

SAIBA COMO SE PREVENIR CONTRA A COVID-19



O que você precisa saber e fazer



TRANSMISSÃO



SALIVA



ESPIRRO



APERTO DE MÃO



TOSSE

PRINCIPAIS SINTOMAS



FEBRE



DIFICULDADE PARA RESPIRAR



TOSSE

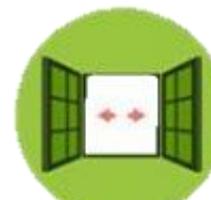
PREVENÇÃO



LAVE AS MÃOS OU USE ÁLCOOL EM GEL



EVITE AGLOMERAÇÕES



MANTENHA OS AMBIENTES BEM VENTILADOS



CUBRA NARIZ E BOCA AO TOSSIR OU ESPIRRAR



NÃO COMPARTILHE OBJETOS PESSOAIS



Higienize suas mãos



1. Abra a torneira e molhe as mãos



2. Aplique quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir toda superfície das mãos



3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), em movimento circular



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), em movimento circular.



10. Enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.



Como usar Máscaras caseiras



**1. Antes de colocá-la,
lave bem as mãos**



**2. A máscara deve
cobrir o nariz e a boca**



**3. Troque a máscara a
cada 2 horas**



**4. Não pendure
a máscara
incorretamente**



**5. Não encoste a mão, nem
retire a máscara para falar
durante o uso**



**6. Use as tiras laterais
para retirá-la**



**7. Lave as mãos
novamente ou higienize
com álcool 70%**





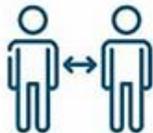
Cuidados no Supermercado



Se não conseguir fazer compras online, dê preferência a um mercado perto da sua casa. Escolha horários com menor fluxo de pessoas.



Evite levar as mãos ao rosto enquanto estiver fazendo compras. Evite também manusear o celular.



Tente manter a distância de 1,5 a 2 metros dos outros clientes



Opte por pagar com cartão de crédito para evitar o manuseio com dinheiro.



Ao chegar em casa descarte as sacolas e higienize os produtos antes de armazená-los na dispensa ou geladeira.



Recomenda-se tomar banho após voltar da rua e colocar as roupas para lavar.



Orientações sobre o uso e preparo da água sanitária



- Pegue uma **garrafa de plástico** e acrescente 1L de água;
- Adicione **250 ml de água sanitária pura** (equivalente a um copo de requeijão cheio);
- **Identifique a garrafa**, guarde em local seguro, fora do alcance de crianças.



Doméstico



- Para cada 1L de água acrescente **3 colheres de sopa** (25 ml) de água sanitária;
- **Deixe de molho** frutas e verduras por 10 a 15 minutos;
- **Enxágue bem em água corrente** e deixe secar antes de guardá-los.



Alimentos



- Umedeça um pano limpo com a solução recomendada para uso doméstico e coloque após a porta. Ao entrar passe sobre ele as solas do seu sapato;
- Se for possível, **deixe-se os calçados fora de casa.**



Calçados



ATENÇÃO:

Não adianta utilizá-la pura, pois o que leva à morte dos microrganismos é uma substância chamada “ácido hipocloroso (HClO)”, que não existe em pH tão alto como o da água sanitária pura (pH 11,5 – 13,5).

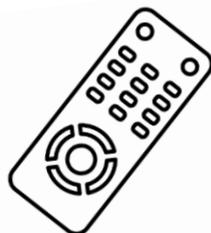




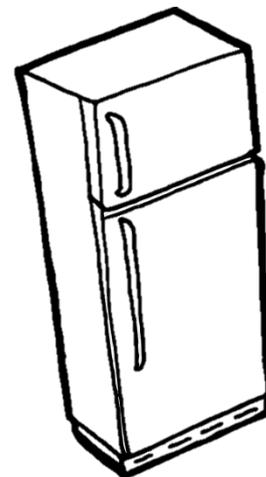
Use álcool 70% para desinfecção de aparelhos eletroeletrônicos



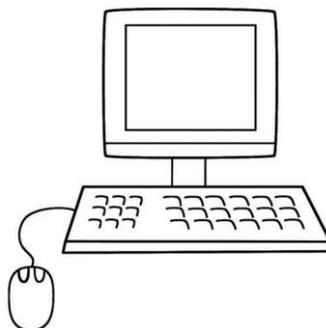
CELULAR / TABLET



CONTROLE REMOTO



ALÇA DE GELADEIRA



COMPUTADORES / NOTEBOOK



TOMADAS / INTERRUPTORES





Cuidados com a Saúde Bucal

As práticas diárias de higiene bucal **também são importantes** no sentido de prevenção à **Covid-19**, uma vez que a cavidade bucal pode ser uma porta de entrada para o vírus.



Como a higiene bucal pode auxiliar no combate ao coronavírus?

Recomenda-se o bochecho, 2x ao dia, com **peróxido de hidrogênio a 1%** devido à sensibilidade do vírus à oxidação;

Os agentes saponificantes e detergentes presentes no **creme dental** podem agir de forma semelhante aos sabonetes, destruindo o envelope viral lipídico, essencial à sobrevivência dos vírus;

O uso diário e constante de **enxaguantes bucais** contendo **álcool** em sua composição após a escovação também é válido.





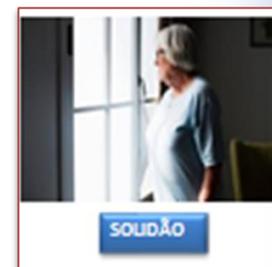
Cuidados com a Saúde Bucal

Preciso de atendimento odontológico, o que devo fazer?

- Estima-se que, numa visita ao consultório, **1 paciente contaminado** (sintomático ou não) possa contaminar **2 a 3 pessoas**, e o **profissional, até 9**. Portanto, quebrar esta cadeia contagiosa nesse período é essencial;
- Além disso, a propagação de aerossol inerente à rotina odontológica colocam os dentistas no topo da classificação de risco para **Covid-19**. Portanto, **tem-se recomendado suspender atendimentos eletivos durante a quarentena**.
- Porém, o atendimento às situações de urgência são mandatórios, evitando-se aglomerações na sala de espera e consultório. São exemplos dessas situações:
 - Quadros dolorosos, infecciosos e inflamatórios;
 - Traumatismo Dental;
 - Ajustes de próteses e de aparelhos ortodônticos que estejam machucando a mucosa bucal e interferindo na função mastigatória.



Pandemia e Isolamento Social X Saúde Mental



Na situação de uma pandemia como a que estamos enfrentando atualmente, é comum apresentar sentimentos e emoções negativas decorrentes da falta de controle frente às incertezas do mundo



Cuidados com a saúde mental durante o isolamento social



PERMANEÇA EM CONTATO

Manter ativa e regular a rede socioafetiva com familiares e amigos, seja por contato telefônico ou de forma virtual.

MANTENHA O CORPO ATIVO

Além de gerar saúde e bem-estar, essa é uma maneira de favorecer a redução do nível de stress e ansiedade, além de proporcionar um momento de reflexão consigo mesmo.



FILTRE AS INFORMAÇÕES

Direcionar a escuta e atenção de forma seletiva para as fontes de informações confiáveis, bem como diminuir o tempo destinado a assistir e ouvir coberturas dos meios de comunicação.



NÃO REPASSE INFORMAÇÕES FALSAS!



*Material educativo elaborado pela equipe de saúde do CAMOPS -
Centro de Atendimento Médico, Odontológico e Psicossocial*

- Fale conosco e tire suas dúvidas: camops@cca.ufpb.br



PLANTÃO DE DÚVIDAS

- Márcia Tatianna (Médica CAMOPS): **99988-8268** 
- Secretaria Municipal de Saúde (Areia): **99969-6910** 
- Secretaria de Saúde do Estado (Paraíba): **99146-9790** 
- Prefeitura de Campina Grande: **3315-5139 / 98141-7964**  



EQUIPE DE SAÚDE – CAMOPS/CCA/UFPB

Márcia Tatianna Fernandes Pereira

Lourival Gomes da Silva Júnior

Cristiane Ribeiro da Silva

Andressa Moura Gouveia

Juliana dos Santos Fagundes Andrade de Aquino

Maria José Cardoso

Rociane Trajano da Fonseca

Eneas Pereira da Silva Júnior

Luiz Felipe Fernandes Gonçalves

