

Fonte: OMS, UNICEF, Ministério da Saúde e secretarias de saúde estaduais e municipais.
Para mais informações: www.unicef.org/brazil

TURMA DA **mônica**®

ORIENTAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS



3ª versão
(22/04/2020)

© MSP - BRASIL / 2020

AMARUJO

TURMA DA
mônica®

QUER SABER MAIS?
ACESSE: SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS OU LIGUE 136

Coronavírus é o nome do vírus que causa a doença chamada COVID-19. Como nunca tivemos contato com esse vírus antes, não podemos nos proteger dele.

COMO É TRANSMITIDO?



Aperto de mãos
(uma das principais formas de contágio)



Gotinhas de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Toque em objetos ou superfícies contaminados, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados e mouses de computador etc.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DESSA DOENÇA?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse (que são os mesmos sintomas de uma gripe) ou dificuldade para respirar.



ESTOU COM SINTOMAS DE GRIPE. O QUE DEVO FAZER?

- Você deve ficar em casa por 14 dias e seguir as orientações do Ministério da Saúde para o isolamento domiciliar.
- Só procure um hospital se os sintomas piorarem e se estiver com falta de ar.

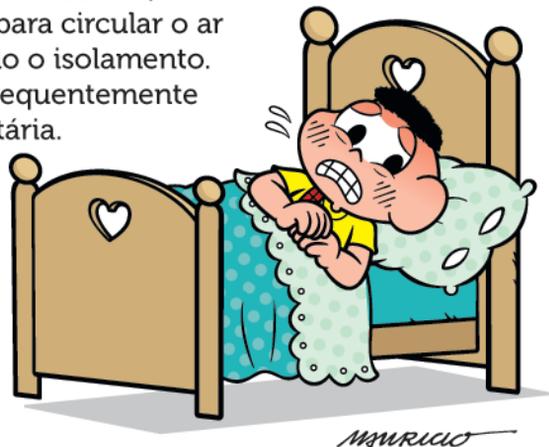
HÁ UM CASO DE CORONAVÍRUS (COVID-19) CONFIRMADO NA MINHA CASA. COMO FAZER O ISOLAMENTO DOMICILIAR?

Pessoas com diagnóstico de Coronavírus (COVID-19) confirmado precisam ficar isoladas em casa. Veja como proteger sua família:

- Deve-se manter uma distância mínima de 2 metros entre a pessoa infectada e os moradores da casa. Se possível, ao sair do quarto, a pessoa deve usar máscara.
- No quarto usado pela pessoa infectada, mantenha as janelas abertas para circular o ar e a porta fechada durante todo o isolamento. Limpe a maçaneta da porta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

Atenção!

Em casas com apenas um quarto, os demais moradores devem dormir na sala, longe da pessoa infectada.





ITENS QUE PRECISAM SER SEPARADOS:

- O lixo produzido pela pessoa precisa ser separado e descartado.
- Toalhas, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos, usados pela pessoa doente, não devem ser compartilhados com ninguém.
- Nada de compartilhar sofás e cadeiras também, e os móveis da casa precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.

ROTINA PARA A PESSOA CONTAMINADA:

• Se não tiver uma máscara cirúrgica, use uma máscara caseira. Máscaras descartáveis ou caseiras devem ser trocadas de 2 em 2 horas. A caseira deve ser colocada em um saco e ficar de molho em água sanitária por 20 minutos, pelo menos, e, depois de seca, passada a ferro. Todos os tipos de máscaras são de uso individual.



- Se for cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo a boca e o nariz.
- Depois que usar o banheiro, lave as mãos com água e sabão, e sempre limpe o vaso, a pia e outras superfícies com álcool 70% ou água sanitária. Não esqueça de dar descarga com a tampa do vaso fechada.

COMO OS MORADORES DEVEM AGIR:

- Se uma pessoa da casa estiver doente, todos os moradores devem ficar em isolamento por 14 dias também.
- Caso outro familiar da casa também apresente sintomas, mesmo que leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar um médico.

COMO SE PROTEGER?



- Lave as mãos com frequência até a altura dos punhos, com água e sabão, ou faça a higiene com álcool em gel 70%.



- Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço ou com o braço, nunca com as mãos.



- Não toque os olhos, o nariz ou a boca com as mãos, se não estiverem lavadas. Se tocar o rosto com as mãos sujas, sem querer, lave as mãos e o rosto em seguida!



- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa com febre, tossindo ou espirrando.

MAURICIO

TURMA DA
mônica

QUER SABER MAIS?
ACESSE: [SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS](https://saude.gov.br/coronavirus) OU LIGUE 136

3ª versão (22/04/2020)

COMO SE PROTEGER?

Atenção! Produtos como água sanitária, hipoclorito e álcool 70% devem ser usados apenas por adultos. Mesmo o uso de álcool gel pelas crianças deve ser supervisionado.



- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Seja amigável e mantenha um sorriso no rosto, mas evite o contato físico.



- Higienize o celular, teclados, *mouses*, óculos, maçanetas das portas externas e os brinquedos das crianças frequentemente.



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



- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

- Se puder, fique em casa sempre que possível, essa é a melhor estratégia de prevenção para reduzir a propagação do vírus!

- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

QUEM CORRE MAIS RISCO COM O CORONAVÍRUS (COVID-19)?



Pessoas com mais de 60 anos ou com doenças permanentes, como diabetes, doenças cardiovasculares, gestantes e puérperas (mulher que teve bebê há pouco tempo), não devem sair de casa, a não ser em situações necessárias, como ir ao serviço de saúde tomar a vacina contra *influenza*, ir à farmácia ou comprar alimentos.

Farmácias e muitas redes de supermercados estão fazendo entregas em domicílio. Esta seria uma boa alternativa ou pedir ajuda para vizinhos, familiares e amigos.

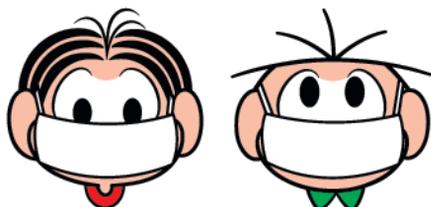
Caso utilize medicamento de uso contínuo, entre em contato com seu médico ou peça uma receita com validade ampliada.

VACINAÇÃO CONTRA INFLUENZA



Busque informações para tomar a vacina em segurança. Em caso de fila, mantenha uma distância de, pelo menos, 2 metros dos demais, principalmente os idosos e pessoas com doença crônica. Verifique se há uma estratégia de vacinação diferenciada em sua cidade.

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



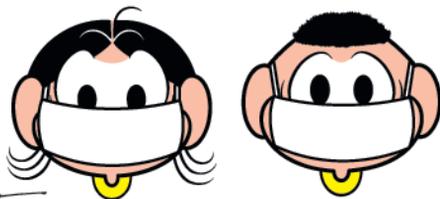
MAURICIO

QUANDO USAR MÁSCARA?

- Use máscara se estiver tossindo ou espirrando para evitar transmitir vírus para outras pessoas, trocando-a de 2 em 2 horas.
- Para pessoas saudáveis e sem sintomas, as máscaras caseiras podem ser usadas quando precisarem sair de casa.
- Use máscara quando estiver cuidando de uma pessoa com doenças respiratórias.
- As máscaras conferem certa proteção, se você combinar seu uso com a limpeza frequente das mãos com água e sabão, higienização com álcool em gel 70% e a não aproximação a outras pessoas.
- Após usar a máscara cirúrgica, descarte-a em um saco plástico e jogue-a no lixo. Lave bem as mãos em seguida.

• Em todas as situações recomendadas, dê preferência ao uso de máscaras caseiras. As máscaras cirúrgicas e N95 devem ser deixadas para uso dos profissionais de saúde e são essenciais para a sua proteção. Há risco de faltar, caso a população compre também.

COMO TER UMA MÁSCARA DE PANO?



Em primeiro lugar, lembre-se que a máscara é individual. Precisa ter, pelo menos, duas camadas de pano, como algodão, tricoline ou TNT.

CUIDADOS AO SAIR DE CASA:

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

CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA:

- Antes de retirar a máscara, lave as mãos com água e sabão ou higienize com álcool em gel 70%.
- Remova a máscara pelo laço ou nó da parte de trás e não toque 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.
- A máscara precisa estar seca e de preferência passada a ferro para ser usada de novo.
- E lembre-se de que as máscaras tipo cirúrgica devem ser descartadas adequadamente e nunca reutilizadas.

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?

- Melhor avaliar se é mesmo necessário. Se for possível, adie a viagem.
- Se for realmente necessário viajar, previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais.



MURICIO

VOLTEI DE VIAGEM INTERNACIONAL. O QUE FAÇO?

- É recomendado o isolamento domiciliar voluntário por sete dias após o desembarque, mesmo que não apresente 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 e das autoridades sanitárias locais para o isolamento domiciliar.

VOLTEI DE VIAGEM DOMÉSTICA. O QUE FAÇO?

- Fique atento às suas condições 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 e das autoridades sanitárias locais para isolamento domiciliar.

EXISTE VACINA CONTRA O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Não há vacina disponível até o momento.



EXISTE TRATAMENTO CONTRA O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Não há um tratamento específico. Os médicos tratam os sintomas para evitar o agravamento da doença e melhorar o bem-estar do paciente. Não use medicamentos sem, antes, consultar o seu médico.

ADIANTA TOMAR A VACINA CONTRA A GRIPE?

Não adianta, mas evita que a pessoa tenha outras doenças respiratórias, desafiando o sistema de saúde. Além disso, ajuda no diagnóstico, pois fica mais fácil para os médicos diferenciar dos casos de coronavírus.



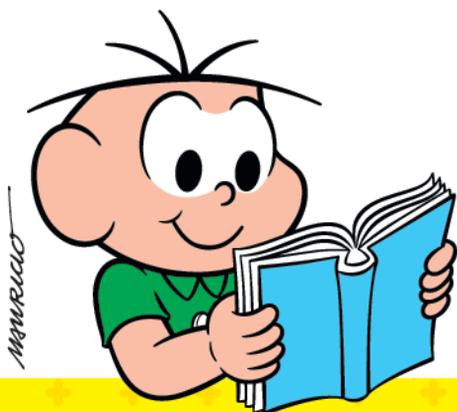
DEVO EVITAR LOCAIS COM AGLOMERAÇÃO COMO ESTÁDIOS, TEATROS, *SHOPPING*S, *SHOWS*, CINEMAS E IGREJAS?

Sempre que possível, o melhor é ficar em casa. Embora todos esses locais estejam desativados até que possamos enfrentar o Coronavírus (COVID-19), evite lugares com aglomerações, pois são muito perigosos para pessoas de todas as idades, mas principalmente para aquelas acima de 60 anos, gestantes e puérperas, com alguma doença permanente ou sintomas de doenças respiratórias.

Apenas os serviços essenciais como farmácias, supermercados, açougues, postos de gasolina e bancos, entre outros, estarão funcionando durante a QUARENTENA (período que ficaremos em isolamento social, dentro de casa, para evitar que mais pessoas se contaminem com o Coronavírus – COVID-19).

Verifique junto aos órgãos públicos de sua cidade os serviços que estarão funcionando durante este período.

A ESCOLA SUSPENDEU AS AULAS, O QUE FAZER?



Algumas escolas anteciparam férias e outras estão desenvolvendo atividades *on-line*. Vamos criar rotinas diárias e estimular as crianças a revisarem as matérias escolares e, em alguns casos, acessar as aulas *on-line* e/ou o ensino a distância que algumas instituições de ensino estão oferecendo.

TEM ALGUM RISCO EM ANDAR DE TÁXI, METRÔ, TREM, ÔNIBUS OU OUTRO TIPO DE TRANSPORTE URBANO?

Evite, se for possível. Se não for, evite o horário de pico, use máscaras, tente manter uma distância segura de outra pessoa e redobre os cuidados com a higiene.

VITAMINAS C E D OU ÁGUA COM LIMÃO PREVINEM O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

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



ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO TRANSMITEM CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Ainda não existem provas nesse sentido. Mas ao sair com seu *pet*, higienize suas patinhas antes de entrar em casa.

O BRASIL ESTÁ PREPARADO PARA ENFRENTAR O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

O Brasil já estava se preparando antes mesmo de a Organização Mundial da Saúde (OMS) confirmar a epidemia na China. Além disso, foram criados: um site (saude.gov.br/coronavirus), um APP do Ministério da Saúde e o telefone 136, especialmente para esclarecer as dúvidas da população ou de profissionais da área de saúde. O Ministério da Saúde também possui um Plano de Contingência que propõe ações de acordo com as normas mundiais de saúde.



TODAS AS NOTÍCIAS SOBRE CORONAVÍRUS (COVID-19) SÃO VERDADEIRAS?

Nem todas. Por isso, vamos evitar que mentiras sobre o Coronavírus (COVID-19) se espalhem. Antes de encaminhar uma mensagem que acabou de receber, verifique se ela é verdadeira.

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

TURMA DA
mônica

QUER SABER MAIS?
ACESSE: SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS OU LIGUE 136

3ª versão (22/04/2020)

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 receitas médicas.
- Evite compras desnecessárias e exageradas.
- Respeite o próximo.

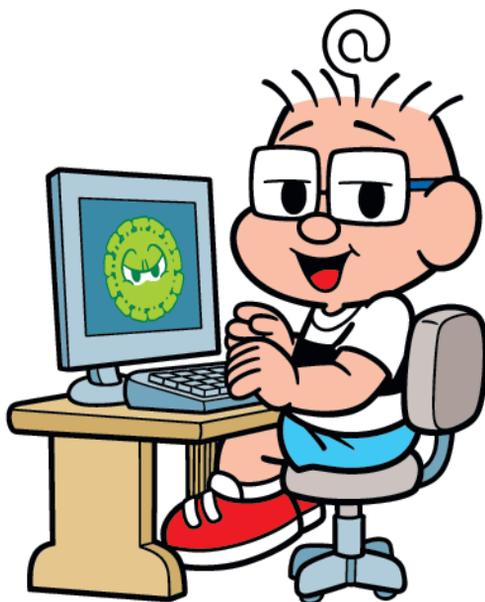
FIQUE ATENTO!

O Ministério da Saúde atualiza com frequência a situação da COVID-19 no Brasil pelo site: covid.saude.gov.br.

TELESUS. CONSULTA SEM SAIR DE CASA.

O Ministério da Saúde vai ligar para muitas pessoas, pois quer saber como elas estão.

Caso queira entrar em contato com o Ministério, basta ligar para 136 ou acessar o chat em: saude.gov.br/coronavirus ou baixar o aplicativo Coronavírus-SUS ou ainda mandar uma mensagem via WhatsApp: (61) 9938-0031.



MAURICIO

TURMA DA
mônica

QUER SABER MAIS?
ACESSE: [SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS](https://saude.gov.br/coronavirus) OU LIGUE 136

3ª versão (22/04/2020)

VAMOS COLORIR

TURMA
DA Mônica.



Baixe o aplicativo
Coronavírus-SUS
e fique preparado.



Apoio:



*MAURICIO
DE SOUSA*
PRODUÇÕES



As informações são atualizadas pelo Ministério da Saúde com frequência.
Para saber mais, acesse site e telefone que já constam no guia.

Data de atualização deste guia: 22/04/2020.