



COMBATE AO

COVID-19

O QUE VOCE PRECISA SABER?

O QUE É COVID-19?

É uma doença causada por um vírus da família do coronavírus (sars-cov-2) que causa infecções no sistema respiratório.

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS:

Os pacientes com covid-19 podem ser classificados em três categorias:

PESSOAS ASSINTOMÁTICAS: são pacientes que estão infectados com o vírus, porém não apresentam sintomas da doença. Esses pacientes acabam por transferir o vírus para outras pessoas sem saber.

PESSOAS COM SINTOMAS LEVES: são pacientes que apresentam febre, tosse seca, cansaço, diarreia, dor de garganta e corrimento nasal. É muito comum as pessoas confundirem com gripe.

PESSOAS COM SINTOMAS GRAVES: são pacientes que apresentam febre, tosse seca, cansaço, diarreia, dor de garganta, corrimento nasal e **dificuldade para respirar.**

IMPORTANTE: PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO QUANDO SENTIR:



DIFICULDADE PARA RESPIRAR



+TOSSE SECA



+ FEBRE

FIGURA - 1: SINTOMAS PARA PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO.
FONTE: <<https://www.freepik.com>> Acesso em: 08 de maio 2020.



UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL

PRINCIPAIS GRUPOS DE RISCO / RECOMENDAÇÕES:



HIPERTENSOS: recomenda-se a quem tem hipertensão arterial sistêmica (HAS), não interromper o tratamento sem orientação médica.

Obs: Se você toma: Hidroclorotiazida, Anlodipino, Enalapril, Captopril, Losartana ou Atenolol, não pare de tomar!

PACIENTES ONCOLÓGICOS: Recomenda-se continuar o tratamento e discutir conduta com o médico.

Obs: É importante que pacientes oncológicos e todas as pessoas ao seu entorno tomem a vacina para a gripe influenza.



TABAGISTAS: sabe-se que o tabagismo suprime a função imune dos pulmões e isso pode trazer complicações. Se você fuma, recomenda-se que não compartilhe dispositivos.



PACIENTES COM HIV-AIDS: Recomenda-se manter o tratamento antirretroviral. Além disso, é muito importante seguir todas as recomendações de proteção contra o covid-19.

Obs: ficar atento à imunização para influenza e pneumococos.



DIABÉTICOS: pessoas diagnosticadas com diabetes mellitus, recomenda-se que não interrompa suas medicações.

É importante atentar-se para imunização de outras infecções virais e bacterianas.

Obs: o controle da glicemia diminui o risco de complicações, tanto para DM1 quanto DM2.

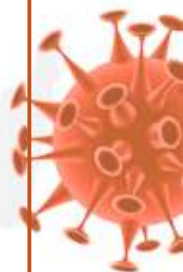


FIGURA - 2: RECOMENDAÇÕES PARA OS PRINCIPAIS GRUPOS DE RISCO DO COVID-19.

FONTE: <<https://www.freepik.com>> Acesso em: 08 de maio 2020.

QUAIS OS CUIDADOS QUE VOCÊ DEVE TER?



USE MÁSCARA AO SAIR DE CASA.



LAVE BEM AS MÃOS COM SABÃO ANTES DE SAIR DE CASA E NOVAMENTE AO VOLTAR.



NÃO LEVE AS MÃOS NO ROSTO. CASO PRECISE TOSSIR OU ESPIRRAR, CUBRA A BOCA E O NARIZ.



MANTENHA O AMBIENTE VENTILADO E AREJADO.



MANTENHA DISTÂNCIA DE 1,5M DE OUTRA PESSOA.



TENHA SEMPRE UM ÁLCOOL 70%. UTILIZE ANTES DE ENTRAR E DEPOIS DE SAIR DE UM AMBIENTE.



SE ESTIVER DOENTE, NÃO SAIA DE CASA.



NÃO UTILIZE DENTRO DE CASA OS MESMOS CALÇADOS QUE ANDOU NA RUA.



EVITE PAGAR CONTAS COM DINHEIRO, SE POSSÍVEL, PAGUE COM CARTÃO.



CASO PRECISE TOSSIR OU ESPIRRAR, CUBRA A BOCA E O NARIZ.



HIGIENIZE OS PRODUTOS COM ÁLCOOL 70% ANTES DE GUARDÁ-LOS.



EVITE LOCAIS COM AGLOMERAÇÕES.

FIGURA - 3: CUIDADOS PARA COMBATER A TRANSMISSÃO DO COVID-19.

FONTE: <<https://www.freepik.com>> Acesso em: 08 de maio 2020.

COMO USAR SUA MÁSCARA:



FIGURA - 4: ILUSTRAÇÃO DE COMO USAR A MÁSCARA DA MANEIRA CORRETA.
FONTE: <<https://www.freepik.com>> Acesso em: 08 de maio 2020.

COMO HIGIENIZAR SUA MÁSCARA?

- 1- Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável).
- 2- Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.
- 3- Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão.
- 4- A máscara deve estar seca para sua reutilização.
- 5- Após secagem da máscara utilize o com ferro quente e acondicionar em saco plástico.
- 6- Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade.
- 7- Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.
- 8- Ao sinais de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita.

REFERÊNCIA:

BRASIL. Ministério da Saúde. O que é coronavírus? (COVID-19). Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 18 abr. 2020.

Secretaria de Saúde de São Paulo. Sobre o coronavírus. Disponível em: <http://www.saude.sp.gov.br/resources/cve-centro-de-vigilancia-epidemiologica/areas-de-vigilancia/do-encas-de-transmissao-respiratoria/coronavirus.html>. Acesso em: 14 abr. 2020.

COVID-19: orientações para grupos de risco [livro eletrônico]/ Erildo Vicente Müller; Giovani Marino Favero; Rafael Gomes Ditterich (org.). Ponta

No projeto foi utilizado bando de imagens freepik na sua versão versão premium (paga). Site: <https://www.freepik.com>> Acesso em: 08 de maio 2020

Projeto de Extensão da Universidade Federal da Fronteira Sul
"O mal que podemos evitar: Coronavírus".
Coordenador: Professor Dr. Paulo Henrique de Araújo Guerra.
Edição: Acadêmica Jullye Gavioli.
Projeto gráfico e diagramação: Acadêmico Lucas Rosa Nakalski.



APOIADOR OFICIAL:



ATENÇÃO:

Sua marca também pode ocupar esse espaço e apoiar nosso projeto, sem nenhum custo!

Saiba mais enviando um email para:

projetcovid19uffrs@gmail.com