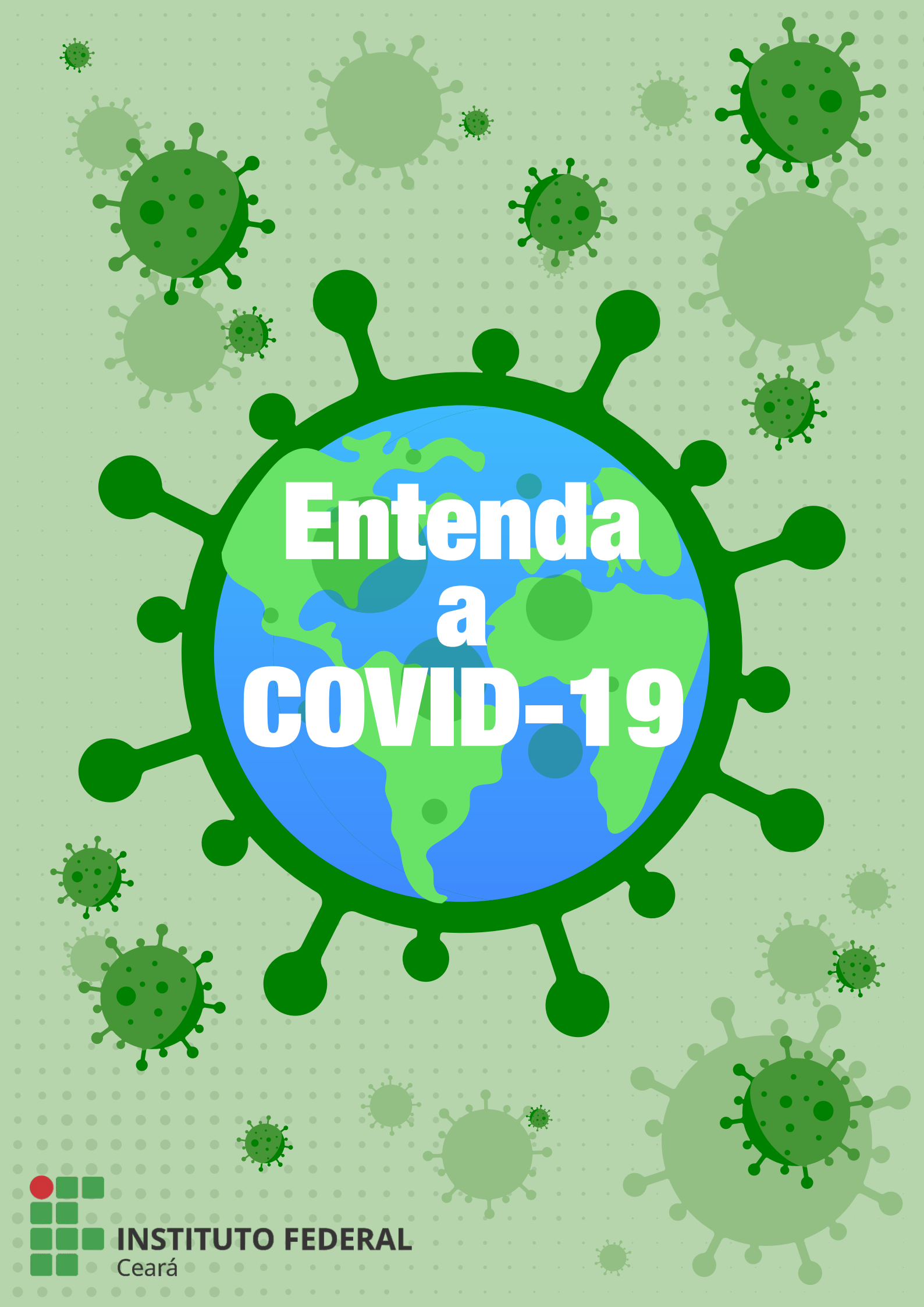
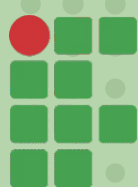




Entenda a COVID-19



INSTITUTO FEDERAL
Ceará

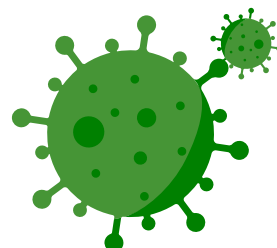
Elaboração



Ítala Keane Rodrigues Dias – Enfermeira, Campus Iguatu
M^a Nezeneide C. de Oliveira – Aux. em Enfermagem, Campus Iguatu
Myrla Alves de Oliveira – Psicóloga, Campus Iguatu
Edmara Teixeira Oliveira – Enfermeira, Campus Ubajara
Sharlene Pereira Alves – Enfermeira, Campus Tauá
Kamille Ribeiro Sampaio – Enfermeira, Campus Crato
Nyagra Ribeiro de Araujo – Enfermeira, Campus Crato
Keedi Jane B. de A. Silva – Enfermeira, Campus Boa Viagem

Edição e Diagramação

Kamille Ribeiro Sampaio – Enfermeira, Campus Crato



Colaboração

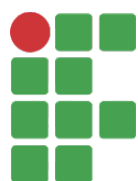
Equipes de Enfermagem do Instituto Federal do Ceará - IFCE

Análise Ortográfica

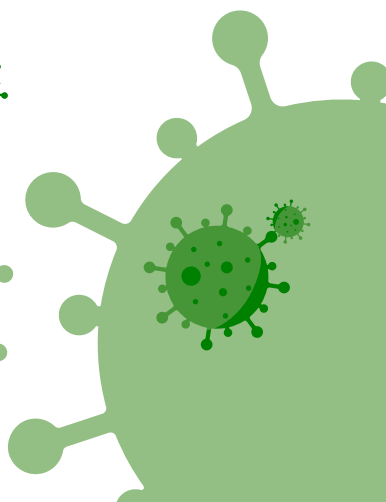
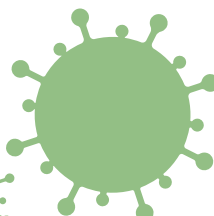
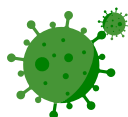
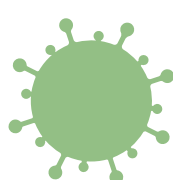
Loangela Martins de Sousa - Docente, Campus Iguatu
Lilian Freitas Coelho - Diretoria de Assuntos Estudantis

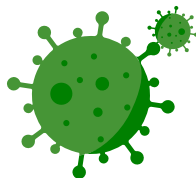
Apoio

Diretoria de Assuntos Estudantis do IFCE



INSTITUTO FEDERAL
Ceará





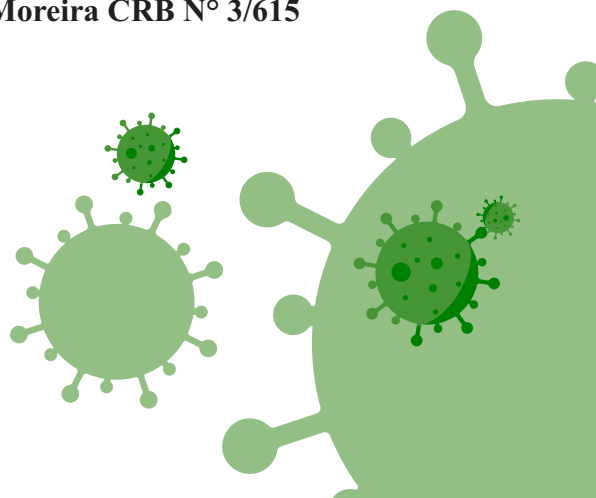
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará
Sistema de Bibliotecas – SIBI

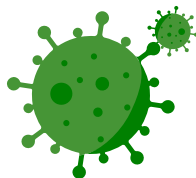
I59e Instituto Federal do Ceará. Reitoria. Departamento de Assistência Estudantil
Entenda a Covid-19 / Instituto Federal do Ceará, Reitoria, Departamento de Assistência
Estudantil. – Fortaleza: IFCE, 2020.
18 p.

1. Covid-19 – Prevenção e cuidados. 2. Coronavírus. I. Dias, Ítala Keane Rodrigues. II. Oliveira, M^a Nezenide C. de. III. Oliveira, Myrlla Alves de. IV. Oliveira, Edmara Teixeira. V. Alves, Sharlene Pereira. VI. Sampaio, Kamille Ribeiro. VII. Araújo, Nyagra Ribeiro de. VIII. Silva, Keedi Jane B. de A. IX. Título.

CDD 616.2

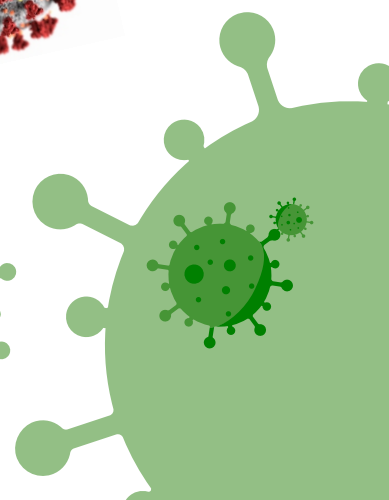
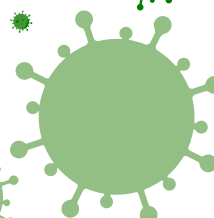
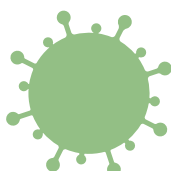
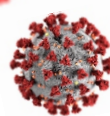
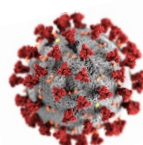
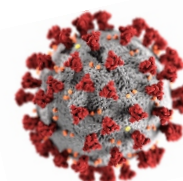
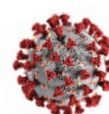
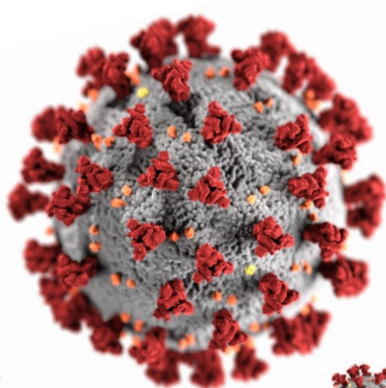
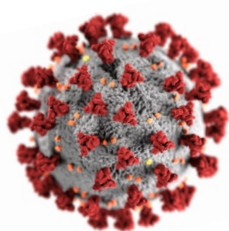
Bibliotecária responsável: Etelvina Maria Marques Moreira CRB N° 3/615





Sumário

Aprenda um pouco sobre a COVID-19	04
Saiba como é possível adoecer da COVID-19.....	05
Conheça os sintomas da COVID-19.....	06
Previna-se da COVID-19.....	07
Saiba o que fazer quando apresentar os sintomas	15
Recupere-se da COVID-19.....	16
Informações adicionais.....	17
Referências	18



Aprenda um pouco sobre a COVID-19

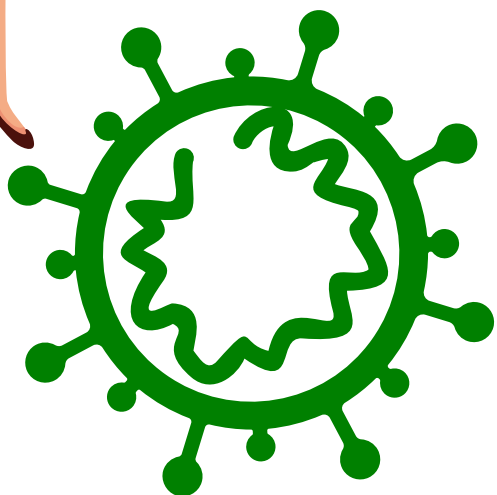


Olá!

Vamos aprender juntos como prevenir a COVID-19?

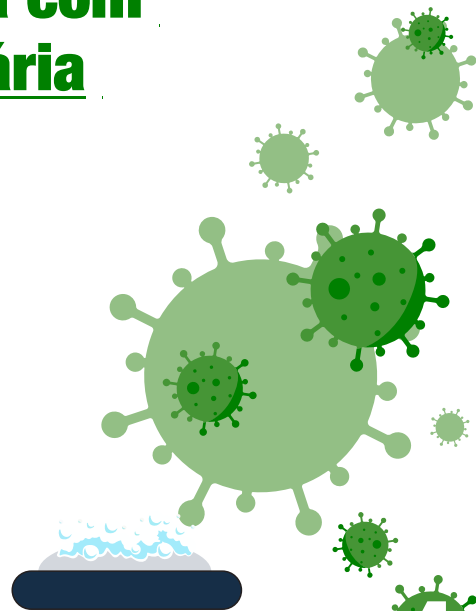
Nesta cartilha tem informações legais que irão te ajudar!

A COVID-19 é uma doença causada por um vírus da classe dos coronas.



O vírus é formado por uma camada externa que contém gordura.

Esta camada pode ser destruída com sabão, solução de água sanitária e/ou álcool 70%.



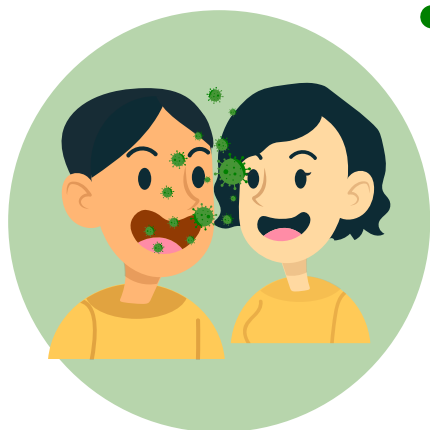
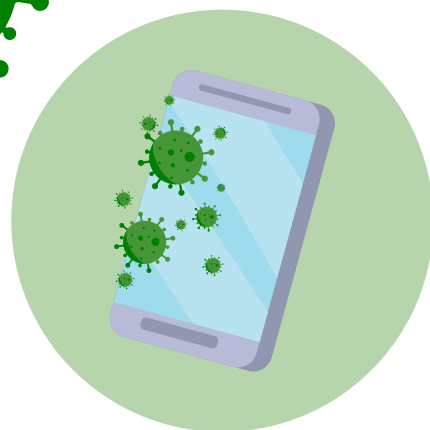
Saiba como é possível adoecer da COVID-19

Você adquire a COVID-19 de várias formas.
O vírus é muito fácil de ser transmitido!



A partir do contato direto com secreções
(saliva e/ou catarro) de pessoas
com a doença.

Tocar os olhos, nariz ou a boca com as
mãos sujas depois de pegar em locais
que contenham o vírus (celular, mesas,
maçanetas, computadores, etc).



Conversar próximo de pessoas
que tenham o vírus, que apresentem
ou não os sintomas da doença.

Conheça os sintomas da COVID-19

Quem adoece os sintomas são semelhantes aos da gripe:



Tosse seca



Febre



Dificuldade para respirar



Coriza
(secreção no nariz)



Ao ser contaminado você pode demorar de 5 a 14 dias para adoecer. Você pode estar com o vírus e não ter sintomas, mas transmitir para outras pessoas.

Atenção: 1 a cada 6 pessoas apresentam a forma grave da doença necessitando de internação imediata.

Pessoas acima de 60 anos (idosos) e com doenças crônicas, como pressão alta e diabetes, fazem parte do grupo de risco.

Previna-se da COVID-19

O isolamento social é uma das melhores formas de prevenir a COVID-19. Fique em casa sempre que possível!

Caso apresente os sintomas, o melhor a fazer é ficar em casa em “quarentena” por 14 dias.

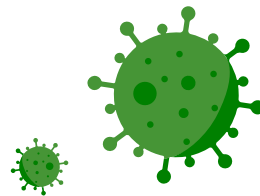
Aproveite o isolamento social para fazer o que gosta, de acordo com suas preferências.

Organize sua rotina!

Você é capaz de aproveitar o dia mesmo em isolamento social.



Previna-se da COVID-19



Lembre que o vírus é destruído com sabão.
Lave frequentemente suas mãos com água e sabão.
Siga estas etapas:

1



Molhe as mãos

2



Aplique o
sabão

3



Esfregue as
palmas

4



Dorso e entre
os dedos

5



Polegares

6



Unhas e
extremidades

7



Punhos

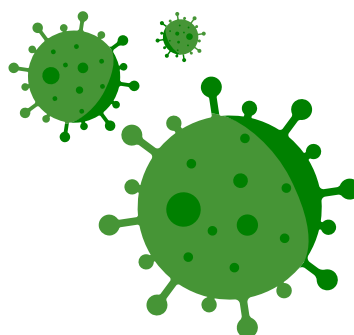
8



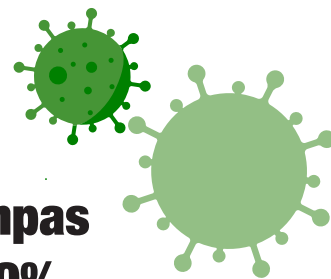
Enxague
as mãos

Lave as mãos sempre que:

- Tossir ou espirrar,
- Chegar e ao sair de casa,
- Receber e organizar compras,
- Cozinhar ou comer,
- Tiver contato com pessoas,
- Quando perceber que as mãos estão sujas.



Previna-se da COVID-19



Você também pode manter suas mãos limpas com álcool em gel na concentração de 70%.

As etapas para aplicação do álcool são semelhantes à lavagem das mãos:



1
Aplique o álcool



2
Esfregue as palmas das mãos



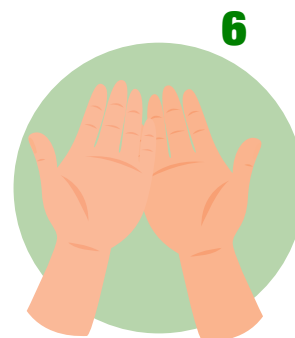
3
O dorso das mãos



4
Polegares, unhas e ponta dos dedos



5
Os dedos entrelaçados e o dorso dos dedos



6
Elas estarão limpas quando secas

Você pode usar o álcool 70% na forma líquida, na ausência da forma em gel.

Utilize o álcool 70% para limpar seu celular e demais locais que costuma tocar com frequência.



Previna-se da COVID-19

Você também pode usar solução de água sanitária para limpar locais e coisas tocados com frequência.

Dilua 250ml de água sanitária em 1 litro de água filtrada, para atingir a concentração adequada de desinfecção.

Use o produto imediatamente após diluição.



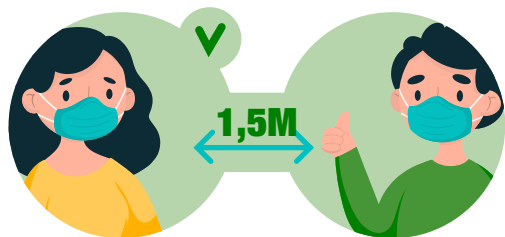
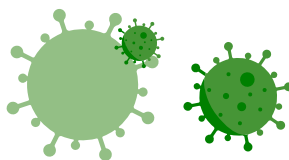
Você pode aplicar a solução em um frasco borrifador ou de desodorante que seja escuro ou opaco, para evitar que a luz altere a composição.

Aplique em:

- Superfícies como mesas,
- Bolsas e malas,
- Maçanetas de portas,
- Capacetes,
- Direção e marcha de veículos,
- Ferramentas de trabalho,
- Controles remotos,
- Solado de calçados,
- Entre outros.



Previna-se da COVID-19



Ao sair de casa, use máscara e mantenha distância mínima de 1,5 metros entre as pessoas.

Ao chegar em casa, deixe seus calçados e pertences na entrada, tome banho e guarde suas roupas em uma sacola até lavá-las.



Cumprimente as pessoas sem manter contato físico.

Não compartilhe objetos pessoais: copos, talheres, toalhas, pratos, outros.

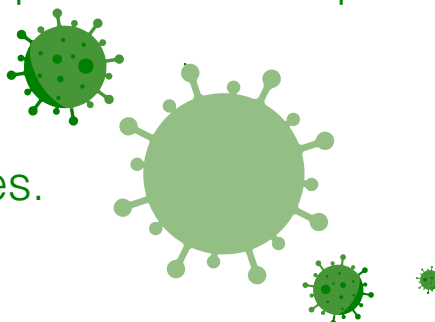


Mantenha os ambientes limpos e ventilados. Abra portas e janelas.

Cubra nariz e boca com lenço descartável ou braço, sempre que tossir ou espirrar.



Evite aglomerações.

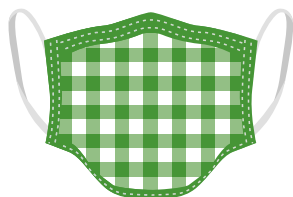
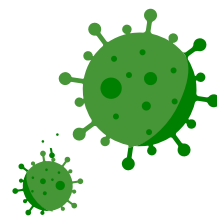


Limpe as patas do seu animal com água e sabão antes de entrar em casa e o mantenha limpo.

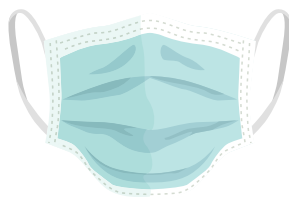


Previna-se da COVID-19

Use a máscara como aliada na prevenção da COVID-19.
Existem vários tipos de máscaras.



Máscara caseira



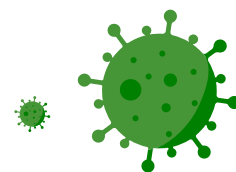
Máscara cirúrgica



Máscara N95

Use máscara:

- Sempre que precisar sair de casa,
- Quando apresentar os sintomas de gripe,
- Durante o cuidado de pessoas com suspeita da COVID-19.



Saiba a forma correta de usar a máscara:



1. Lave suas mãos ou aplique álcool em gel 70%.

2. Pegue a máscara apenas pelo elástico e coloque em frente ao rosto para cobrir boca e nariz, sem ficar espaços. Coloque as alças atrás das orelhas.



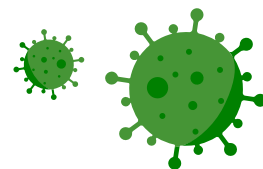
3. Retire tocando apenas no elástico.

4. Jogue no lixo ou lave, se a máscara for caseira.



5. Lave suas mãos ou aplique álcool em gel 70%.

Previna-se da COVID-19



Você terá dificuldade de encontrar máscaras cirúrgicas, então use a máscara caseira. Siga as recomendações para melhorar sua proteção!



- Seu uso é individual.
- Lave as mãos ou aplique álcool em gel, antes e após usá-la.
- Deverá ser trocada por cerca de 2 horas ou antes, se úmida.
- Deve cobrir o nariz, a boca e a lateral do rosto.
- Tenha sempre outra de reserva.
- Guarde-a em uma sacola quando estiver suja.
- Evite tocá-la e ajustar quando sair de casa.
- Lave-a com solução de água sanitária, deixando-a de molho por 30 minutos (10ml de água sanitária para 500ml de água potável), depois lave-a com água corrente e sabão.
- Tecidos indicados: camada dupla de malha 100% algodão ou tricoline 97% algodão.



Previna-se da COVID-19

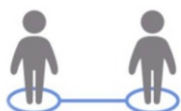
Recomendações para ambientes de trabalho



1. Lave suas mãos com frequência com água e sabão ou aplique álcool em gel 70%.



2. Aumente a frequência da limpeza dos equipamentos, pisos, corrimões, maçanetas e banheiros com álcool a 70% ou solução de água sanitária.



3. Evite ficar próximo dos colegas de trabalho. Cumprimente os amigos sem contato físico.



4. Use sempre máscara e demais equipamentos de proteção indicados para o seu trabalho.

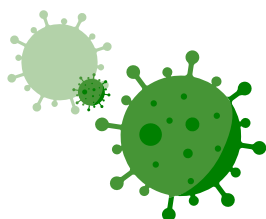


5. Faça escala de trabalho com os funcionários. Evite chegar ou sair em horários de pico. Realize seu trabalho remoto, quando possível.



6. Comunique seu chefe sobre a presença de sintomas da COVID-19 e quando houver suspeita ou confirmação da doença em membros da sua casa.

7. Permaneça de quarentena por 14 dias quando apresentar os sintomas da COVID-19.



Saiba o que fazer quando apresentar os sintomas



Tosse seca



Fique alerta
em casa



Tosse + Febre



Disque Saúde ou
Posto de saúde



Tosse + Febre
+ Falta de ar

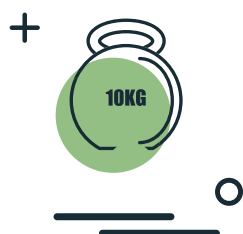


Serviço de urgência -
UPA ou Hospital

Recupere-se da COVID-19

Ainda não existe tratamento específico para a COVID-19. Se você adoecer, o tratamento será para aliviar os sintomas e tratar as complicações.

Beba bastante líquido.



Adote uma alimentação saudável.



Evite estresse.



Mantenha-se descansado.

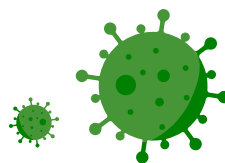


Cuide da sua saúde mental.



- Quando você apresentar sintomas ou tiver exposição à doença, como viajar e ter contato direto com pessoas doentes ou suspeitas, fique em casa por 14 dias em “quarentena”.
- A testagem para o Coronavírus deverá ser solicitada por um profissional de saúde, porém o resultado do teste/exame não muda a conduta clínica.
- Só vá a um serviço de saúde se realmente precisar, para evitar sua exposição e das demais pessoas.
- Fique em casa e adote as medidas de prevenção.

Informações Adicionais



Solicite atendimento na presença de sintomas e/ou dúvidas.
Envie mensagem ou ligue! Evite sair de casa!



Disque Saúde - 136
Governo do Estado do Ceará - 0800 275 1475



E-mail da Enfermagem e de Médico(a)s do IFCE
enfermagem.ifce@ifce.edu.br
duvida-coronavirus@ifce.edu.br



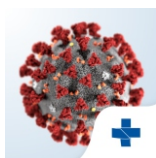
Whatsapp do Ministério da Saúde (61) 9938-0031
Whatsapp do Governo do Estado - CE (85) 8439-0647



Serviço de Atendimento Móvel de Urgência
SAMU - 192

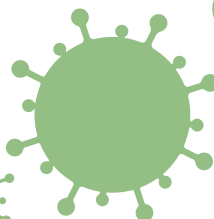
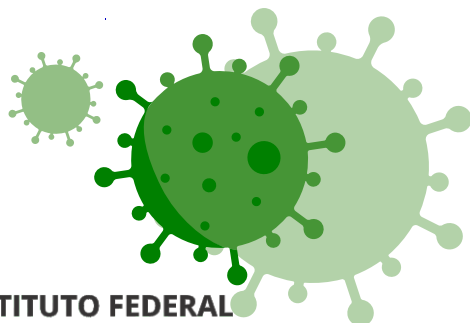


Chat do Ministério da saúde:
<https://coronavirus.saude.gov.br/>



Aplicativo: Coronavírus - SUS
Link da loja (Android)
<https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes>

Link da loja (IOS)
<https://apps.apple.com/br/app/coronav%C3%ADrus-sus/id1408008382>



Referências

ANVISA. Orientações gerais – **Máscaras faciais de uso não profissional**. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/>. Acesso em: 22 de abr. 2020.

ANVISA (Nota técnica 34/2020). **Recomendações e alertas sobre procedimentos de desinfecção em locais públicos realizados durante a pandemia da COVID-19**. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/SEI_ANVISA. Acesso em: 20 de abr. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Critérios de distanciamento social com base em diferentes cenários**. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46666-ministerio-da-saude-define-criterios-de-distanciamento-social>. Acesso em: 20 de abr. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Orientações para evitar a disseminação do coronavírus**. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>. Acesso em: 22 de abr. 2020.

OPAS/BRA/COVID. **Mensagens e ações importantes para a COVID-19 - prevenção e controle em escolas**. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51955/OPASBRACOV1920015_por.pdf?. Acesso em: 22 de abr. 2020.

ASSISTÊNCIA FARMACEUTICA. **CORONAVÍRUS: O que você deve fazer para prevenir o contágio**. Disponível em: <https://www.assistenciafarmaceutica.far.br/coronavirus/>. Acesso em: 10 de abr. 2020. Acesso em: 15 de mar. 2020.

BIOLOGIANET. **Covid-19**. Disponível em: <https://www.biologianet.com/doencas/covid-19.htm/>. Acesso em: 15 de mar 2020.

EDITORIA ABRIL. **Máscaras cirúrgicas para coronavírus: quem deve usar, quando e como?** Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/mascaras-cirurgicas-para-coronavirus-quem-deve-usar-quando-ecom/>. Acesso em: 11 de abr. 2020. Acesso em: 12 de mar. 2020.

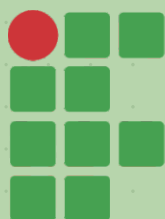
EDITORIA ABRIL. **Máscaras caseiras para coronavírus: devo ou não usar ?e como fazer uma?** Disponível: saude.abril.com.br/medicina/mascaras-caseiras-coronavirus/. Acesso em: 01 de abr. 2020(1).

FACULDADEFAMA. **Água sanitária e o coronavírus**. Disponível em: <https://faculdadefama.edu.br/covid19/assets/dicas/Dilui%C3%A7%C3%A3o-da-%C3%A1guasanit%C3%A1ria>. Acesso em: 01 de abr. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é o Coronavírus**. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 13 de abr. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Boletim epidemiológico 03**. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/21/2020-02-21-Boletim-Epidemiologico03>. Acesso em: 13 de abr. 2020.1.

SESAB. COVID-19 - **coronavírus: o que você precisa saber para se proteger**. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/temasdesaude/coronavirus/>. Acesso em: 12 de abr. 2020.



**INSTITUTO FEDERAL
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**
Ceará