saúde durante a sua atuação;
02. Pacientes contaminados ou suspeitos (com sintomas);
03. Pessoas que cuidam de pacientes contaminados;
04. Crianças menores de 2 (dois) anos, pessoas com problemas respiratórios ou inconscientes, incapacitadas

ou incapazes de remover a máscara sem assistência;

05. Demais pessoas contraindicadas pelo profissional de saúde.

Como confeccionar sua máscara?

Com alguns itens básicos você faz sua própria máscara. Vamos precisar de um molde e de três pedaços de tecido, pode ser de tricoline, algodão ou TNT.

Lave bem os tecidos, deixe secar e passe, para facilitar o corte;

Meça em seu rosto para saber o tamanho certo ao cortar, lembrando-se de deixar nas laterais pelo menos um dedo maior na medida para depois incluir o elástico ou cordão.

Passo a Passo:

- Recorte o tecido (três camadas), deixando uma leve curva na parte superior e inferior, para garantir que cubra bem a parte de cima do nariz e um pouco abaixo da boca;
- A camada exterior deve ser feita de um material resistente à água, como o polipropileno, poliéster ou uma mistura deles;
- A camada do meio deve agir como um filtro e pode ser feita de um material sintético, como o polipropileno, ou de uma camada extra de algodão;

- A camada interior deve ser feita de um material que absorva a água, como o algodão;
- Costure as bordas inferiores e superiores para dentro;
- Nas laterais, deixe um espaço maior ao costurar, de forma que passe facilmente o elástico ou cordão da espessura desejada. Ele deve formar uma alça, que você colocará nas orelhas;
- Aproveite para escolher um tecido com uma estampa bonita, não é por ser um item de proteção que precisa ser sem graça, não é mesmo?!

Dicas de produção

Na internet há inúmeros vídeos/tutoriais de como confeccionar máscaras, inclusive modelos e moldes que podem ser baixados gratuitamente.

Confira alguns links com instruções para produção de máscaras.

- <https://youtu.be/VNYEgEWrJKw>
- <https://youtu.be/5lcmunQik28>
- <https://www.artesanatopassoapassoja.com.br/como-fazer-mascara-sem-costura-feita-a-mao/>

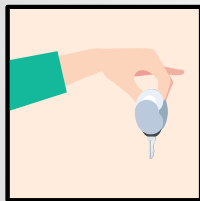
Por favor, **use máscara** para garantir a sua segurança e a das outras pessoas.



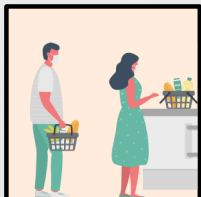
Cuidados ao sair e chegar em casa

A melhor opção para evitar a COVID-19 é o isolamento social.
Evite sair de casa!

Ao sair de casa



- Consulte os familiares e faça uma lista de tudo que vai precisar na rua;
- Evite uso de adornos como relógios, anéis, brincos, laços e tudo que possa se contaminar. Prenda o cabelo;
- Leve apenas o necessário, se possível, deixe bolsas, celulares e demais utensílios que sejam via de contaminação;



- Não leve crianças, idosos, pet e pessoas do grupo de risco pra rua;
- Evite uso de dinheiro em espécie. Prefira pagamento com cartão ou por meio de aplicativo;
- Use máscara e mantenha no mínimo 1,5 metro de distância das outras pessoas.

Ao retornar para casa

- Não toque em nada até se higienizar;
- Crie um lugar específico em sua casa para ser o local de higienização;
- Separe chave, celular, bolsa, óculos em uma caixa na entrada. Desinfete-os com álcool 70%;
- Retire sapatos e roupas, coloque-os em saco plástico preso, para lavar;



- Tome banho. Se não puder, lave bem as áreas expostas (mãos, braços, rosto, pescoço);
- Coloque as compras para higienizar em água sanitária ou álcool 70%, conforme embalagem do produto;
- Desinfete as patas do seu pet após passear com ele.





Higienização dos alimentos frescos e embalados

A ampliação das medidas de higiene é uma das principais ações de prevenção da COVID-19 tendo em vista o elevado grau de contaminação da doença. Mesmo não havendo provas científicas de que o novo coronavírus é transmitido pela alimentação, sua sobrevivência em superfícies e materiais faz com que os alimentos ofereçam risco de contaminação, agindo como veículos de transmissão.

Quando for necessário ir às compras, é recomendado escolher apenas um membro da família para essa tarefa e evitar que seja uma pessoa do grupo de risco. Dê preferência aos alimentos frescos e inteiros, evitando alimentos fatiados ou em pedaços. Evite tocar desnecessariamente nos alimentos quando estiver escolhendo na prateleira e observe se todos os itens estão em boas condições de conservação e validade. Antes de manusear os alimentos é fundamental a higienização das mãos.

Limpeza, organização e armazenamento

- Higienizar o local onde serão colocados os alimentos, lavando com água e sabão ou usando solução de hipoclorito (água sanitária diluída);
- Descartar todas as sacolas plásticas;
- Ovos devem ser retirados da caixa de papelão, higienizados com um pano seco e em seguida armazenados em um recipiente plástico fechado na parte de baixo da geladeira. Quando for utilizar, lavar com água e sabão;
- Deixar frutas, legumes e verduras de molho por 15 (quinze) minutos em solução de hipoclorito (1 (um) litro de água e 1 (uma) colher de sopa de água sanitária). Em seguida enxaguar bem e deixar secar antes de guardar;
- Mesmo os alimentos embalados precisam de higienização. Pode ser com água e sabão, álcool 70%, solução sanitária diluída ou produto de limpeza multiuso.

Congelamento

- Para legumes e hortaliças: fazer o branqueamento dos vegetais. É só mergulhar em água fervente por 2-3 minutos, colocar em recipiente com gelo em seguida e depois congelar;
- Usar potes transparentes com tampas e colocar etiquetas com nome e data do congelamento.



Desinfecção dos ambientes

Também podemos contrair o novo coronavírus pelo contato com superfícies e objetos contaminados (teclados do computador, bolsas, mesas, maçanetas, celulares, etc.).

Sobrevida do vírus:

- Aço inoxidável – 3 (três) dias
- Plástico – 3 (três) dias
- Papelão – 1 (um) dia
- Cobre – 4 (quarto) horas

Para desinfecção das superfícies, o primeiro passo é utilizar produtos regulamentados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), não é recomendável o uso de produções caseiras, pois podem causar queimaduras, irritações na pele, intoxicação e não serem eficazes.

- **Pisos, pias e banheiros:** água e sabão ou solução com água sanitária (duas colheres e meia de água sanitária em 1 (um) litro de água);
- **Interruptores de luz, maçanetas, corrimãos, mesas, bancadas, controles remotos:** álcool 70% ou desinfetantes de uso doméstico;
- **Telefones celulares e computadores:** pano macio, que não solte fiapos e álcool 70%.
- **Cartão de crédito e débito:** pano macio e álcool 70% (evite passar por cima do chip ou da tarja magnética), após utilizar o cartão higienize as mãos com álcool em gel.



Mitos e verdades

As notícias falsas sobre o novo coronavírus têm sido muito frequentes, além de desinformar a população podem causar outros danos, como exposição à contaminação. Confira algumas das principais dúvidas sobre o novo coronavírus e a COVID-19 e saiba o que é **mito** ou **verdade**.

Água e sabão diminui o tempo de vida do novo coronavírus?



VERDADE. Essa é a principal forma de desinfetar a pele em geral. Portanto, intensifique a lavagem, principalmente, do rosto, mãos e braços.

Pode-se usar qualquer tipo de álcool na pele para a prevenção da COVID-19?



MITO. Orienta-se utilizar o álcool em gel 70% e nunca o de limpeza doméstica.

A vacina da gripe previne contra o novo coronavírus?



MITO. A vacina da gripe não previne contra o novo coronavírus. Mas a vacinação evita que mais de uma epidemia aconteça ao mesmo tempo no país e garante que menos casos necessitem de cuidados intensivos, aumentando os leitos para quem contrair a doença causada pelo novo coronavírus. No entanto, a recomendação é manter as vacinas em dia.

Manter as unhas curtas não previne a contaminação pelo novo coronavírus?

MITO. Cortar as unhas facilitará a limpeza, principalmente na parte de baixo, onde é difícil de higienizar adequadamente. Unhas muito longas, sejam naturais ou artificiais, comprometem a limpeza total das mãos, umas das principais regiões do corpo que entram em contato com superfícies.

As máscaras nos protegem da transmissão da COVID-19?



VERDADE. O uso da máscara é recomendado para todos que precisarem sair de casa. As pessoas de maneira geral devem utilizar máscara caseira de tecido. A recomendação para proteção é trocar as máscaras quando ficarem úmidas ou a cada 3 horas.

Cães e gatos podem transmitir o novo coronavírus?

MITO. Não há evidências de que animais domésticos podem ser via de transmissão do novo coronavírus, no entanto a recomendação é sempre lavar as mãos após brincar com os animais.

Os sintomas são parecidos com os de um resfriado comum?

VERDADE. Pessoas infectadas com o novo coronavírus apresentam sintomas parecidos com os de um resfriado comum. Em caso de febre, tosse e dificuldade para respirar, é preciso ficar alerta. Em alguns casos há complicações respiratórias que podem evoluir para pneumonias.

Remédio de piolho pode matar o novo coronavírus?

MITO. Muitas pesquisas estão sendo desenvolvidas para o combate ao novo coronavírus, mas até o momento não existe nenhum tratamento específico para a COVID-19.

Fumar aumenta o risco de desenvolver a forma grave da COVID-19?

VERDADE. Fumar aumenta o risco de desenvolver forma grave da COVID-19. As pessoas que fumam independente da idade fazem parte do grupo de risco.

O novo coronavírus não resiste ao calor e morre se exposto a temperaturas de 26 a 27 graus. Só sobrevive na mão por 10 minutos

MITO. Não há qualquer comprovação sobre isso. O novo coronavírus pode persistir nas superfícies por algumas horas ou até vários dias.

Ingerir vitamina C ou alimentos ricos em vitamina C protege do novo coronavírus?

MITO. Não há nenhum medicamento, vacina ou complemento vitamínico que previne ou trate o novo coronavírus até o momento.

Beber água quente ou chá mata o novo coronavírus?

MITO. O novo coronavírus não pode ser combatido pela ingestão de bebidas quentes. Segundo o Ministério da Saúde não há nenhuma substância, alimento ou vacina específica para combater o SARS coV-2.



Referências

5 MANEIRAS de parar a disseminação do estigma sobre o coronavírus. 2020. Disponível em: <https://sharecare.com.br/covid19/5-maneiras-de-parar-a-disseminacao-do-estigma-sobre-o-coronavirus/>. Acesso em: 20 maio 2020.

BAHIA (ESTADO). Secretaria da Saúde. **COVID-19 Coronavírus:** o que você precisa saber para se proteger. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/temasdesaude/coronavirus/>. Acesso em: 21 maio 2020.

BASTOS, Z. **Estigma social associado a COVID-19.** 2020. Disponível em: <https://paliativossinfronteras.org/wp-content/uploads/ESTIGMA-SOCIAL-ASSOCIADO-A-COVID-19.pdf>. Acesso em: 20 maio 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Covid 19: só use saneantes regularizados.** Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/saneantes-populacao-deve-usar-produtos-regularizados/219201?p_p_auth=0sh4MCw3&inheritRedirect=false&redirect=ht tp%3A%2F%2Fportal.anvisa.gov.br%2Fnoticias%3Fp_p_auth%3D0sh4MCw3%26p_p_id%3D101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mod e%3Dview%26p_p_col_id%3D_118_INSTANCE_9lbg5xvb6IYG_ _column-2%26p_p_col_count%3D2. Acesso em: 22 maio 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Nota técnica SEI/ COSAN/ GHCOS/ DIRE3/ N° 047/2020.** Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% e desinfecção de objetos e superfícies, durante a pandemia de COVID19. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/Nota+T%C3%A9cnica+47.pdf/242a3365-2dbb-4b58-bfa8-64b4c9e5d863>. Acesso em: 22 maio 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Orientações gerais:** máscaras faciais de uso não profissional. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>. Acesso em: 21 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Saúde mental: o que fazer em tempos de Novo Coronavírus?** Disponível em: <http://www.conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/1099-saude-mental-o-que-fazer-em-tempos-de-novo-coronavirus>. Acesso em: 21 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus: 43.079 casos e 2.741 mortes.** Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46764-coronavirus-43-079-casos-e-2-741-mortes>. Acesso em: 24 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus (COVID-19):** sobre a doença. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>. Acesso em: 24 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus (COVID-19):** o que você precisa saber. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br>. Acesso em: 24 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer. **O que o paciente com câncer deve fazer para se proteger do coronavírus (Covid-19)?**. 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/perguntas-frequentes/o-que-o-paciente-com-cancer-deve-fazer-para-se-proteger-do-coronavirus-covid-19>>. Acesso em: 21 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientações para evitar a disseminação do coronavírus**. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-adisseminacao-do-coronavirus>. Acesso em: 21 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo de manejo clínico do Coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde**. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/20/20200318-ProtocoloManejo-ver002.pdf>. Acesso em: 24 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde sem fake news**. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/fakenews>. Acesso em: 21 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **COVID-19: vídeos ajudam a combater estresse e preconceito durante a pandemia**. 2020. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/8436>. Acesso em: 19 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobre a doença:** se eu ficar doente. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#se-eu-ficar-doente> . Acesso em: 21 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Tem dúvidas sobre o coronavírus? O Ministério da Saúde te responde!** 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/07/Cartilha-Coronavirus-Informacoes-.pdf>. Acesso em: 21 maio 2020.

CEARÁ (Estado). Secretaria da Saúde do Estado do Ceará. **Pacientes com doenças cardiovasculares devem reforçar prevenção durante pandemia.** Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2020/04/21/pacientes-com-doencas-cardiovasculares-devem-reforcar-prevencao-durante-pandemia/>. Acesso em: 21 maio 2020.

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI. **Como higienizar alimentos para evitar contaminação pelo Novo Coronavírus.** Disponível em: <https://www.uninovafapi.edu.br/noticias.php?id=6490>. Acesso em: 20 maio 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Covid-19, Novo Coronavírus:** saúde mental. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/imagesPortal/web_corona_saude_mental2_0.jpg. Acesso em: 21 maio 2020.

GRANCHI, G. **Conheça os principais remédios e tratamentos em testes contra a Covis-19.** 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/05/14/conheca-os-principais-remedios-em-testes-contra-a-covid-19.htm>. Acesso em: 24 maio 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Covid-19:** OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: 21 maio 2020.

PEREIRA, C. A. C. *et al.* (org.). **Plano de contingência do Instituto Federal do Piauí para enfrentamento do Novo Coronavírus.** Teresina: IFPI, 2020. Disponível em: <https://www.ifpi.edu.br/noticias/PlanoContingencialFPI.pdf>. Acesso em: 24 maio 2020.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL. **Cuidados com a saúde mental em tempos de isolamento social.** Disponível em: <http://www.pucrs.br/blog/cuidados-com-a-saude-mental-em-tempos-de-isolamento-social/>. Acesso em: 21 maio 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **Coronavírus: 10 mitos e verdades na relação entre a Covid-19, pele, cabelos e unhas.** Disponível em: <http://www.sbd.org.br/noticias/coronavirus-10-mitos-e-verdades-na-relacao-entre-a-covid-19-pele-cabelos-e-unhas/>. Acesso em: 21 maio 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PNEUMOLOGIA E TISIOLOGIA. **Mitos e verdades sobre o coronavírus.** Disponível em: <https://sbpt.org.br/portal/mitos-e-verdades-coronavirus/>. Acesso em: 21 maio 2020.



INSTITUTO FEDERAL
Piauí

ISBN: 978-65-86592-04-7

PD



9 786586 592047

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí

Endereço: Avenida Presidente Jânio Quadros, 330,
CEP: 64053-390, Santa Isabel, Teresina (PI).

www.ifpi.edu.br