

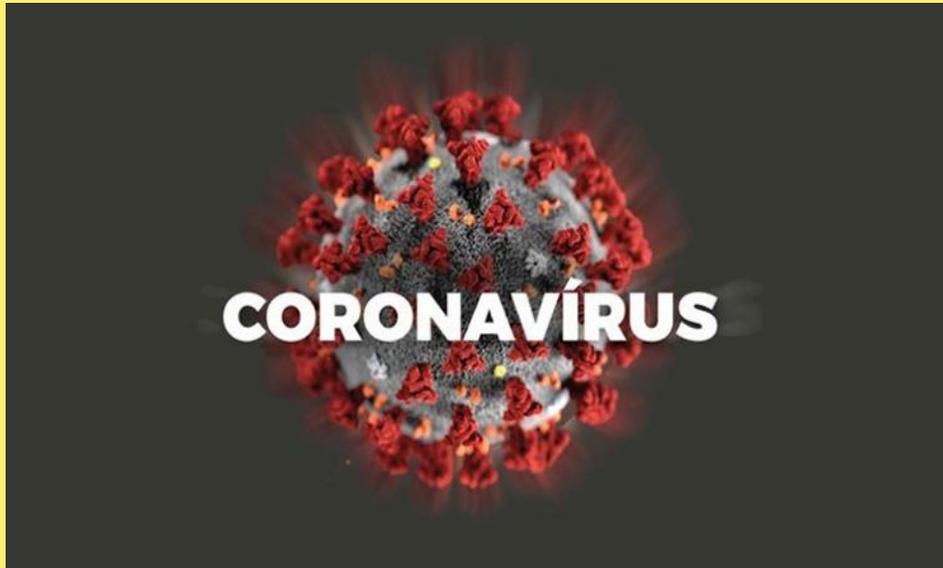


**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ**  
**CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE SALINÓPOLIS**  
**Biblioteca**

# **CARTILHA DE INFORMAÇÕES PARA PREVENÇÃO CONTRA O CORONAVÍRUS**

Maio de 2020

# O QUE SÃO CORONAVÍRUS E COVID-19?



- O Coronavírus (SARS-CoV-2) é uma família de vírus que causam infecções respiratórias.
- A Covid-19 é a doença causada pelo coronavírus.

# QUAIS OS SINTOMAS DA COVID-19?

- Os sintomas podem se confundir com os de um resfriado ou de uma gripe comum. Observe a diferença:

| Sintomas                   | <b>COVID-19</b> (novo coronavírus)<br>Sintomas vão de leve a severos | <b>Resfriado</b><br>Início gradual do sintomas | <b>Gripe</b><br>Início repentino dos sintomas |
|----------------------------|--|--|---|
| Febre                      | Comum  | Raro   | Comum   |
| Cansaço                    | Às vezes   | Às vezes                                       | Comum   |
| Tosse                      | Comum e geralmente seca  | Leve   | Comum e geralmente seca                       |
| Espirros                   | Raro   | Comum  | Raro  |
| Dores no corpo e mal-estar | Às vezes   | Comum  | Comum   |
| Coriza ou nariz entupido   | Raro   | Comum  | Às vezes                                      |
| Dor de garganta            | Às vezes   | Comum  | Às vezes                                      |
| Diarreia                   | Raro   | Raro   | Às vezes, em crianças                         |
| Dor de cabeça              | Às vezes   | Raro   | Comum   |
| Falta de ar                | Às vezes   | Raro   | Raro  |

Fonte: Adaptado de: Ministério da Saúde (2020).

# QUAIS OS MEIOS DE TRANSMISSÃO?

- A transmissão do coronavírus costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:



Fonte: Adaptado de: Ministério da saúde (2020).

# QUAIS AS PESSOAS DOS GRUPOS DE RISCO?

- Idosos acima de 65 anos;
- Portadores de doenças crônicas (doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, doenças respiratórias crônicas (em particular doença pulmonar obstrutiva crônica));
- Pessoas com câncer e doenças cerebrovasculares, acidente vascular cerebral - AVC, doença renal crônica, obesidade, asma e tabagismo).

# O DIAGNÓSTICO



- Conforme dito pelo Ministério da Saúde (2020), existem duas maneiras de se obter o diagnóstico. Primeiramente, quando o cidadão procura profissional da saúde e relata os sintomas mais frequentes da covid-19. Nisso, o paciente é direcionado ao teste para haver a confirmação, caso o teste não dê um resultado preciso, se faz necessário um novo teste.
- A segunda forma de diagnóstico é quando o paciente entrou em contato com uma pessoa contaminada no período de tempo de sete dias antes do surgimento dos sintomas, mas que depois é confirmado com exame que ateste positivo para a doença.

# FORMAS DE PREVENÇÃO

- A Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgou amplamente medidas para que se evite a contaminação em massa por covid-19, através dos seguintes passos:

➤ Lavar bem as mãos com sabão até a altura dos punhos com frequência pelo menos por 20 segundos;

➤ Faça uso de álcool em gel 70 para a higienização das mãos;

➤ Desinfete com frequência o aparelho celular;

➤ Ao tossir ou espirrar cobrir a boca com o braço e não utilizando as mãos;

➤ Evitar aglomerações;

➤ Não tocar os olhos e nariz e boca;



# FORMAS DE PREVENÇÃO

- A Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgou amplamente medidas para que se evite a contaminação em massa por covid-19, através dos seguintes passos:

➤ Manter pelo menos um metro de distância das demais pessoas em farmácias, supermercados, e pontos de ônibus;

➤ Manter 2 metros de distância de pessoas que estejam tossindo;

➤ Utilizar máscara ao sair de casa;

➤ Ao voltar para casa com compras, lave com detergente e seque com pano limpo;

➤ Manter os cômodos da residência sempre limpos e arejados.;

➤ Fazer parte do isolamento social.



# O USO DA MÁSCARA



- O uso da máscara sozinho não é suficiente para conferir um nível adequado de proteção, já que um vírus pode se espalhar no corpo pelas extremidades ou através dos olhos (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020);
- Elas podem ser mais efetivas se associadas a lavagem constante das mãos;
- Após usá-las descarte-as em local adequado;
- Ao usar as de pano deixe-as de molho em solução com água sanitária ou sabão por 15 minutos.

# USO CORRETO DA ÁGUA SANITÁRIA

TABELA 1: Pisos, paredes, bancadas, áreas abertas, sanitários, solas de sapato.

| ÁGUA    | ÁGUA SANITÁRIA<br>(que contenha apenas hipoclorito de sódio (entre 2,0 e 2,5%) e água) | COMO PROCEDER  |
|---------|--|--|
| 1 LITRO | 50 ml  | ✓ Umedeça panos nessa solução para limpar, pisos, paredes e bancadas, áreas abertas, sanitários e solas de sapato. |

Fonte: Adaptado de: Conselho Federal de Química (2020).

TABELA 2: Frutas, verduras e legumes, embalagens de produtos, mesas, cadeiras, torneiras, maçanetas, puxadores, chaves, moedas e dinheiro, brinquedos, objetos de decoração .

| ÁGUA    | ÁGUA SANITÁRIA<br>(que contenha apenas hipoclorito de sódio (entre 2,0 e 2,5%) e água) | COMO PROCEDER   |
|---------|--|---|
| 1 LITRO | 25 ml  | ✓ Selecionar, retirando as folhas, parte e unidades deterioradas;<br>✓ Lavar em água corrente os vegetais folha a folha, e as frutas e legumes um a um;<br>✓ Colocar de molho na solução por 10 minutos;<br>✓ Enxaguar em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, as frutas e legumes um a um;<br>✓ Deixar secar naturalmente. |

Fonte: Adaptado de: Conselho Federal de Química (2020).

# FUJA DAS FAKE NEWS!



Confie em informações dadas pelos órgãos oficiais:

- Site do Ministério da Saúde do Brasil  
<https://saude.gov.br/>
- Disque Saúde do Ministério da Saúde (Ligação gratuita)  
[136](https://saude.gov.br/136)
- Facebook da Prefeitura Municipal de Salinópolis  
<https://www.facebook.com/Prefeitura.Salinopolis/>
- Central de atendimento Covid-19 no Município de Salinópolis (8h às 22h)  
[91 98127-3633](https://saude.gov.br/91981273633)  
[91 98837-5986](https://saude.gov.br/91988375986)  
[91 98284-1284](https://saude.gov.br/91982841284)

**Universidade Federal do Pará**  
**Campus Universitário de Salinópolis**

**Colaboração**

**Servidores do Campus Salinópolis**

<https://salinopolis.ufpa.br/>

# REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus (Covid-19)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em: 07 maio 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Cuidados com a água para consumo humano**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/folder/cuidados\\_agua\\_consumo\\_humano\\_2011.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/folder/cuidados_agua_consumo_humano_2011.pdf). Acesso em 13 maio 2020.
- GOIÁS. Governo do Estado de Goiás. Secretaria de Estado da Saúde. **Coronavírus: como se proteger**. 2020. Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/coronavirus>. Acesso em: 11 maio 2020.
- HOSPITAL ADVENTISTA DE SÃO PAULO. **Covid-19: o uso correto das máscaras**. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://hasp.org.br/covid-19-o-uso-correto-das-mascaras/>. Acesso em: 12 maio 2020.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Orientação sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19**: orientação provisória. Washington: Organização Pan-Americana da Saúde, 2020. Disponível em: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51994/OPASBRACOV1920041\\_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51994/OPASBRACOV1920041_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em : 11 maio 2020.
- PEBMED. **Coronavírus: tudo o que você precisa saber sobre a nova pandemia**. 2020. Disponível em: <https://pubmed.com.br/coronavirus-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-a-nova-pandemia/>. Acesso em: 07 maio 2020.
- RIO DE JANEIRO. Prefeitura de Maricá. Secretaria de Saúde. Coordenação de Vigilância em saúde. **Orientações a respeito do coronavírus: tratamento**. 2020. Disponível em: [https://www.marica.rj.gov.br/2020/03/16/tratamento\\_coronavirus/](https://www.marica.rj.gov.br/2020/03/16/tratamento_coronavirus/). Acesso em: 09 maio 2020.
- RORAIMA. Governo do Estado de Roraima. **Roraima contra o coronavírus: sintomas da covid-19**. 2020. Disponível em: <https://roraimacontraocorona.rr.gov.br/winner/info/sintomas.xhtml>. Acesso em: 11 maio 2020.
- SANARMED. **Linha do tempo do Coronavírus no Brasil**. 2020. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/linha-do-tempo-do-coronavirus-no-brasil>. Acesso em: 07 maio 2020.
- SANTOS, Maria Tereza. Coronavírus: como fazer o isolamento domiciliar para evitar contaminações. **Revista Abril**, São Paulo, 01 maio 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/coronavirus-como-fazer-o-isolamento-domiciliar/>. Acesso em: 07 maio 2020.
- SETOR SAÚDE. **Ministério da saúde amplia testes para o diagnóstico do Covid-19**. 2020. Disponível em: <https://setorsaude.com.br/saude-amplia-testes-para-profissionais-de-saude-e-seguranca/>. Acesso em: 08 maio 2020.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ. **UFPA instala grupo de trabalho sobre o novo coronavírus e divulga recomendações**. Belém, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.ufpa.br/not%C3%ADcias/ufpa-instala-grupo-de-trabalho-sobre-o-novo-coronavirus-e-divulga-recomenda>. Acesso em: 13 maio 2020.
- CONSELHO FEDERAL DE QUÍMICA. **Perguntas e respostas água sanitária**. 2020. Disponível em <http://cfq.org.br/noticia/perguntas-e-respostas-agua-sanitaria-2/>. Acesso em 19 maio 2020.