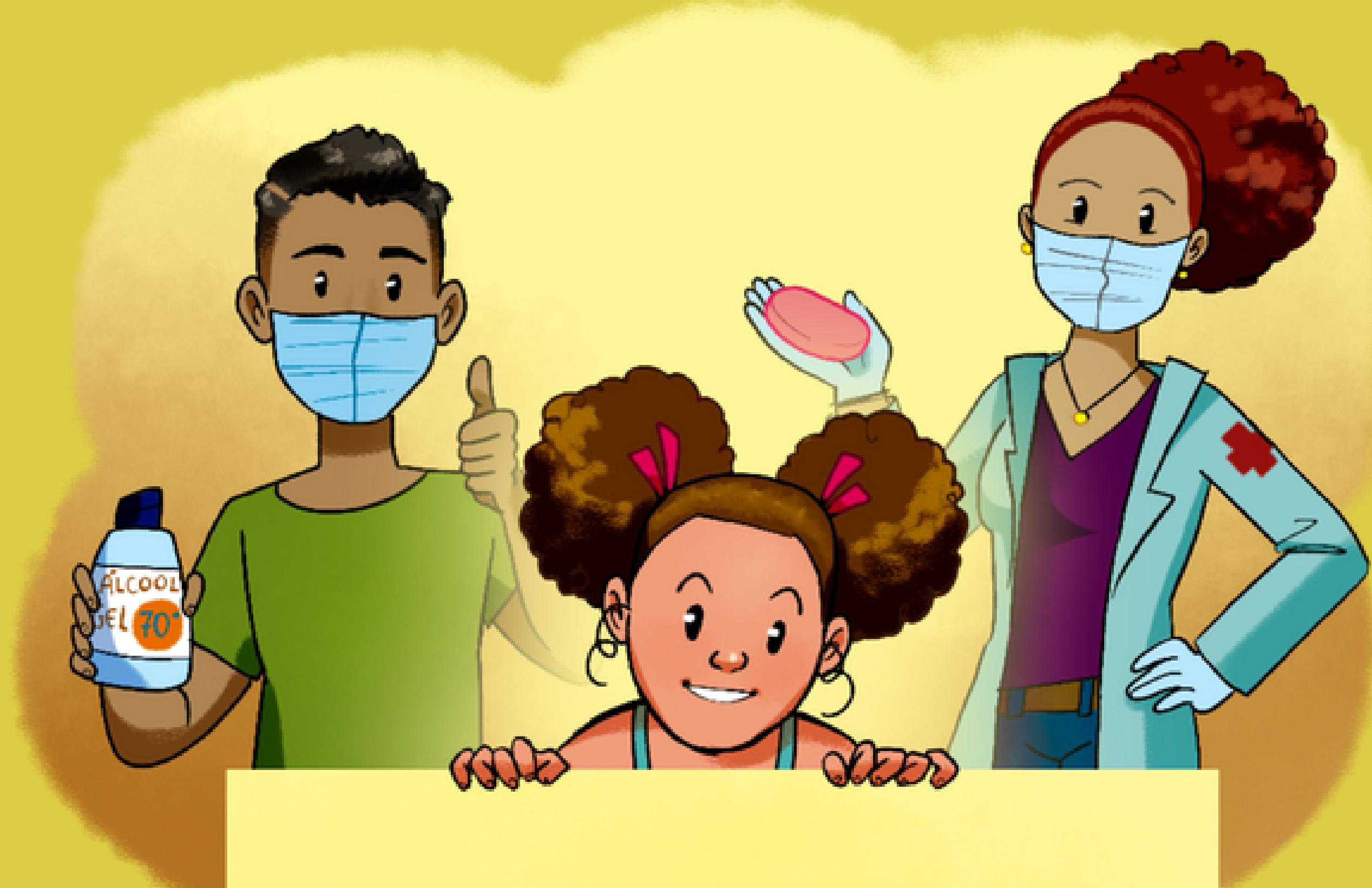


**PREVENIR E
SE ATENTAR
PARA DO
CORONA SE
LIVRAR**



REALIZAÇÃO

PROJETO DE EXTENSÃO
PREVENÇÃO A INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS
VIRais ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE
(XÔ COVID-19)



CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
BIBLIOTECA SETORIAL DO CCTA DA UFPB

P944 Prevenir e se atentar para o Corona se livrar [recurso eletrônico]
/ Coordenação: Ana Carolina Bernardes Dulgheroff. - João Pessoa: Editora do CCTA, 2021.

Recurso digital (33,1MB)
Formato: ePDF

Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader
ISBN: 978-65-5621-143-5

1. Pandemia – Covid-19 - Folheto. 2. Infecções respiratórias virais - Prevenção. 3. Educação em saúde. I. Dulgheroff, Ana Carolina Bernardes.

UFPB/BS-CCTA CDU: 616-036.21(041)

COORDENADORA
PROFª DRA. ANA CAROLINA BERNARDES
DULGHEROFF

EQUIPE AUTORA
ÁGATHA OLIVEIRA DE CASTRO
ANA CAROLINA BERNARDES DULGHEROFF
BRUNA ALVES DA SILVA
CARMEM GABRIELA GOMES DE FIGUEIREDO
MÉRCIA FERREIRA DE ASSIS

ILUSTRAÇÃO
FERNANDO LUIZ BORBA FRANCO

DIAGRAMAÇÃO
ÁGATHA OLIVEIRA DE CASTRO
BRUNA ALVES DA SILVA
FERNANDO LUIZ BORBA FRANCO
THIAGO MARQUES DE FIGUEIREDO

APRESENTAÇÃO

O INÍCIO DO ANO DE 2020 FOI MARCADO POR MOMENTOS DIFÍCEIS DEVIDO A PANDEMIA CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS.

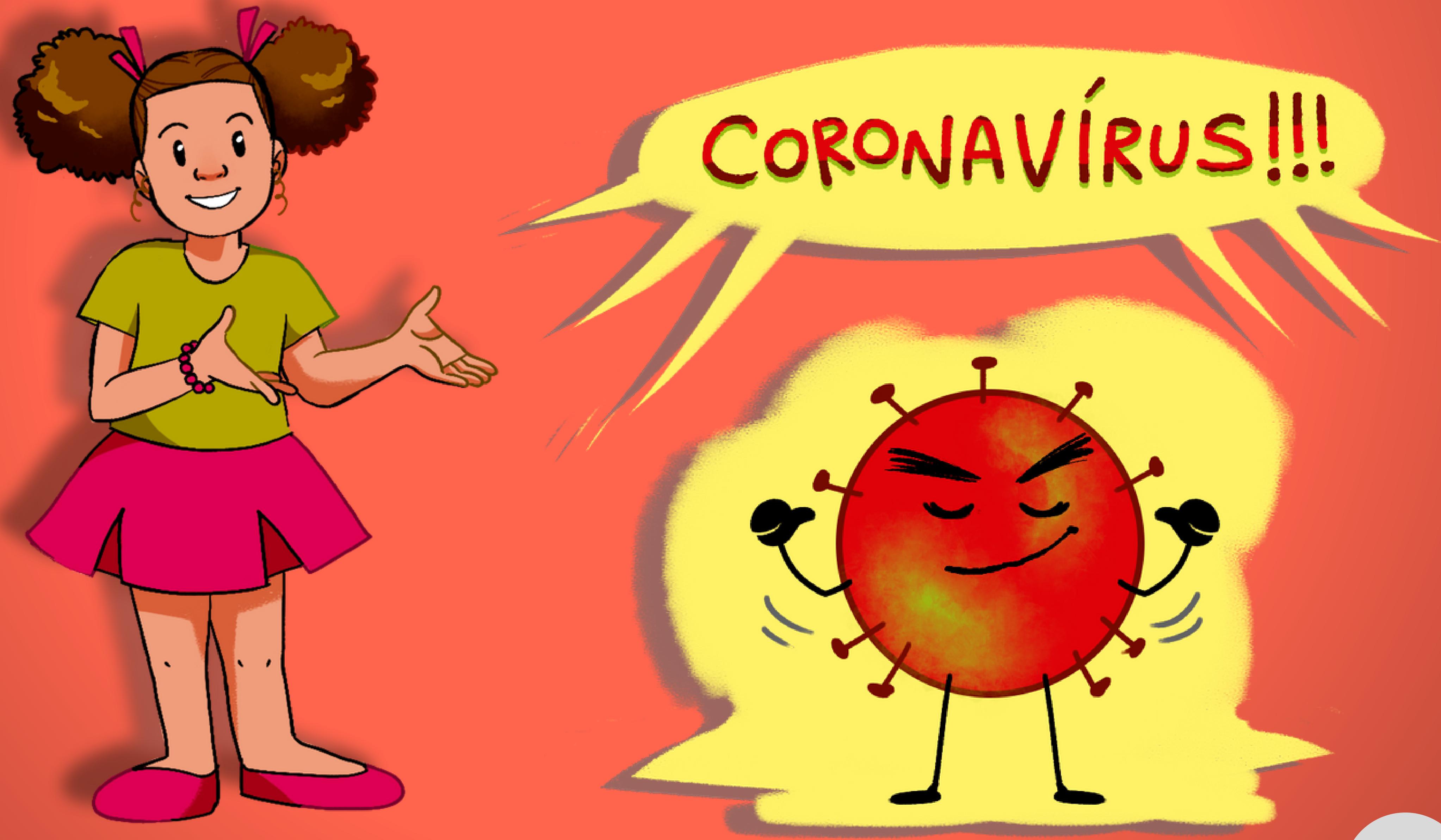
EM FUNÇÃO DO ALTO PODER DE CONTÁGIO DESTE MICRORGANISMO, A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE RECOMENDOU A ADOÇÃO DE MEDIDAS PARA EVITAR A RÁPIDA DISSEMINAÇÃO DO VÍRUS EM NOSSA SOCIEDADE.

SENDO ASSIM, APRESENTAMOS UMA HISTÓRIA QUE MOSTRA ALGUMAS DAS MEDIDAS MAIS EFICAZES PARA CONTER A AÇÃO DESSE VÍRUS.

ESPERAMOS QUE AS INFORMAÇÕES AQUI CONTIDAS SE TRANSFORMEM EM HÁBITOS REGULARES EM SEU DIA A DIA PARA QUE ASSIM VOCÊ POSSA SE PRECAVER E PROTEGER SUA FAMÍLIA.

OI PESSOAL, TUDO BEM?
EU SOU CECÍLIA!
E VOCÊS COM CERTEZA JÁ OUVIRAM
FALAR DESSE "CARINHA"...

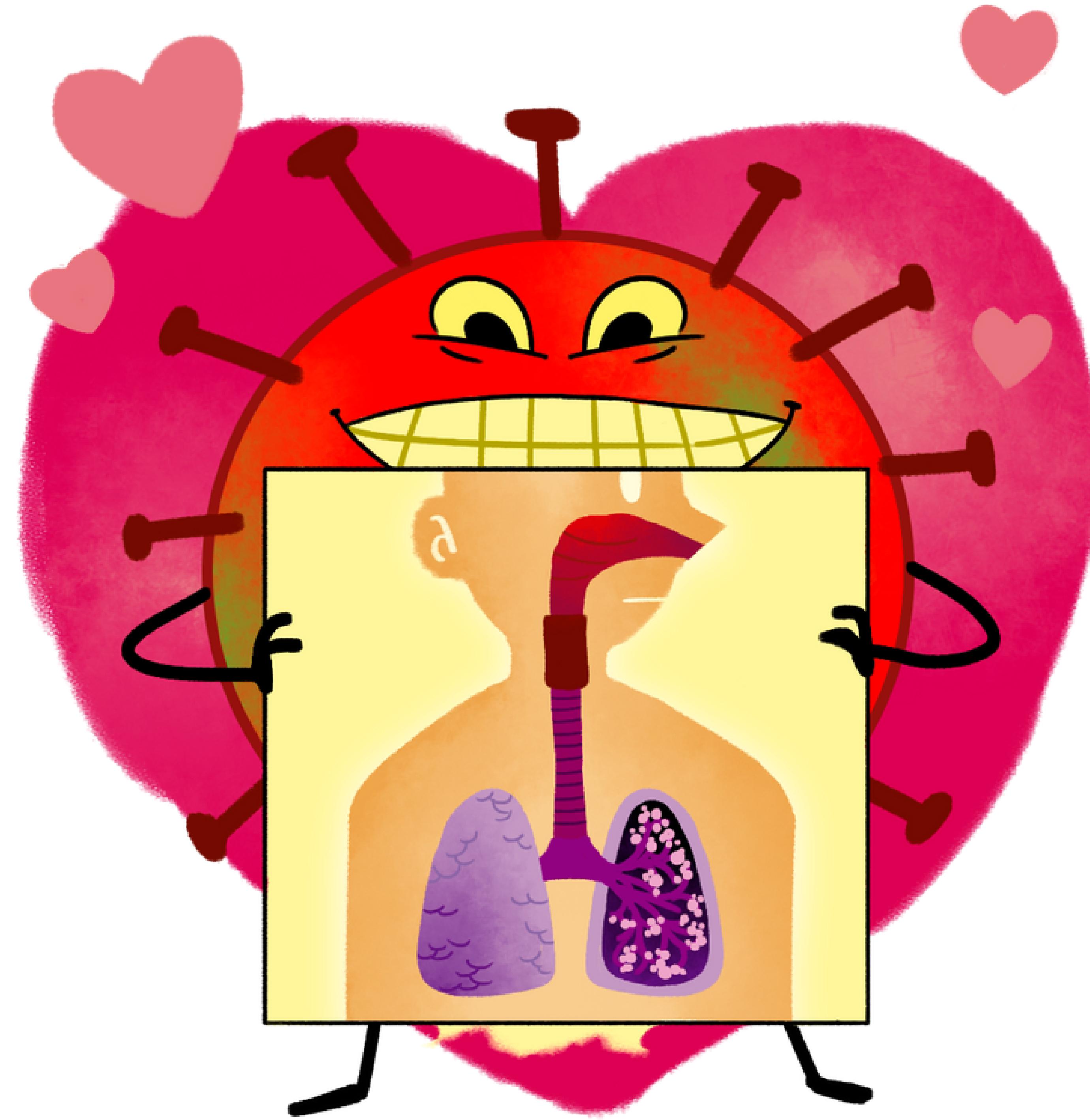
ELE É A CELEBRIDADE DO
MOMENTO, O NOME DELE
É...



É ISSO MESMO! EU SOU UM VÍRUS E CAUSO UMA DOENÇA QUE OS CIENTISTAS CHAMARAM DE:



ALGUMAS FAMÍLIAS DE VÍRUS, INCLUINDO A MINHA, TÊM UMA GRANDE PAIXÃO PELO SISTEMA RESPIRATÓRIO.



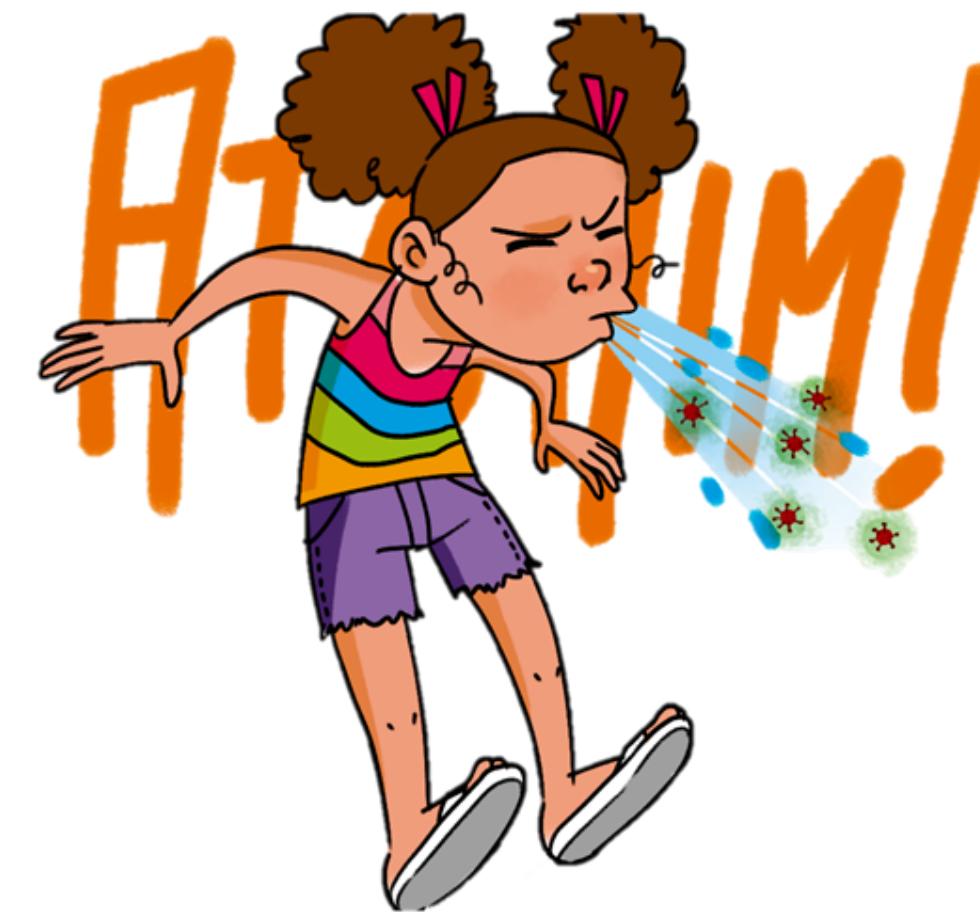
A VERDADE É QUE MUITOS PENSAM QUE
ESSE VÍRUS NÃO É GRANDE COISA, MAS OS
CORONAS, SÃO MUITO OPORTUNISTAS E SE
APROVEITAM DE DESCUIDOS DAS PESSOAS
PARA CAUSAR DANOS À SAÚDE.



VEJA O PASSO A PASSO DA AÇÃO DESSES VÍRUS:



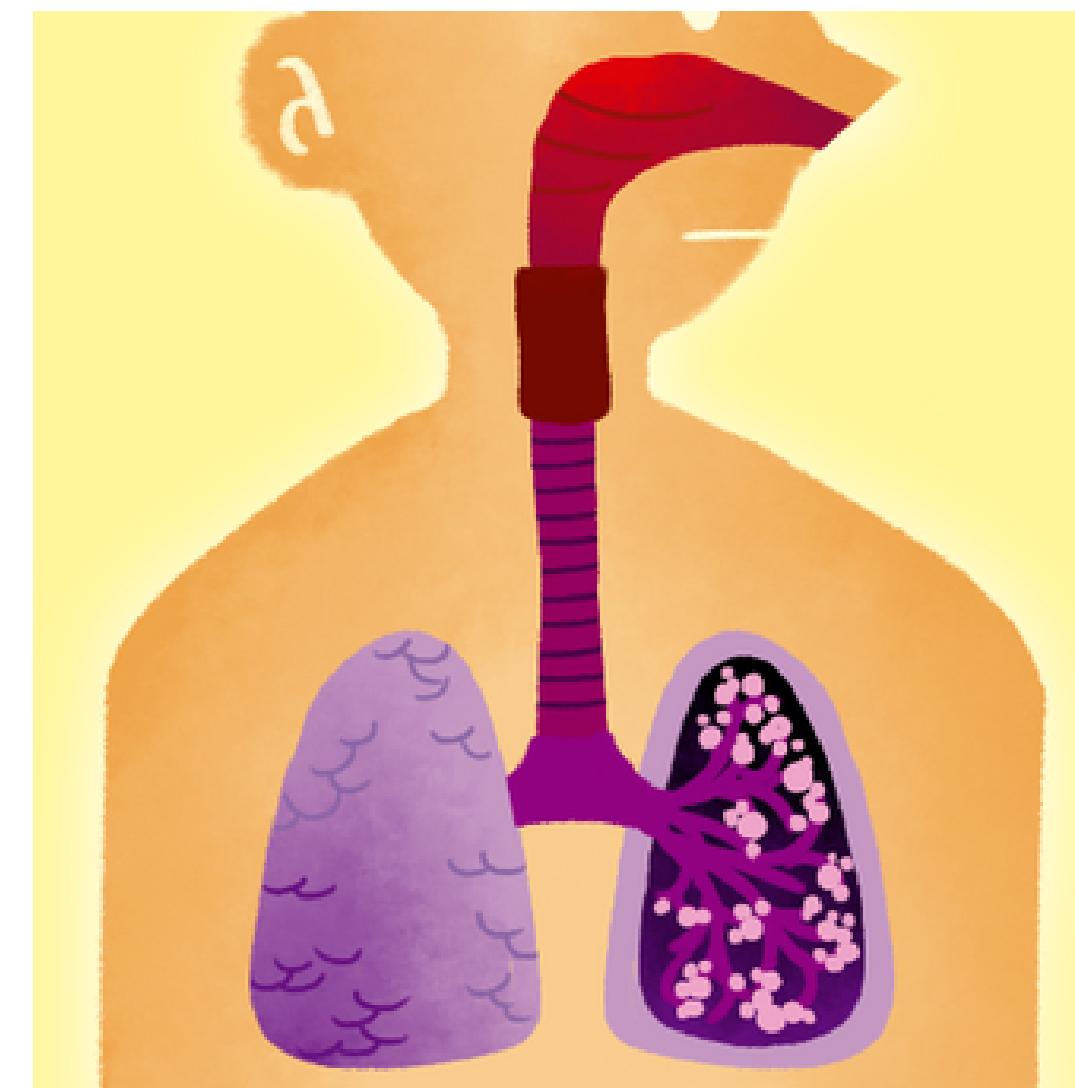
1º O VÍRUS ENTRA NO ORGANISMO DAS PESSOAS PELO NARIZ, BOCA E OLHOS;



2º DE INÍCIO, PROVOCA INFLAMAÇÕES NO NARIZ E GARGANTA;



3º EM POCOS DIAS, ELE PODE CAUSAR FEBRE, FADIGA, TOSSE, DOR DE GARGANTA, NARIZ ESCORRENDO, DIARREIA E ATÉ PERDA DE OLFATO E/OU PALADAR;



4º DEPENDENDO DO ESTADO FÍSICO DA PESSOA, ELE PODE INVadir OS PULMÕES CAUSANDO PNEUMONIA.

AINDA NÃO ENTENDEU O RECADÔ?
POSSO DAR ALGUNS EXEMPLOS! O
USO DA MÁSCARA É UMA MEDIDA
QUE PODE REDUZIR A TRANSMISSÃO
DE QUALQUER INFECÇÃO
RESPIRATÓRIA CAUSADA POR VÍRUS.

QUANDO AS PESSOAS VÃO UTILIZÁ-
LA O CORRETO É COBRIR SEMPRE DO
NARIZ ATÉ O QUEIXO E COLOCAR A
MÁSCARA BEM AJUSTADA NO
ROSTO, SEM DEIXAR FOLGAS NAS
LATERAIS E NA PARTE SUPERIOR DO
NARIZ OU DO QUEIXO.



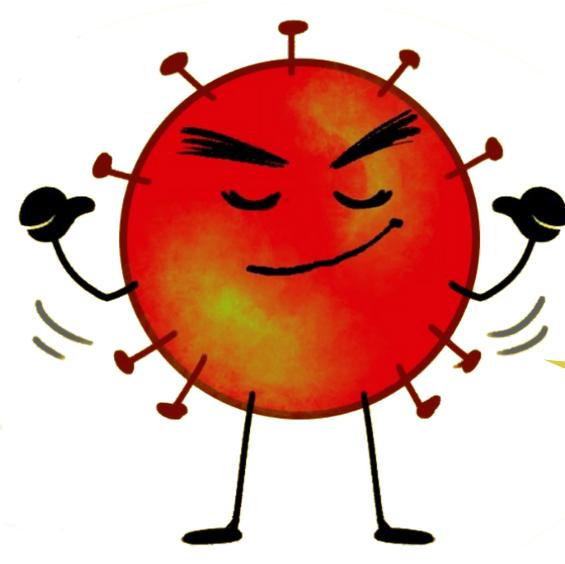
PARA OS VÍRUS FICA BEM MAIS FÁCIL QUANDO VOCÊ:



**DEIXA O QUEIXO EXPOSTO;
SAI COM A MÁSCARA NO PESCOÇO.**

**USA A MÁSCARA ABAIXO DO NARIZ;
DEIXA FOLGAS NAS LATERAIS DO ROSTO;**





AAH, EU ADORO QUANDO VOCÊS TOCAM A MÁSCARA E DEPOIS COLOCAM AS MÃOS NOS OLHOS, EM OBJETOS E EM OUTRAS PESSOAS.



E NÃO PÁRA POR AÍ...

VOCÊS DEVEM LEMBRAR QUE O USO DA MÁSCARA É INDIVIDUAL, NÃO PODEMOS COMPARTILHÁ-LA COM FAMILIARES OU OUTRAS PESSOAS.



ALÉM DISSO, PARA QUE A INFECÇÃO NÃO OCORRA, OS CUIDADOS DEVEM SE ESTENDER NO MANUSEIO DE SUA MÁSCARA. ENTÃO, AO COLOCÁ-LA EM SEU ROSTO VOCÊ DEVE:



1º LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU PASSAR ÁLCOOL GEL 70%;

2º SEGURAR A MÁSCARA PELAS ALÇAS;

3º ENCAIXAR AS ALÇAS DA MÁSCARA NA ORELHA;

4º AJUSTAR PARA COBRIR DO NARIZ AO QUEIXO.



OLHA, VOU TE CONTAR MAIS UM SEGREDO...

OS VÍRUS ADORAM VIAJAR ATRAVÉS DO SEU CABELO, BARBA OU OBJETOS DE USO PESSOAL, COMO COPOS E TALHERES, QUANDO VOCÊS OS COMPARTILHAM. POR ISSO É IMPORTANTE:



EVITAR USAR ACESSÓRIOS PESSOAIS;

NÃO COMPARTILHAR OBJETOS;

RETIRAR A BARBA;

MANTER O CABELO PRESO.

AHHH, É FUNDAMENTAL TODOS ENTENDEREM QUE O VÍRUS SE ESPALHA COM MAIOR FACILIDADE, QUANDO PESSOAS DOENTES O LEVAM PARA PASSEAR EM LUGARES COM GRANDE AGLOMERAÇÃO.

TUDO QUE ESSES VÍRUS PRECISAM É DE UMA CONVERSA MUITO PRÓXIMA, UM ABRAÇO, UM APERTO DE MÃOS OU UM DESCUIDO NA HORA DO USO DA MÁSCARA.





ENTÃO, PARA QUE TODOS
ESTEJAM PROTEGIDOS, É PRECISO
EVITAR LUGARES CHEIOS, PELO
MENOS ENQUANTO O CORONA
ESTIVER NO COMANDO.

USE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR
ATRAVÉS DAS LIGAÇÕES E
VIDEOCHAMADAS. É MELHOR
AGUENTAR A SAUDADE DO QUE
CORRER O RISCO DE INFECTAR
MAIS ALGUÉM.

PENSA QUE ACABOU? HAHA

ESSES VÍRUS GOSTAM MESMO É DE SE ESPALHAR POR TODO O AMBIENTE, QUANDO AS PESSOAS ESPIRRAM OU TOSSEM E NÃO COBREM O NARIZ E A BOCA.

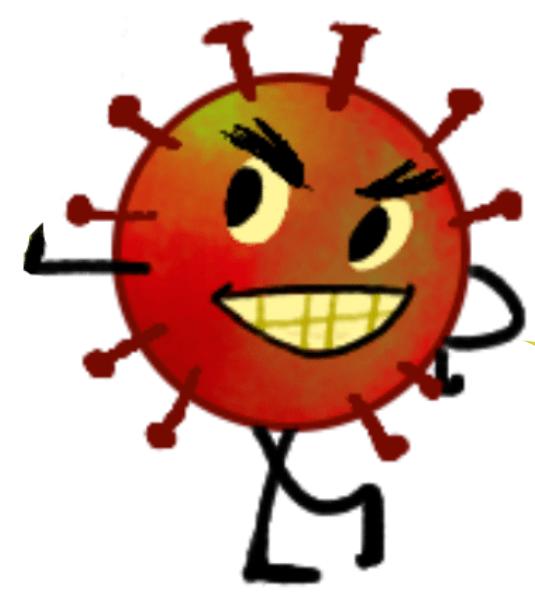


O CORRETO QUANDO FOR ESPIRRAR OU TOSSIR É PRATICAR A ETIQUETA RESPIRATÓRIA, OU SEJA, COBRIR A BOCA E O NARIZ COM O COTOVELO FLEXIONADO OU COM UM PAPEL DESCARTÁVEL.

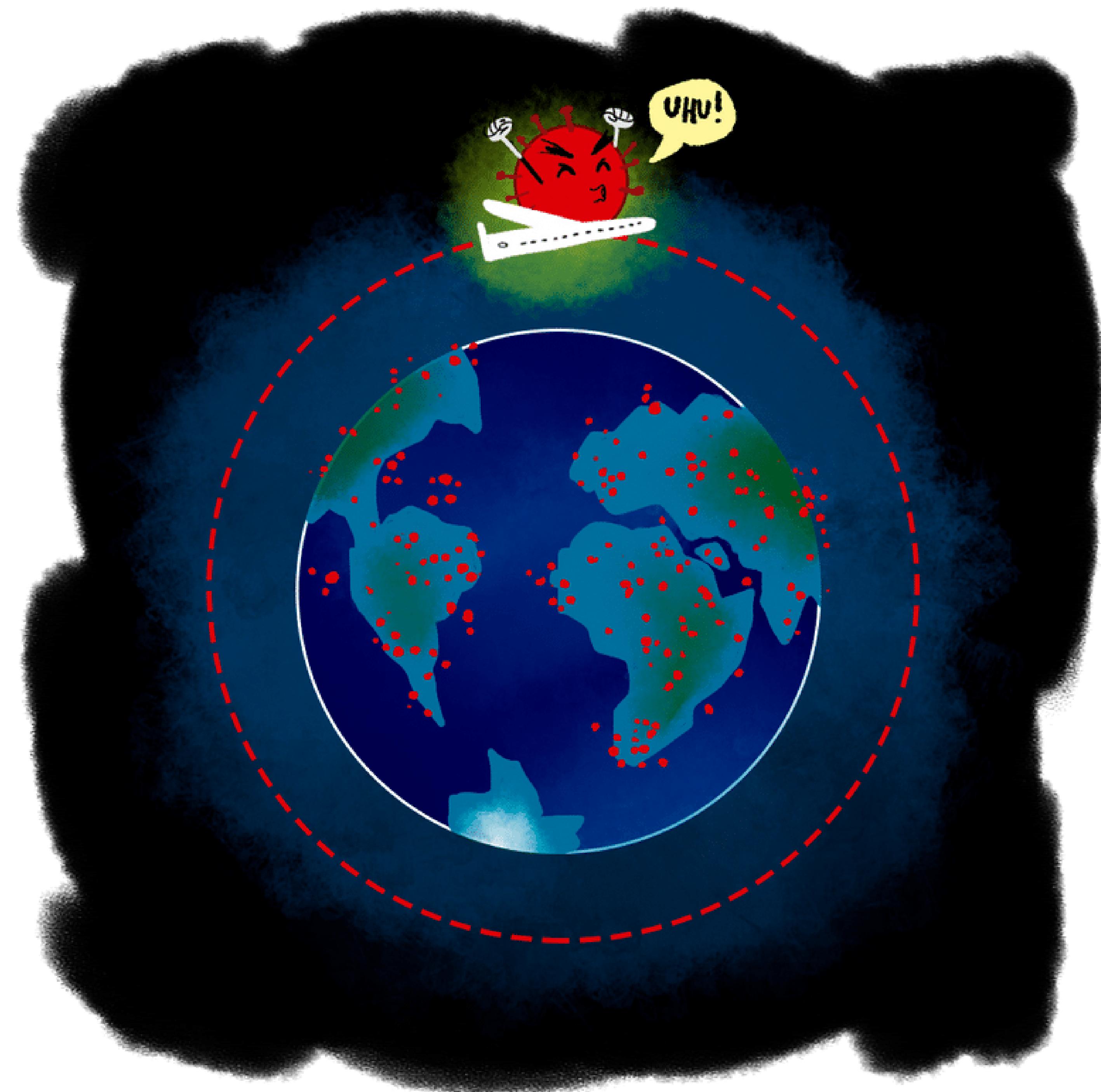


ELES TAMBÉM ADORAM
AMBIENTES FECHADOS.
QUANTO MENOR A CIRCULAÇÃO
DO AR, POR MAIS TEMPO ELE
VAI DOMINAR O AMBIENTE.
ENTÃO, É MELHOR DEIXAR AS
PORTAS E JANELAS ABERTAS O
MÁXIMO QUE VOCÊ PUDER.





MESMO VOCÊS SABENDO DISSO TUDO, SOMOS TÃO MINÚSCULOS QUE PASSAMOS DESPERCEBIDOS. A VERDADE É QUE PODEMOS ESTAR EM TODOS OS LUGARES POSSÍVEIS, NÃO FOI À TOA QUE CAUSAMOS CONFUSÃO EM TANTOS PAÍSES.



ENTÃO VOCÊ ENTENDEU NÉ? PARA SE LIVRAR DESSE VÍRUS TÃO PERIGOSO, TEM QUE TER MUITA ATENÇÃO, DISCIPLINA E CADA PESSOA PRECISA FAZER SUA PARTE.
POR ISSO, A IMPORTÂNCIA DA ADOÇÃO DE TODAS ESSAS MEDIDAS PARA PREVENIR A TRANSMISSÃO:

NÃO COMPARTILHAR OBJETOS DE USO PESSOAL, COMO COPOS E TALHERES, MATERIAIS DE ESCRITÓRIO E AFINS;



CASO APRESENTE QUALQUER SINTOMA, PROCURAR IMEDIATAMENTE ATENDIMENTO MÉDICO E FICAR ISOLADO SE ESTIVER INFECTADO;



LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU AS HIGIENIZAR COM ÁLCOOL 70% ANTES DE TOCAR NOS OLHOS, NARIZ, BOCA, OBJETOS E SUPERFÍCIES;



UTILIZAR CORRETAMENTE A MÁSCARA E APÓS O USO HIGIENIZÁ-LA;



RESPEITAR O DISTANCIAMENTO DE 1,5M DE OUTRAS PESSOAS, EVITAR AGLOMERAÇÕES E AMBIENTES FECHADOS;



AO TOSSIR OU ESPIRRAR COBRIR A BOCA COM O COTOVELO FLEXIONADO;



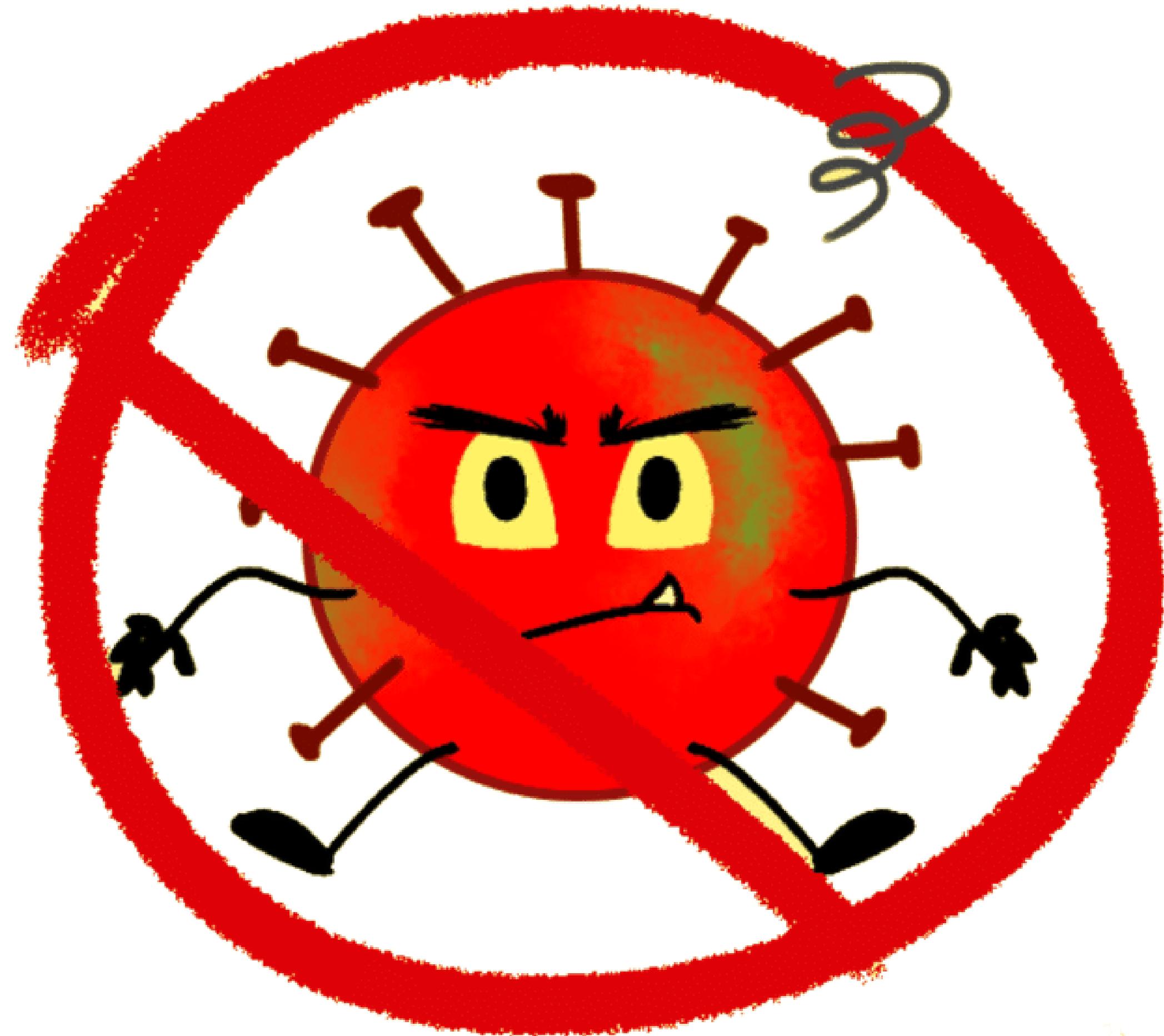
HIGIENIZAR COM FREQUÊNCIA SEU CELULAR E OUTROS OBJETOS QUE UTILIZOU AO SAIR DE CASA, COMO BOLSAS E MOCHILAS;



E O MAIS IMPORTANTE, TOMAR A VACINA ASSIM QUE ESTIVER DISPONÍVEL, ELA É A FORMA MAIS EFICAZ DE PREVENIR A COVID-19.



PROTEJA-SE!



VOCÊ ACHA QUE CONSEGUE?

**AGORA QUE O RECAUDO FOI
PASSADO,
VAMOS NOS DISCIPLINAR!
ESSA É UMA NOVA
REALIDADE.
TEMOS QUE NOS ADAPTAR,
POIS, É A ÚNICA MANEIRA DE
COM O CORONA ACABAR.
IMAGINE QUANTAS VIDAS NÓS
PODEMOS SALVAR
APENAS FICANDO EM CASA
E LEMBRANDO DAS MÃOS
LAVAR.**



REFERÊNCIAS

Ministério da Saúde (BR). Portaria N° 2.789, de 14 de Outubro de 2020. Dispõe sobre as medidas de proteção para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus (Covid-19), no âmbito das unidades do Ministério da Saúde no Distrito Federal e nos Estados. Diário Oficial da União. 21 out 2020; Seção 1:94. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-2.789-de-14-de-outubro-de-2020-284007012#:~:text=Disp%C3%B5e%20sobre%20as%20medidas%20de,Distrito%20Federal%20e%20nos%20Estados>. Acesso em: 31 out 2020.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Transmissão do SARS-CoV-2: implicações para as precauções de prevenção de infecção. Resumo científico. 9 de julho de 2020. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52472/OPASWBRACOVID-1920089_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 12 ago 2020.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Orientação sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19. Orientação provisória, 6 de abril de 2020. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-por.pdf. Acesso em: 15 ago 2020.

