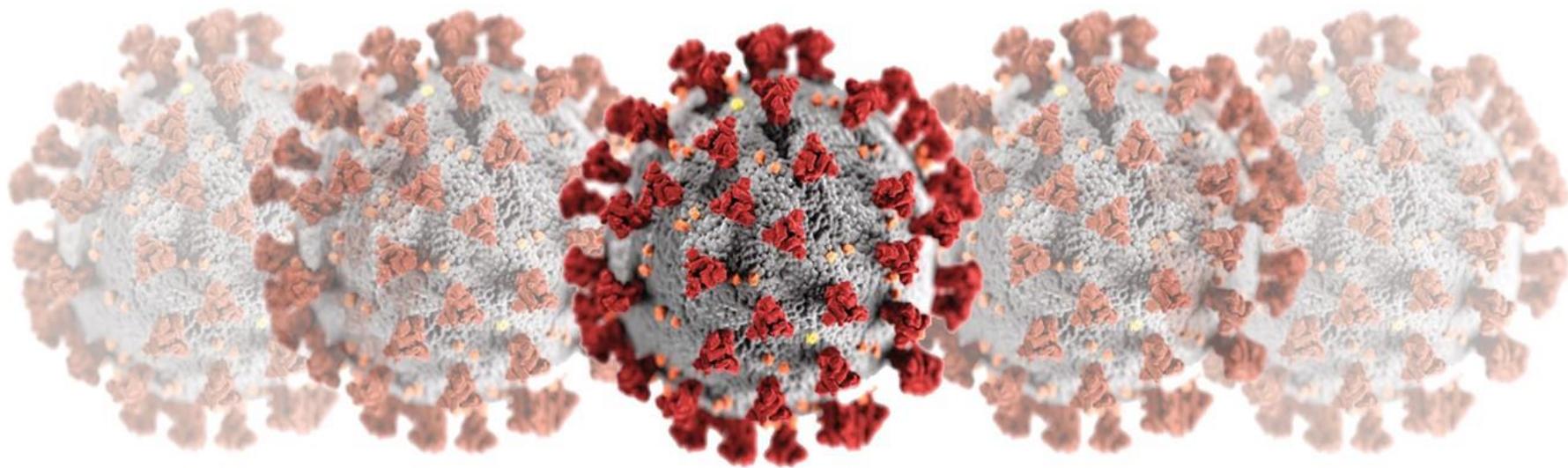


COVID-19  
CORONAVIRUS

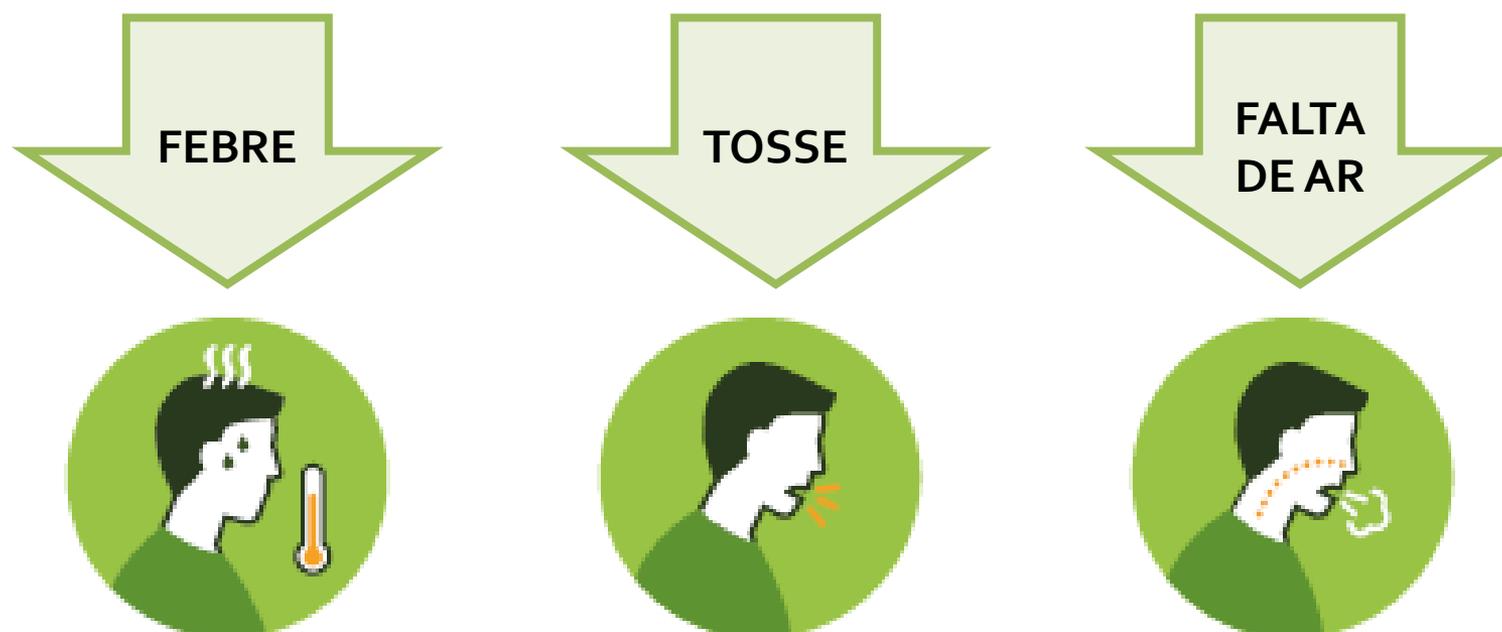
# O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA SE PREVENIR DA COVID-19?



Universidade Federal  
de São João del-Rei



# Quais os principais sintomas da COVID-19?



Também podem estar presentes:

DOR DE  
GARGANTA

CORIZA

**PROCURE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE SE  
APRESENTAR FEBRE ALTA (ACIMA DE 37,8°)  
OU DIFICULDADE DE RESPIRAR.**

# Comparação de Sintomas Respiratórios

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas	Tuberculose pulmonar
 <b>Início dos sintomas</b>	Rápido	Rápido	Rápido	Lento
 <b>Febre</b>	Comum	Raro	Comum	Comum febre baixa e no final do dia (vespertina)
 <b>Cansaço</b>	Às vezes	Às vezes	Comum	Comum
 <b>Tosse</b>	Comum (geralmente seca)	Às vezes (geralmente leve)	Comum (geralmente seca)	Tosse persistente por mais de 2 a 3 semanas (seca ou com expectoração)
 <b>Espirros</b>	Raro	Comum	Raro	Ausente
 <b>Dores no corpo e mal-estar</b>	Às vezes	Comum	Comum	Pode ter dor torácica
 <b>Coriza ou nariz entupido</b>	Raro	Comum	Às vezes	Ausente
 <b>Dor de garganta</b>	Às vezes	Comum	Às vezes	Ausente
 <b>Diarreia</b>	Raro	Raro	Às vezes, em crianças	Ausente
 <b>Dor de cabeça</b>	Às vezes	Raro	Comum	Ausente
 <b>Falta de ar</b>	Às vezes (pode ser grave)	Raro	Raro	Depende da gravidade do acometimento pulmonar
 <b>Emagrecimento</b>	Ausente	Ausente	Ausente	Comum
<b>Sudorese noturna</b>	Ausente	Ausente	Ausente	Comum

# Como é transmitido o vírus da COVID-19?

Pelo que se sabe até o presente, o contágio ocorre por contato entre pessoas ou com objetos em que haja:



**Aperto de mãos**  
(principal forma de contágio)



**Gotículas de saliva**



**Espirro**



**Tosse**



**Catarro**



**Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.**

# Como se proteger de contaminação por COVID-19?



Use máscara sempre que sair de casa, estiver com sintomas gripais ou estiver cuidando de alguém doente



Não toque os olhos, nariz ou boca com as mãos sujas



Evite contato com pessoas doentes e mantenha distância de pelo menos 1m das pessoas em geral



Higienize constantemente as mãos, de preferência com água e sabão por 40 a 60 seg. Se não houver possibilidade, use álcool 70%, friccionando por 20 a 30seg



Mantenha etiqueta respiratória. Cubra o rosto com o antebraço ao tossir ou espirrar, caso não tenha lenço de papel disponível



Mantenha ambientes de convivência e circulação limpos, bem como objetos de uso constante

# Você sabe lavar as mãos corretamente?



1  
Passe sabão e molhe com água



2  
Esfregue a palma de cada mão



3  
Esfregue entre os dedos



4  
Esfregue o polegar de cada mão



5  
Lave o dorso de cada mão



6  
Lave os punhos

# Quais recomendações devo seguir ao usar máscara?



Seu uso deve ser individual



Antes de utilizar a máscara, certifique de que esteja limpa e antes de colocá-la, lave as mãos com água e sabão



A máscara deve cobrir todo o nariz e a boca e deve-se evitar encostar na mesma durante o uso



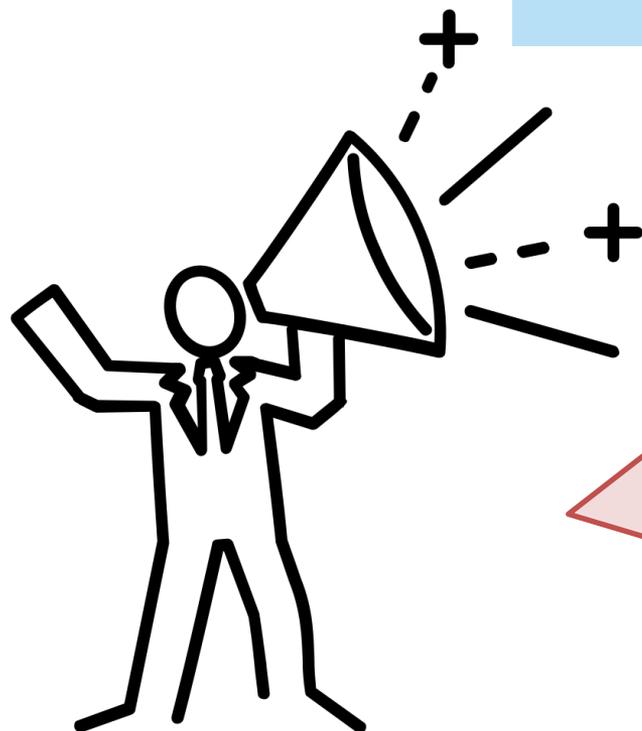
Se precisar mexer ou ajustar, fazer pelos elásticos ou amarrações



Não usar por mais de 2 horas, trocar se estiver úmida

# Como devo retirar a máscara?

Antes de ser retirada, lave as mãos. Remover a máscara pelos elásticos/amarração evitando tocar na parte da frente da mesma (pode estar contaminada). Após a retirada, higienize novamente as mãos.



## ATENÇÃO!!!

É permitido o uso de máscara caseira desde que confeccionada conforme orientações do *Ministério da Saúde*. Nesse caso, as mesmas podem ser lavadas.

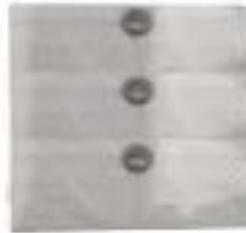
# Máscara caseira? PODE SIM!



1

Se for feita dos seguintes tecidos:

**A** Tecido de saco de aspirador



**B** Cotton – 55% poliéster e 45% algodão



**C** Camisa 100% algodão



**D** Fronha de tecido antimicrobiano



2

Que contenha camada dupla e possibilite a fixação ao rosto, ou recortes de tecidos com metragem de 21 e 34 cm e com utilização de elásticos.

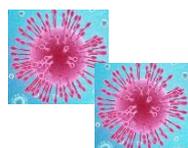


# Probabilidade de contágio com o uso de máscaras

COVID-19



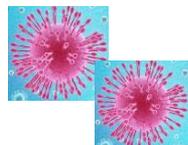
**CORONAVÍRUS**



**MUITO ALTA**



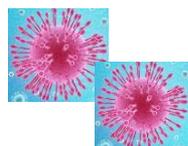
**CORONAVÍRUS**



**ALTA**



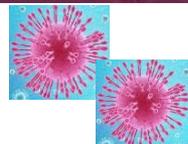
**CORONAVÍRUS**



**MÉDIA**



**CORONAVÍRUS**



**BAIXA**

# COVID-19 CORONAVIRUS

## **Autores**

- Amanda Maria Batista Meneghini – Nutricionista
- Andressa Castanheira Barcelos – Enfermeira
- Cintia Aparecida Santos – Fisioterapeuta
- Daniella Almeida Silva Brum – Psicóloga
- Dirlene Rozária Pereira – Assistente Social
- Marlon Willian da Silva – Dentista

*Residentes do Centro de Saúde São José (R2)*

## **Colaboradores**

- Elaine Cristina Dias Franco

*Comissão de Residência Multiprofissional da UFSJ – COREMU*

- Rosana Aparecida de Almeida Alves
- Lucimar Aparecida Santos

*Preceptoras no Centro de Saúde São José*

- Joseane da Silva

*Secretaria Municipal de Saúde – SEMUSA*

## **Referências**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Saúde da Família. **NOTA INFORMATIVA Nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS.**

Orienta sobre a confecção caseira de máscaras de proteção à população. Brasília: Ministério da Saúde, 2020a.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Tem dúvidas sobre o coronavírus? O ministério da saúde te responde.** . Brasília: Ministério da Saúde, 2020b.