



# CORONAVÍRUS

CARTILHA SOBRE O COVID-19

# INFORMAÇÃO É O MELHOR COMBATE

Preparamos uma cartilha com algumas informações importantes sobre o Novo Coronavírus (COVID-19), que teve seus primeiros casos em dezembro de 2019, na China, chegando a diversos países inclusive o Brasil.

Confira as principais dúvidas sobre esse novo vírus e como devemos proceder em caso de suspeita da doença.

# O QUE É O CORONAVÍRUS?

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

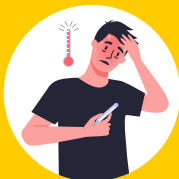
# OS SINTOMAS DA COVID-19

Os sintomas podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa.

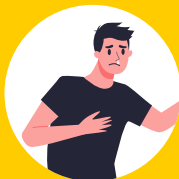
Os sintomas mais comuns são:



Tosse



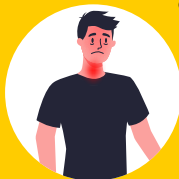
Febre



Coriza



Dificuldade  
de respirar



Dor de garganta

Os sintomas menos conhecidos, são: **gastrointestinais, perda de olfato e paladar, dor muscular e nas articulações, dor de cabeça, fadiga, náuseas e calafrios.**

# QUAL O TEMPO DE INCUBAÇÃO DA DOENÇA?

Após exposição ao vírus, os sintomas podem ocorrer **de 2 até 14 dias**.

# QUEM É O GRUPO DE RISCO?

As pessoas idosas e as que têm condições médicas pré-existentes, como doenças respiratórias, pressão alta, problemas cardíacos, diabetes e insuficiência renal crônica, são as mais vulneráveis.



 **multifarma**



# FORMAS DE TRANSMISSÃO



- Por vias respiratórias, através de gotículas provenientes de espirros, tosse e da fala de infectados;

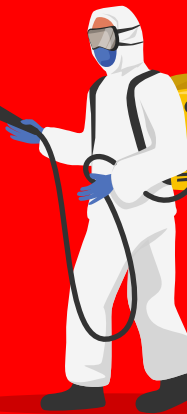


- Por contato físico, quando o vírus alcança mucosas do olho, nariz e boca por meio de beijos e abraços;

- Por meio do contato de superfícies contaminadas, quando o vírus fica depositado em locais como corrimãos ou maçanetas, e depois entram em contato com mucosas do olho, nariz e boca.



# TEMPO DE SOBREVIDA DO CORONAVÍRUS EM SUPERFÍCIES



**AÇO INOXIDÁVEL**



**72H**  
**3 DIAS**

**PLÁSTICO**



**72H**  
**3 DIAS**

**PAPELÃO**



**24H**  
**1 DIA**

**COBRE**



**4H**

**POEIRAS**



**1,1H**

# FORMAS DE PREVENÇÃO



 **multifarma**

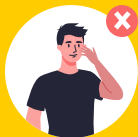
De acordo com a Sociedade Brasileira de Infectologia, as melhores formas de prevenção, visando a redução da capacidade de contágio, são:



• Higienização frequente das mãos e pulsos com água e sabão (por cerca de 20 segundos) ou álcool gel 70%;

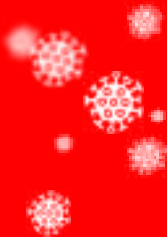


• Cobrir a boca e nariz com o antebraço ou lenço de papel descartável ao tossir e espirrar. Jogue o papel no lixo após o uso;



• Evitar tocar o próprio rosto e nunca tocar os olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas.

# DISTANCIAMENTO SOCIAL



|| 1,5M ||



- Evitar locais com aglomeração de pessoas;
- Manter uma distância de 1 a 2m de outras pessoas e evitar beijos, abraços e contatos físicos.



- Limpe e desinfete objetos e superfícies tocadas com frequência, como celular e computadores;



- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres e copos;



- Sempre que possível, permaneça em casa. Só saia para comprar remédios e alimentos.

An illustration of a diverse crowd of people, all wearing face masks. The people are rendered in various colors (pink, blue, black, brown) and are shown from the chest up, facing different directions. The background is a mix of these colors, creating a sense of a busy, public space. A prominent red rectangular box is overlaid in the center, containing the text.

**USE MÁSCARA  
AO SAIR DE CASA**



**PRECAUÇÕES  
AO ENTRAR E  
SAIR DE CASA**

# AO ENTRAR EM CASA



Ao voltar para casa, não toque em nada, antes de se higienizar.



Tire os calçados: sapatos e chinelos.



Desinfete as patas do seu pet após passear com ele.



Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas.

*Lave com alvejante, recomendado acima de 60°.*



Deixe bolsa, carteira, chaves, etc, em uma caixa na entrada.



Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas.

*Mãos, punhos, rosto, pescoço, etc.*



Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool.

Utilize luvas.



Limpe as embalagens que trazer de fora antes de guardar.

*Para cada 1L de água, coloque 20 ml de alvejante.*



Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.



Lembre-se que não é possível fazer uma desinfecção total. O objetivo é reduzir o risco.

# AO SAIR DE CASA



Ao sair, coloque uma blusa de manga longa.



Evite utilizar o transporte público.



Coloque sua máscara ao sair.



Leve lenços descartáveis e use-os para tocar as superfícies.



Amasse o lenço e descarte em um saco fechado dentro da lata de lixo.



Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos ou o ar.



Evite usar dinheiro. Se necessário, higienize suas mãos imediatamente.



Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.



Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.



Mantenha distância das pessoas.

# QUANDO DEVO PROCURAR POR SOCORRO?

 grupo  
**multifarma**





Somente quem tiver sintomas mais intensos, como: **batimento cardíaco acelerado, pressão arterial baixa, temperaturas altas ou muito baixas, confusão mental, dificuldade em respirar e desidratação** devem procurar atendimento médico no **Pronto-socorro**.

# COMO PARAR O CORONAVÍRUS?

**RESPEITE O  
DISTANCIAMENTO  
FAÇA SUA PARTE.**





FIQUE  
EM  
CASA





FONTE: MINISTÉRIO DA **SAÚDE**

