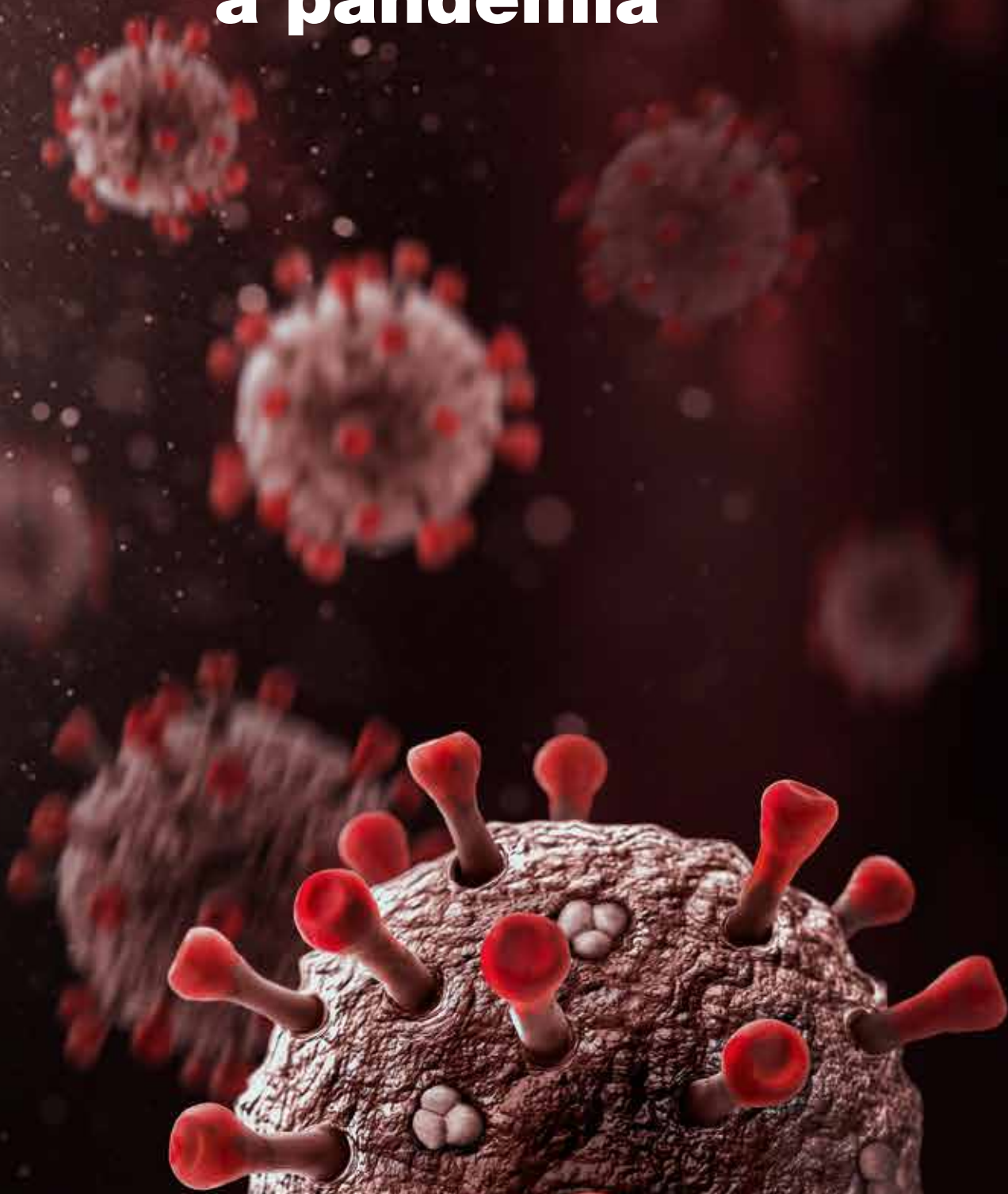


# COVID-19: dicas e cuidados para enfrentar a pandemia



# Apresentação

O novo coronavírus (COVID-19) mudou drasticamente as nossas vidas e tem exigido grandes esforços por parte de governos, instituições públicas e privadas, autoridades e indivíduos. Diante dessa nova realidade, compartilhar informação de qualidade se torna ainda mais essencial. Trata-se de um pacto de solidariedade através do conhecimento.

Foi com esse objetivo que a Escola de Educação Permanente do Hospital das Clínicas da USP, ciente do seu papel social e educacional, elaborou este e-book, um guia rápido e geral com algumas das principais dúvidas e medidas para o enfrentamento da pandemia.

Estamos na mesma situação e a atuação de cada um pode afetar o presente e futuro de todos. Compartilhe conhecimento e ajuda a salvar vidas.



# Sumário

<b>Guia sobre o novo coronavírus</b>	<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- O que é a COVID-19</li><li>- Como é transmitido?</li><li>- Quais os principais sintomas?</li><li>- O que uma pessoa com sintomas deve fazer?</li><li>- Existe tratamento?</li></ul>	
<b>Como se proteger do novo coronavírus</b>	<b>5</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Lave as mãos com frequência com água e sabão e use álcool gel 70%, principalmente se</li><li>- Se for tossir ou espirrar</li><li>- No convívio social</li></ul>	
<b>Como se proteger da COVID-19 ao chegar em casa</b>	<b>7</b>
<b>Dicas para preservar a sua saúde mental</b>	<b>9</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Não associe a uma nacionalidade</li><li>- Chame da maneira certa</li><li>- Compartilhe histórias positivas</li></ul>	
<b>Cuidados na hora de ir ao supermercado</b>	<b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ao voltar para casa</li></ul>	
<b>Como trabalhar atendendo o público durante a pandemia da COVID-19?</b>	<b>12</b>
<b>Como garantir a segurança no atendimento ao público durante a pandemia?</b>	<b>14</b>
<b>Perguntas frequentes sobre a COVID-19</b>	<b>16</b>
<b>5 dicas para não cair em fake news</b>	<b>19</b>

# Guia sobre o novo coronavírus

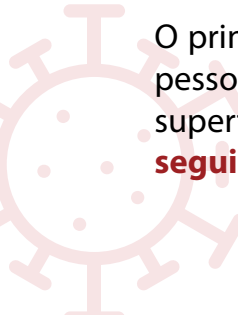


## O que é COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. A maioria dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória.

## Como é transmitido?

O principal meio de transmissão se dá através do **contato pessoal**. Ao tossir ou espirrar, pessoas infectadas expõem gotículas com o vírus, que podem contaminar objetos e superfícies. **O contágio também ocorre ao tocar nessas áreas contaminadas e, em seguida, levar as mãos à boca, nariz ou olhos.**

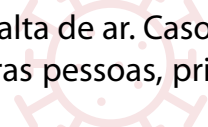


## Quais os principais sintomas?

**São parecidos com os de uma gripe comum, como febre, tosse e dificuldade de respirar.** Também pode provocar cansaço, dores, corrimento e congestão nasal, dor de garganta e diarreia. A maioria das pessoas infectadas apresenta quadro leve ou moderado e se recupera da doença sem precisar de tratamento especial. **Cerca de 1 a cada 6 pessoas infectadas, porém, tem sintomas mais graves, que podem causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até morte.** Idosos e pessoas que já possuem outras doenças, pressão alta, problemas cardíacos ou diabetes, são mais vulneráveis à COVID-19.

## O que uma pessoa com sintomas deve fazer?

Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar. Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias.



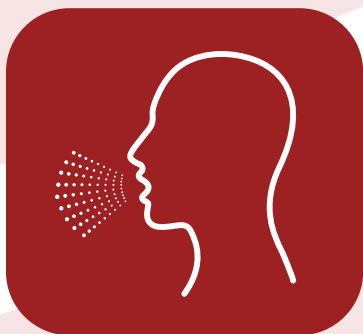
## Existe tratamento?

**Até o momento, não há tratamento específico nem vacina para infecções causadas pelo novo coronavírus.** As pessoas infectadas devem receber cuidados de saúde para aliviar os sintomas. Pessoas com doenças graves devem ser hospitalizadas. A maioria dos pacientes apresenta melhora graças aos cuidados de suporte.



## Como se proteger do novo coronavírus

Lave as mãos com frequência com água e sabão e use álcool gel 70%, principalmente se:



Tossir ou espirrar.



Após cuidar de pessoas.



Depois de ir ao banheiro.



Antes e depois de comer.

## Se for tossir ou espirrar:



Cubra o nariz e a boca. Use os braços ou lenço descartável. Evite usar as mãos. Se usar, lembre-se de higienizá-las.



Se usar um lenço, jogue-o fora imediatamente.



Evite tocar os olhos, nariz e boca.

## No convívio social:



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



Mantenha os ambientes bem arejados.



Evite contato próximo de pessoas com febre ou tosse.



Fuja de locais com aglomeração de pessoas.



Evite beijos, abraços e apertos de mão.



## Como se proteger da COVID-19 ao chegar em casa

1



Ao chegar, não toque em nada até se higienizar.

2



Tire os sapatos e, de preferência, coloque-os para lavar.

3



Lembre-se de desinfetar as patinhas do seu pet, se for levá-lo para passear.

4



Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas para lavar. Não sente no sofá ou em cadeiras com a roupa da rua.

5



Carteira, bolsa e chaves devem ser deixadas em uma caixa na entrada.

6



Tome banho. Se não puder, lave bem as áreas expostas (mãos, punhos, rosto, pescoço, etc...).

7



Limpe seu celular e óculos com sabão ou álcool.

8



Limpe as embalagens que trouxe de fora de casa.



# Dicas para preservar a sua saúde mental



## Não associe a uma nacionalidade

O novo coronavírus pode atingir pessoas de muitos países, de diferentes localizações geográficas. Por isso, **não associe o COVID-19 a um país ou nacionalidade específica.** Mostre empatia com as pessoas que foram infectadas. Elas não fizeram nada de errado.

## Chame da maneira certa

**Procure não usar termos como “casos do COVID-19”, “vítimas” ou “doentes”.** As formas corretas são “pessoas que têm a COVID-19” ou “pessoas que estão sendo tratadas por COVID-19”. Afinal, elas não são estatísticas, mas sim pessoas que vão retomar suas vidas normalmente após se recuperarem.



## Compartilhe histórias positivas

Sempre que possível, conte a seus entes queridos e amigos histórias, notícias e fatos de pessoas que foram infectadas pelo novo coronavírus e se recuperaram. É bom para a sua saúde mental e também a das outras pessoas.



## Cuidados na hora de ir ao supermercado



Crie uma lista de compras no papel e seja fiel a ela. Assim, você não toca no celular e demora menos tempo no mercado.



Nunca fique a menos de 1 metro de outra pessoa. Evite também tocar em superfícies metálicas, de plástico ou até de madeira.



Não leve crianças ao mercado. Idosos e pessoas do grupo de risco também devem permanecer em casa.



Não use dinheiro físico. Dê preferência ao pagamento com cartão ou através de aplicativos.

## Ao voltar para casa



Tire os sapatos antes de entrar, troque de roupa e lave as mãos e os braços (até o cotovelo). Use o álcool como complemento.



Lave os alimentos ao chegar em casa. Mergulhe verduras e frutas em uma solução com água sanitária diluída e depois enxague com água corrente.



Passa álcool 70% nas embalagens de alimentos que serão armazenadas.



Lembre-se de higienizar com álcool 70% os produtos não comestíveis.



## Como trabalhar atendendo o público durante a pandemia da COVID-19?



Mantenha os cuidados com a higienização dos ambientes e adote o distanciamento social.



Procure cumprir todas as orientações da empresa para proteção dos colaboradores.



Lave sempre as mãos entre um atendimento e outro, usando água e sabão e álcool em gel.



Use luvas descartáveis e as troque sempre que necessário, caso trabalhe com documentos, produtos, dinheiro ou cartão. Lavar as mãos entre a troca de luvas.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, inclusive canetas e ferramentas. Caso isso seja preciso, lave as mãos antes e depois do procedimento.



Comunique antes a chefia, caso apresente sintomas respiratórios. Pessoas nessas condições, assim como os contatos dentro do mesmo domicílio devem ficar em isolamento por 14 dias. Se precisar sair de casa em último caso, use máscara.

# Como garantir a segurança no atendimento ao público durante a pandemia?



Sempre que possível, a empresa deve substituir o atendimento presencial por serviços online.



Se não for possível atender online, a empresa deve criar uma barreira de acrílico ou vidro entre seus colaboradores e o público.



Caso não seja possível fazer essa barreira, garanta o distância mínima de 1 metro entre clientes e colaboradores.



Aumentar a frequência da limpeza do piso, bancada, superfícies, corrimão, maçanetas e banheiro usando álcool em gel 70% ou hipoclorito de sódio.



Garantir aos trabalhadores um local adequado para higienização frequente das mãos, com sabonete líquido e papel toalha.



Manter o local ventilado. Se houver ar condicionado, é importante reforçar a manutenção.



Não usar ar comprimido ou água sob pressão na hora de limpar o ambiente.

# Perguntas frequentes sobre a COVID-19



## **Por que idosos são considerados o maior grupo de risco?**

"A chance de contrair o vírus é maior em idosos por causa da baixa imunidade e de normalmente já sofrerem de outras complicações."





### **Posso fazer ou comprar álcool em gel caseiro?**

“É totalmente contra-indicado fabricar o antisséptico em casa, pois o produto deve conter os elementos necessários para sua eficiência. As misturas caseiras podem dar alergia na pele. Assim, o que era para proteger, pode acabar prejudicando.”



### **O novo coronavírus sobrevive ao verão?**

“O coronavírus sobrevive, sim, a altas temperaturas climáticas. Na China, ele foi encontrado em frutos de mar, que seriam consumidos pelas pessoas – se o alimento for bem cozido, frito ou assado, a temperatura alta do preparo mata os vírus. Porém, quando os especialistas dizem que os vírus morrem em altas temperaturas, não significa que eles não sobrevivem ao verão.”



### **O coronavírus é a pandemia de uma gripe?**

"Ele produz uma gripe como as demais, porém mostrou que tem um poder de transmissão maior. Os casos de pandemia acontecem quando os vírus são novos e não há defesas naturais, medicamentos ou vacinas para proteger a população."



### **Existe vacina ou remédio para tratamento da COVID-19?**

"Não é possível que se tenha uma vacina antes do fim da epidemia; para fazer todo o estudo sobre o vírus e desenvolver uma vacina, demora, no mínimo, 18 meses. Nesse período, a pandemia já acabou no mundo e pode ser até que nunca mais volte. Já um possível remédio não mataria o vírus, mas sim a célula infectada com o vírus."



## 5 dicas para não cair em fake news

1

### Verifique se a mensagem foi encaminhada

Veja no início do conteúdo se há um rótulo escrito “encaminhado” ou se foi originalmente escrito pela pessoa com quem você conversa.



2

### Cheque as fontes

Desconfie de mensagens de áudio, vídeo ou texto com dados inacreditáveis ou alarmistas demais. Procure jornais ou órgãos oficiais que confirmem esse conteúdo.



# 3

## Não abra links de origem duvidosa

Se receber um link com um site estranho ou que pede informações confidenciais, pergunte a origem da mensagem a quem te enviou.



# 4

## Fique atento aos detalhes

Preste atenção aos pequenos detalhes, como erros de ortografia ou nomes confusos. Isso pode ser um alerta para detectar notícias falsas.

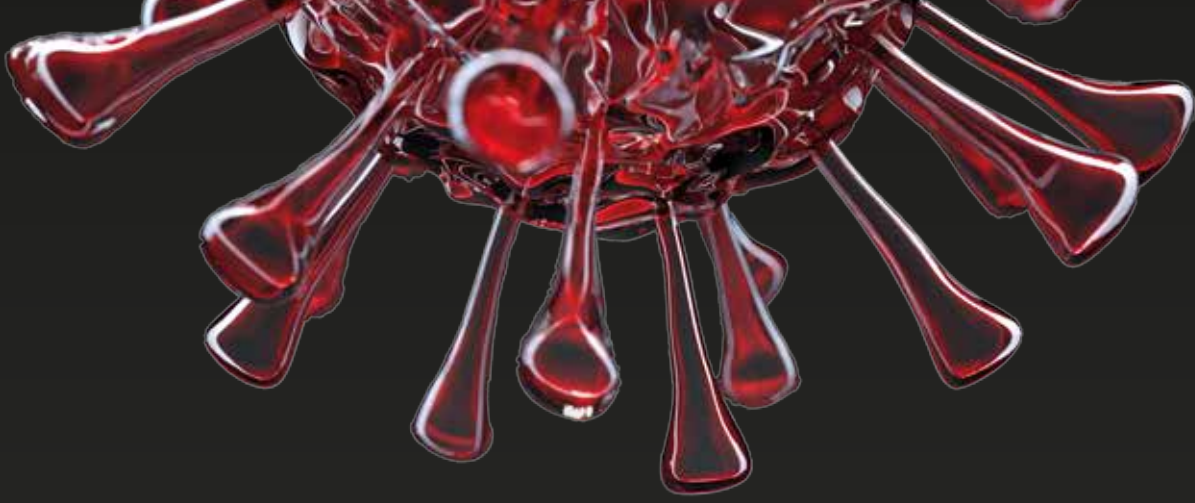


# 5

## Faça a sua parte

Caso descubra que a notícia é falsa, comunique a pessoa que enviou. Não espalhe uma mensagem que não é verdadeira.





## **Material baseado nas seguintes fontes:**

**Ministério da Saúde**  
<https://coronavirus.saude.gov.br>

**Secretaria do Estado da Saúde de São Paulo**  
<http://www.saude.sp.gov.br>

**Organização Pan-Americana da Saúde**  
<https://www.paho.org/bra/>

**Organização Mundial da Saúde**  
<https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>

**Universidade Federal de Santa Catarina**  
<https://ufsc.br>

**Coordenadoria de Vigilância em Saúde (Covisa)**  
<http://www.capital.sp.gov.br/>

**Conselho Nacional de Justiça**  
<https://www.cnj.jus.br>



**EEP**

Escola de  
Educação  
Permanente