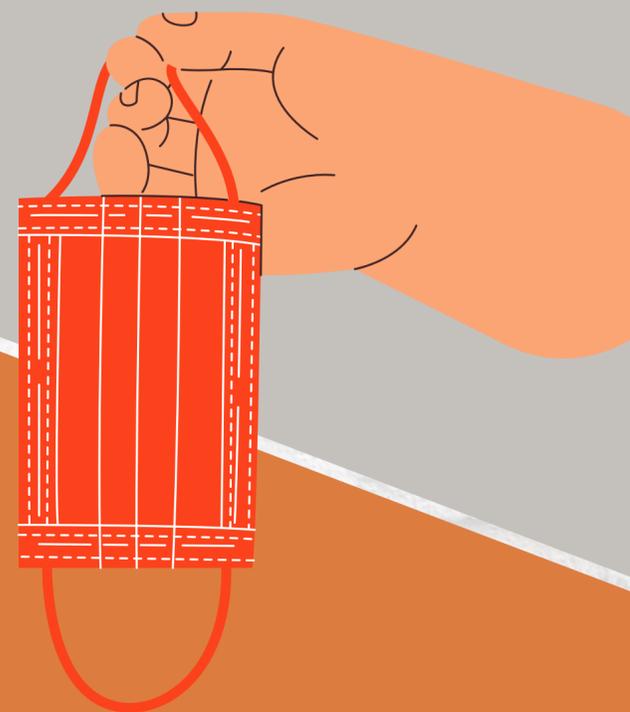


ENTENDA O QUE É COVID -19 PARA SE PROTEGER



2020

O que é a COVID-19 ?

A **COVID-19** é uma doença respiratória causada por um vírus, conhecido como **Coronavírus SARS-CoV-2**, que provoca tosse, febre e em casos graves falta de ar.

Vírus são microrganismos infecciosos, que só podem ser visualizados com o auxílio de um aparelho eletrônico, chamado **microscópio**.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) cerca de **80%** dos pacientes com **COVID-19** podem ser **assintomáticos**, ou seja, não apresentam sintomas, e cerca de **20%** dos pacientes podem requerer atendimento hospitalar, por causa da **dificuldade para respirar**, e desses casos aproximadamente **5%** podem necessitar de **suporte ventilatório** para o tratamento de insuficiência respiratória.



Existe tratamento?

Ainda **não** existe um tratamento específico para combater infecções causadas por Coronavírus em humanos, no entanto, pessoas contaminadas podem seguir algumas recomendações como, por exemplo: repouso absoluto, ingestão de muita água e uso de medicamentos para dor e febre (OMS, 2020).

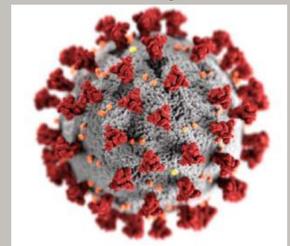


Descoberta do Coronavírus



O novo agente do **Coronavírus** foi descoberto em 31 de dezembro de 2019, após o registro de vários casos na China.

No entanto, foi em 1965 que o vírus (agente patogênico) foi descrito como Coronavírus, pelo fato de sua imagem microscópica ser parecida com uma coroa (OMS, 2020).



Sintomas da COVID-19

- Tosse;
- Dificuldade para respirar;
- Febre;
- Dor de garganta;
- Cansaço;
- Coriza;
- Náuseas;
- Vômito;
- Diarreia; e
- Dores de cabeça.



Como o vírus se propaga?

A **transmissão** acontece de uma pessoa doente para outra ou pelo contato próximo por meio de:

- Cumprimentos com aperto de mão ou abraço;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro; e
- Superfícies contaminadas.



O vírus também pode contaminar superfícies como:

- Celulares; mesas; cadeiras; maçanetas; brinquedos; teclados de computador; chaves; caixa eletrônico; embalagens de alimentos; dinheiro; bolsas; entre outros.

Como é feito o diagnóstico da COVID-19?

De acordo com os dados do Ministério da Saúde (2020b) o diagnóstico da **COVID-19** é realizado por um profissional de saúde, que avalia a presença dos seguintes critérios clínicos no paciente:



- Paciente com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, acompanhada de tosse ou dor de garganta ou coriza ou dificuldade respiratória, o que é chamado de Síndrome Gripal.
- Paciente com desconforto respiratório e/ou dificuldade para respirar ou pressão persistente no tórax ou coloração azulada dos lábios ou rosto, o que é chamado de Síndrome Respiratória Aguda Grave.

Se o paciente apresentar os sintomas descritos anteriormente, o profissional de saúde poderá solicitar exames laboratoriais, tais como:

- De biologia molecular (RT-PCR em tempo real) que diagnostica tanto a **COVID-19**, a Influenza ou a presença de Vírus Sincicial Respiratório (VSR).
- Imunológico (teste rápido) que detecta, ou não, a presença de anticorpos em amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas.

O diagnóstico da **COVID-19** também pode ser realizado a partir de critérios como:

- Histórico de contato próximo ou domiciliar, nos últimos **7 dias** antes do aparecimento dos sintomas, com caso confirmado laboratorialmente para **COVID-19**

Medidas de prevenção à COVID-19



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020) as medidas de prevenção à **COVID-19** são as seguintes:

- **Lave as mãos** até a altura dos punhos, **com água e sabão**, ou então, higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o antebraço, e não com as mãos.
- **Evite** tocar olhos, nariz e boca com as mãos **não** lavadas.
- Mantenha uma distância mínima de aproximadamente **2 metros** de qualquer pessoa.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos.
- **Higienize** com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.

- **Evite circulação desnecessária** nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas.
- Se for possível, fique em casa.
- Se **estiver doente**, **evite contato físico** com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- **Utilize máscaras** artesanais ou caseiras feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

Preciso viajar. E agora?



Se a viagem for necessária ou inevitável, a pessoa deve seguir as recomendações das autoridades de saúde locais para se proteger.

- Ao retornar de viagens internacionais, recomenda-se o **isolamento domiciliar voluntário** por **7 dias** após o desembarque, mesmo que não tenha apresentado os sintomas.
- Ao retornar de viagens locais, recomenda-se que a pessoa tenha atenção sobre a sua condição de saúde, nos primeiros 14 dias.
- Em ambos os casos, convém reforçar os hábitos de higiene, como por exemplo, **lavar as mãos com água e sabão** e **evitar aglomerações**.
- Caso apresente sintomas de gripe, a pessoa deve seguir as orientações sobre isolamento domiciliar do Ministério da Saúde.
- Se a **pessoa ficar doente**, com sintomas de gripe, deve evitar o contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos, deve ficar em casa por **14 dias**, e se estiver com falta de ar procure um hospital de referência.

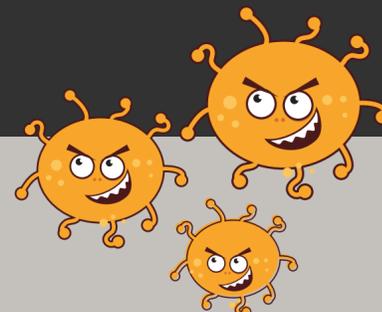
Quais são as recomendações que uma pessoa com teste positivo para COVID-19 deverá seguir?

O Ministério da Saúde (2020b) recomenda que:

- **Fique** em isolamento domiciliar.
- Utilize máscara o tempo todo.
- Se for preciso cozinhar, **utilize** máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe o vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- **Separe** toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- O lixo gerado pela pessoa com **COVID-19** precisa ser separado e descartado.
- Sofás e cadeiras também **não** podem ser **compartilhados** e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente utilizado para isolamento e a porta fechada, **limpe** a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.



Se a pessoa infectada com COVID-19 não mora sozinha, o que os demais moradores da mesma residência deverão fazer?



- Ficar em **isolamento** por **14 dias** também.
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias.
- A pessoa **não** infectada deverá dormir em outro cômodo, longe da pessoa diagnosticada com **COVID-19**, seguindo também as orientações a seguir:
- Manter a distância mínima de **2 metros** entre o paciente e os demais moradores.
- Manter **limpo** os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, a pessoa deve procurar uma orientação médica.

Combatendo à COVID-19

- Se for possível, fique em casa.
- Se for necessário sair: **utilize máscaras** caseiras, **leve álcool em gel** em sua bolsa, e **máscara de reserva** para efetuar a troca a cada duas horas.
- Mantenha distância das pessoas ao seu redor de pelo menos **2,00 metros**.
- **Evite** aglomerações.
- É recomendável **não** utilizar transporte público em horário de pico.
- Evite o contato com superfícies de locais públicos e lembre-se de **higienizar** as mãos com álcool em gel, logo após.

A partir de agora **você** poderá ajudar seus familiares, amigos e vizinhos a compreenderem que o distanciamento social é importante para desacelerar a proliferação do vírus transmissor da **COVID-19**.

- Tem mais dúvidas?
- Ligue para **136** ou instale no celular o aplicativo disponível gratuitamente em:
<https://www.gov.br/pt-br/apps/coronavirus-sus>.

Juntos, somos mais fortes!



REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é coronavírus? (COVID-19).** 2020a. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 20 mar. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Tem dúvidas sobre o coronavírus? O Ministério da Saúde te responde!** 2020b. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//coronavrus_informaes_minstrio_da_sade.pdf> Acesso em: 24 mar. 2020.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Surto de doença por coronavírus (COVID-19): diretrizes para o público.** 2020. Disponível em: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Acesso em: 12 abr. 2020.

OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus).** 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875> Acesso em: 15 de abr. 2020.



ATRIBUIÇÕES DE IMAGEM

<<https://www.canva.com/folder/all-designs>>



REALIZAÇÃO

Projeto de Extensão:

"Ações de Educação Ambiental em Escolas de Ensino Fundamental e Médio da região do Caparaó."

Equipe:

Aline Richardeli Gomes - Colaboradora
Bruna Caputo Cipolli de Albuquerque Lins - Colaboradora
Gracieli Lorenzoni Marotto - Bolsista

Coordenação:

Professora Dra. Camila Aparecida da Silva Martins



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO ESPÍRITO SANTO

ProEx

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO