



#COVID-19

UM GUIA SOBRE A QUARENTENA



#FIQUEEMCASA



O que é o novo Coronavírus?

É O AGENTE CAUSADOR DA COVID-19,
UMA DOENÇA RESPIRATÓRIA NOVA.

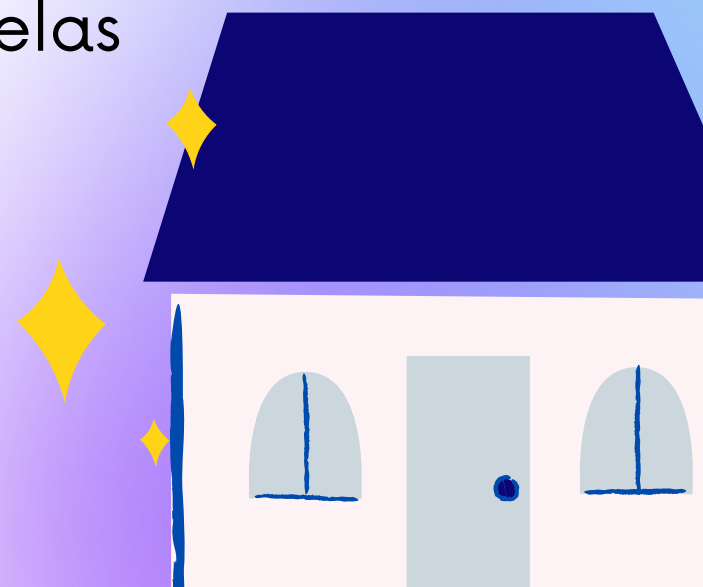
- Os coronavírus são a segunda principal causa do resfriado comum (após rinovírus).
- O novo Coronavírus foi descoberto em 31/12/19.
- Identificado pela primeira vez em Wuhan, na China.
- A doença COVID-19 foi declarada pela Organização Mundial da Saúde(OMS) como **Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional** em Janeiro/2020.

FONTE: OPAS/OMS



O que significa ficar em "quarentena"?

- A quarentena é uma medida de saúde pública para **conter surtos** de doenças ou evitar que uma doença atinja um território ou grupo social.
- No nosso contexto, quarentena significa: **quem pode, fica em casa.**
- O período pode ser determinado pelas autoridades locais.



Quais os sintomas do novo Coronavírus?

OS SINTOMAS A SEGUIR PODEM APARECER ENTRE 2-14 DIAS APÓS A EXPOSIÇÃO.

SINTOMAS COMUNS

- Coriza
- Tosse
- Dor de garganta

CASOS GRAVES

- Febre alta
- Pneumonia
- Insuficiência respiratória aguda

FONTES: OPAS/OMS



7 cuidados gerais para atividades diversas

- 1) Lave suas mãos com frequência 
- 2) Evite tocar seus olhos, nariz e boca 
- 3) Ao tossir, cubra sua boca com o cotovelo ou um lenço 
- 4) Evite aglomerações e não faça contato com ninguém que apresente febre ou tosse 
- 5) Fique em casa se você não se sentir bem. Respeite a quarentena. 
- 6) Se você tiver dificuldade para respirar ou febre e tosse, procure um médico — mas ligue antes para 0800 275 1475 
- 7) Busque informações em fontes confiáveis 

FONTE: OPAS/OMS



Como lavar minhas mãos corretamente?



A HIGIENIZAÇÃO DEVE SER FEITA CONSTANTEMENTE.
PORÉM, A LIMPEZA COM ÁLCOOL EM GEL DEVE SER FEITA
APENAS QUANDO AS MÃOS NÃO TÊM SUJIDADES VISÍVEIS.



Você sabia que seu celular tem mais bactérias do que um vaso sanitário?



SAIBA COMO HIGIENIZÁ-LO:

- 1) Tire a capinha, desconecte de cabos e desligue o celular.
- 2) Passe um paninho com álcool próprio para limpeza de eletrônicos (isopropílico) ou, se você não tiver em casa, utilizar um paninho umedecido (não encharcado) com água morna e sabão em todo o seu celular, evitando as aberturas (entrada do fone, carregador, microfone e auto falantes).
- 3) Pronto! Agora seque com um lenço seco ou um papel toalha.
- 4) Pensou que tinha acabado, né? Mas e a sua capinha? Lembre-se sempre de higienizá-la também. Pode repetir com os mesmos materiais utilizados no celular.



FONTE: SUPER INTERESSANTE





Essa é pra você que usa bastante o computador

Sabia que ele também precisa ser higienizado? As partes que podem conter mais microrganismos são o teclado e o mouse, certo? Por isso, vamos aprender como higienizá-los:

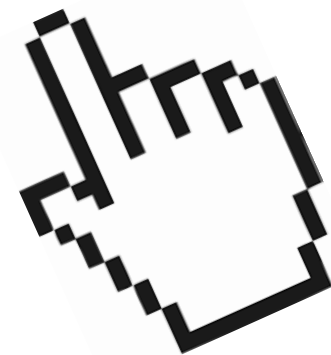
1) Lave as mãos.

2) Desligue o teclado e o mouse de fontes de energia. Caso seja notebook, desligue-o do carregador e qualquer fonte de energia.

3) Umedeça (não encharque para não danificar o aparelho) um pincel ou escova de dentes em álcool 70% isopropílico e limpe cada cantinho do seu teclado (entre as teclas, botões etc).



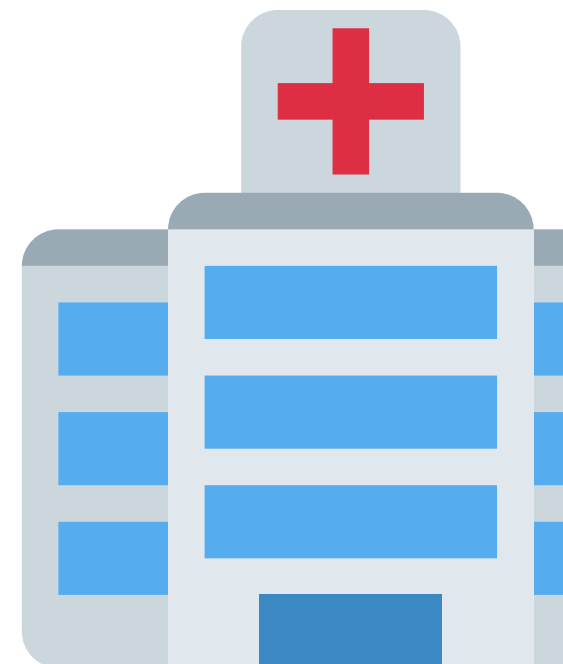
Essa é pra você que usa bastante o computador



- 4) Passe outro papel toalha umedecida (não encharcada) em álcool 70% isopropílico em toda a superfície do mouse.
- 5) Passe um papel toalha em ambos os aparelhos higienizados para ajudar a secar.
- 6) Aguarde um pouco para garantir que estejam secos e conecte-os novamente ao computador.



Quem tem maiores riscos de agravar a doença COVID-19?



- **Pessoas idosas** maiores de 60 anos
- Pessoas com **condições de saúde pré-existent** (como pressão alta, doenças cardíacas, doenças pulmonares, câncer ou diabetes) podem desenvolver doenças graves com mais frequência do que os demais.



FONTE: OPAS/OMS



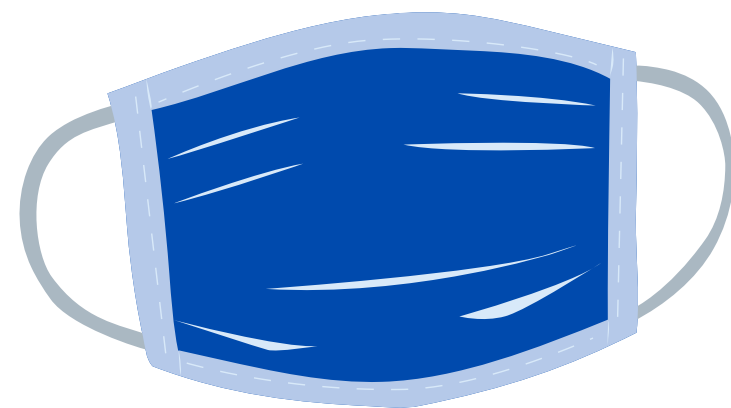
COVID-19 em crianças e jovens

- Os sintomas do COVID-19 são similares em crianças e adultos, entretanto, em crianças os sintomas geralmente são mais leves.
- Porém, ainda não é conhecido se algumas crianças podem ter maior risco para doenças mais graves, como por exemplo, crianças com problemas imunológicos e condições médicas especiais.
- Ainda há muito o ser aprendido sobre como a doença impacta às crianças

FONTE: CDC, 2020.



Quando usar cada tipo de máscara?



COVID-19

Máscara cirúrgica descartável:

- Pessoas com sintomas respiratórios, pessoas suspeitas de contaminação e trabalhadores de saúde fora de seus serviços ou em serviços de baixo risco.
- Pessoas que prestam atendimento a indivíduos com sintomas respiratórios.

Máscara N95 ou PFF2

- Deve ser usada somente pelos trabalhadores de saúde em procedimentos de alto risco.

O uso racional das máscaras evitará que estas faltem para as situações necessárias.

FONTE: OPAS/OMS



Pegando em dinheiro corro risco de me contaminar com o novo Coronavírus?



- A Organização Mundial da Saúde **não afirma que notas de dinheiro transmitem COVID-19**, nem emitiu avisos ou declarações sobre isso.
- Após manusear dinheiro, a OMS recomenda apenas que as pessoas lavem as mãos regularmente com água e sabão ou álcool em gel, para matar vírus que possam estar nas mãos.

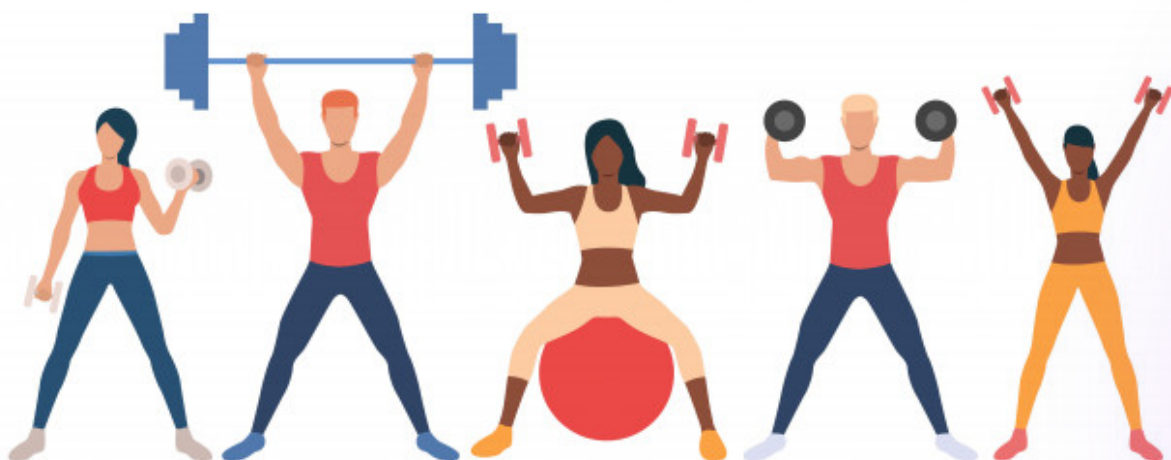
FONTE: OPAS/OMS





Como montar minha rotina de autocuidado e exercícios físicos?

- **Planeje as atividades diárias**, deixando horários para atividades de crescimento pessoal e profissional em horários que você já está habituado(a). Exemplo: Se você já tinha o horário fixo de escola ou trabalho de 8 às 12, mantenha atividades similares nesse horário.
- Separe períodos do dia para atividades de lazer, como ler um livro ou ver um filme que você tem interesse.
- Não deixe de praticar **exercícios físicos**. Separe todos os dias um horário para fazer algum ciclo de exercícios em casa. É fácil encontrar em plataformas como o YouTube e alguns aplicativos de celular.
- **Após finalizar os exercícios físicos não esqueça de higienizar os equipamentos utilizados e tomar um banho.**



Como cuidar da minha saúde mental nesse período de Coronavírus?

- 1) **Cuidado com o excesso de informação.** Tente não ficar conectado o tempo inteiro com notícias preocupantes.
- 2) **Cuide do seu corpo.** Tente fazer exercícios físicos em casa e alimentar-se bem.
- 3) **Faça coisas que gosta.** Ouvir músicas, cursos online, ler um bom livro.
- 4) **Pratique a resiliência.** Descubra o seu melhor jeito de passar por isso.
- 5) **Aproveite para colocar as coisas em ordem.**
- 6) **Tente estabelecer uma rotina.** Tente fazer coisas nos mesmos horários e criar uma rotina de trabalho e autocuidado.

FONTES: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE,
BBC NEWS, LANCET REVIEW E WWW.VITAALERE.COM.BR



Como cuidar da minha saúde mental nesse período de Coronavírus?

- 7) **Se conecte com pessoas.** Tire uma parte do seu dia para conversar com outras pessoas que estão na sua casa.
- 8) **Se estiver em algum tratamento, não o pare.** É normal sentir-se mais ansioso agora, mas não pare as medicações e procure um médico se houver uma piora nos sintomas.
- 9) **Peça ajuda se precisar.** Se você está extremamente sobrecarregado, ansioso, depressivo ou pensando em se machucar ou em suicídio, procure um médico, psicólogo, familiar e não esqueça do CVV (Telefone: 188)



FONTES: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE,
BBC NEWS, LANCET REVIEW E WWW.VITAALERE.COM.BR

Elaboração do material

Gabrielle Karen Almeida Rocha - Interna de Enfermagem - UFC
Ana Kelle Borges de Ávila - Interna de Enfermagem - UFC

Revisão e contribuições

Paulo Henrique Alexandre de Paula - Enfermeiro. Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem - UFC
Rayssa Matos Teireira - Enfermeira. Mestre em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação - UFC
Adriana Gomes Nogueira Ferreira - Enfermeira. Docente do PPGENF/UFMA e PPGST/UFMA
João Victor Lira Dourado - Enfermeiro. Programa de Pós-graduação em Saúde Pública, Departamento de Saúde Comunitária - UFC
Raelson Ribeiro Rodrigues - Interno de Enfermagem - UFC
Francisca Samara Silveira Barreto - Interna de Enfermagem - UFC

Orientação

Prof^ª. Dra. Patrícia Neyva da Costa Pinheiro - Orientadora do Grupo de Estudos em Saúde do Adolescente

PROGRAMA SAÚDE DO ADOLESCENTE
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ



#FiqueEmCasa

PROGRAMA SAÚDE DO ADOLESCENTE
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ