

Tem **dúvidas** sobre o **CORONAVÍRUS** ?

**O Ministério da Saúde
te responde!**

DISQUE
SAÚDE
136



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Novas orientações

CORONAVÍRUS
C O V I D - 1 9

O coronavírus causa uma doença chamada **COVID-19**.

Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade.



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Como é transmitido?

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



Aperto de mãos
(principal forma de contágio)



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse

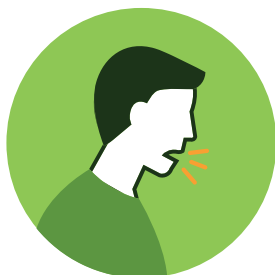


Catarrho



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

Quais são os sintomas?



Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.

Comparativo entre doenças respiratórias:

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

Estou com sintomas de gripe. O que devo fazer?

- Se você está com sintomas de gripe, fique em casa por 14 dias e siga as orientações do Ministério da Saúde para o isolamento domiciliar.
- Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

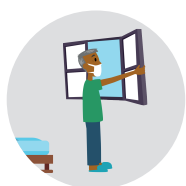
Há um caso de coronavírus confirmado na minha casa. Como fazer o isolamento domiciliar?

Pessoas com diagnóstico confirmado de coronavírus precisam ficar em isolamento domiciliar. Veja como proteger sua família:

- A distância mínima entre o paciente e os demais moradores é de 1 metro.



- No quarto usado para o isolamento, mantenha as janelas abertas para circulação do ar, a porta fechada durante todo o isolamento e limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.



Atenção!

Em casas com apenas um quarto, os demais moradores devem dormir na sala, longe do paciente infectado.

● Itens que precisam ser separados:



O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado.



Toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente.



Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados.

● Os móveis da casa precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.



● Condutas para a pessoa contaminada:



Utilize máscara o tempo todo.



Se for preciso cozinhar, use 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 vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.

Condutas de todos os moradores:

- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.

- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.

Como se proteger?



Lave com frequência 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 braço, e não com as mãos.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



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.

Quem corre mais risco?

Pessoas acima dos 60 anos e aquelas com doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares. Esse público não deve viajar nem frequentar cinemas, shopping, shows e outros locais com aglomerações.

A orientação é FICAR EM CASA.

Caso utilize medicamento de uso contínuo, entre em contato com seu médico ou peça para algum familiar ir até o posto de saúde para buscar uma receita com validade ampliada, principalmente no período de outono e inverno. Isso reduz o trânsito desnecessário nos postos de saúde e farmácias.

Vacinação contra Influenza

Busque orientação de como vacinar em segurança. Em caso de fila, mantenha uma distância de, pelo menos, 2 metros dos demais, principalmente os idosos. Informe-se se na sua cidade haverá uma estratégia de vacinação diferenciada.

Ligue 136 ou entre em contato com a Secretaria de Saúde da sua cidade.

Como ter uma máscara de pano?

- Em primeiro lugar, é preciso dizer que a máscara é individual.
- Precisa ter, pelo menos, duas camadas de pano, como algodão, tricoline ou TNT.
- Cobrir totalmente boca e nariz e ficar bem ajustada ao rosto.

Cuidados ao sair de casa

- Use a máscara sempre que precisar sair de casa.
- Leve com você uma máscara reserva, porque seu tempo de uso é de 2 horas.
- Leve também uma sacola para guardar a máscara, caso seja preciso trocar.
- Evitar tocar ou ajustar a máscara, enquanto a estiver usando.

Cuidados ao chegar em casa

- Lave as mãos com água e sabão, antes de retirar a máscara.
- Remova a máscara pelo laço ou nó da parte trás e evite tocar na parte da frente.
- Deixe a máscara de molho por 30 minutos em uma mistura de 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável. Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável.
- Lave a máscara e as mãos com água e sabão.
- A máscara precisa estar seca para ser utilizada de novo.
- Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária. Deixe de molho por cerca de dez minutos.

ATENÇÃO!

O uso das máscaras de pano não substitui as medidas de prevenção.

Vou viajar para um local com casos de coronavírus (COVID-19). O que faço?

- Avalie a necessidade real da viagem e adie, se possível.
- Se for inevitável, previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais.



Voltei de viagem internacional. O que faço?

- Recomenda-se isolamento domiciliar voluntário por 7 dias após o desembarque, mesmo que não tenha apresentado os sintomas.
- Reforce os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão.
- Caso apresente sintomas de gripe, siga as orientações do Ministério da Saúde para isolamento domiciliar.

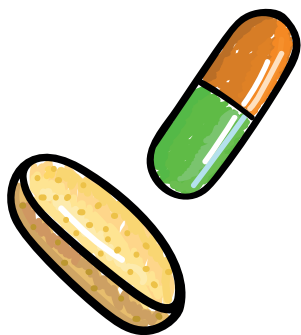
Voltei de viagem doméstica. O que faço?

- Fique atento à sua condição de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias.
- Reforce os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão.
- Caso apresente sintomas de gripe, siga as orientações do Ministério da Saúde para isolamento domiciliar.

Já existe vacina contra o coronavírus (COVID-19)?

Não há vacina disponível até o momento, mas estudos já estão em andamento.





Adianta tomar a vacina contra a gripe ?

Não, mas evita que a pessoa tenha outros tipos de doenças respiratórias.

Há riscos maiores para grávidas?

Ainda não existem dados específicos, mas elas passam por mudanças imunológicas que podem deixá-las mais vulneráveis.



Posso frequentar estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas?

Não é recomendado, principalmente para quem tem mais de 60 anos, alguma doença crônica ou sintomas de doenças respiratórias.



Tenho uma empresa. O que devo fazer?

- Disponibilize locais para lavar as mãos com frequência, dispenser com álcool em gel 70% e toalhas de papel descartáveis.
- Amplie a frequência de limpeza de pisos, corrimãos, maçanetas e banheiros com álcool 70% ou solução de água sanitária.
- Incentive a realização de reuniões virtuais, cancele viagens não essenciais e, se possível, faça um rodízio com os funcionários e permita o trabalho remoto (*home office*).
- Adote horários alternativos para entrada dos funcionários e faça escalas de forma que não estejam todos ao mesmo tempo no local.
- Funcionários doentes devem ficar em casa. Facilite a comprovação do atestado, evitando que eles compareçam à empresa.
- Caso necessite de material de orientação para prevenção do vírus, **acesse saude.gov.br/coronavirus**

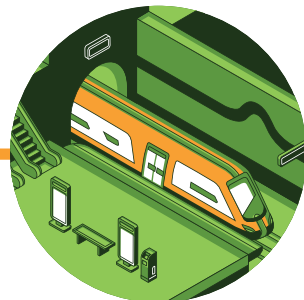


Quais as orientações para as instituições de ensino?

Planeje antecipação das férias, visando reduzir o prejuízo do calendário escolar, ou utilize ferramentas de ensino a distância.

Tem algum risco em andar de táxi, metrô, trem e ônibus?

Recomenda-se evitar. Se não puder, evite horário de pico, tente manter uma distância segura de uma pessoa para outra e redobre os cuidados com a higiene.



Vitaminas D e C ou água com limão previnem o coronavírus (COVID-19)?

Nenhuma delas. Não existe vitamina, terapia alternativa ou remédio licenciado capaz de evitar o contágio ou tratar a doença.



Animais de estimação transmitem coronavírus (COVID-19)?

Ainda não existem evidências nesse sentido.



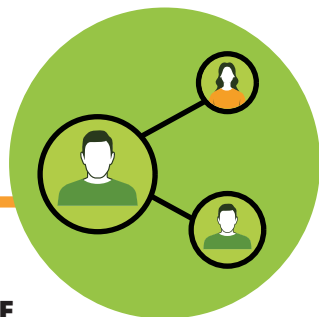
Tem recebido muitas notícias sobre a doença?

Para evitar que mentiras sobre o coronavírus (COVID-19) se espalhem, confirme se as mensagens são verdadeiras antes de repassá-las.

Procure o canal **Saúde Sem Fake News**, no endereço **saude.gov.br/fakenews**. Lá, você encontrará respostas oficiais e atualizadas. Caso não encontre sua dúvida no *site*, envie uma mensagem para o WhatsApp: **(61) 99289-4640**.

A informação é a melhor forma de prevenção.

COMPARTILHE ESTE MATERIAL E DIVULGUE AS DICAS ABAIXO PARA A SUA COMUNIDADE.



- Só faça compras essenciais e fora do horário de pico.
- Atualize suas prescrições médicas.
- Evite compras desnecessárias e exageradas.
- Respeite o próximo.

Fique atento!



O Ministério da Saúde realiza diariamente coletiva de imprensa e atualização dos dados da doença no Brasil e no mundo.

TeleSUS. Consulta sem sair de casa.



O Ministério da Saúde vai ligar para você.
A gente quer saber como você está. Vamos
fazer o diagnóstico do coronavírus sem que
você precise ir até um posto de saúde.

Caso queira entrar em contato conosco,
basta ligar para 136 ou acessar nosso *chat*
pelo saude.gov.br/coronavirus ou baixar o
aplicativo Coronavírus-SUS ou ainda acessar
o número pelo WhatsApp (61) 9938-0031.



**Baixe aqui o aplicativo
Coronavírus-SUS.**

DISQUE
SAÚDE
136



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL