

IFPA CONTRA O CORONAVÍRUS

CARTILHA Tira dúvidas



INSTITUTO FEDERAL
Pará

ORIENTAÇÕES

O coronavírus causa uma doença chamada **COVID-19**. Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade. **Ela causa infecção pulmonar**. Nos casos mais leves, porém parece um resfriado comum ou uma gripe leve.



COMO ELE AGE?

Ele penetra pelas mucosas da boca, nariz e olhos e atua, principalmente, nas vias respiratórias.

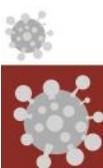
COMO É TRANSMITIDO?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:

- Aperto de mãos (principal forma de contágio).
- Espirro
- Tosse
- Gotículas de saliva
- Catarro
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos e teclados de computador etc.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.



COMPARATIVO ENTRE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
Febre	Comum	Raro	Comum
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
Espirros	Raro	Comum	Raro
Dores no corpo e mal estar	Às vezes	Comum	Comum
Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
Diarreia	Raro	Raro	Às vezes em crianças
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS

CORIZA: Fique em casa

CORIZA+FEBRE: Fique alerta em casa

CORIZA+FEBRE+TOSSE: Unidades básicas de saúde

CORIZA+FEBRE+TOSSE+FALTA DE AR: Serviço de urgência (UPA, hospitais)

COMO SE PROTEGER?

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular e brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos e fique em casa até melhorar.
- Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física.
- Quando usar máscara?
- Use máscara se estiver tossindo ou espirrando para evitar transmitir vírus para outras pessoas.
- Para pessoas saudáveis, use máscara somente se estiver cuidando de uma pessoa com doenças respiratórias.
- As máscaras são eficazes somente quando usadas em combinação com a limpeza frequente das mãos com água e sabão ou higienizadas com álcool em gel 70%.
- Após usar a máscara, descarte-a em local adequado e lave as mãos

VOU VIAJAR PARA UM LOCAL COM CASOS DE CORONAVÍRUS (COVID-19). O QUE FAÇO?

- Avalie a necessidade real da viagem e adie, se possível.
- Se for inevitável, previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais.

VOLTEI DE VIAGEM INTERNACIONAL. O QUE FAÇO?

- Fique atento à sua condição de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias.
- Reforce os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão.
- Caso apresente sintomas como febre e tosse ou dificuldade para respirar, contate e informe seu histórico de viagem a vigilância em saúde do seu município.

JÁ EXISTE VACINA CONTRA O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Não. Os médicos tratam os sintomas para evitar o agravamento da doença e reduzir o desconforto

ADIANTA TOMAR VACINA CONTRA A GRIPE?

Não, mas evita que a pessoa tenha outros tipos de doenças respiratórias como por exemplo a H1N1.

QUEM CORRE MAIS RISCO?

Pessoas acima dos 60 anos e aquelas com doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares.

Para esse público, recomenda-se evitar viagens, cinemas, shopping, shows e outros locais com aglomerações. Também é importante vacinar contra a influenza.

Caso utilize medicamento de uso contínuo, procure seu médico para buscar uma receita com validade ampliada. Isso reduz o trânsito desnecessário nos postos de saúde e farmácias.

HÁ RISCOS MAIORES PARA GRÁVIDAS?

Ainda não existem dados específicos, mas elas passam por mudanças imunológicas que podem deixá-las mais vulneráveis.

CRIANÇAS CORREM RISCO?

Elas são tão vulneráveis quanto os adultos. Mas, até o momento, raramente adoecem.

TEM ALGUM RISCO EM ANDAR DE TÁXI, UBER E ÔNIBUS?

Recomenda-se evitar horários de pico. Se não puder, tente manter uma distância segura de uma pessoa para outra e redobre os cuidados com a higiene

A INFORMAÇÃO É A MELHOR FORMA DE PREVENÇÃO.

Contatos dos serviços de saúde que discentes e servidores podem procurar no seu município.

Município	Contato
Ananindeua	(91) 98228-4325 ou 98461-8221
Abaetetuba	(91) 99373-8367/98054-2210
Altamira	(91) 99150-1514/99218-8147
Belém	(91)98417-3985/ 98568-3067
Breves	(91) 99301-6876
Bragança	(91) 98423-4771/ 98475-3397
Castanhal	(91) 3721-5058/ 99284-5650
Cametá	(91) 99144-5321
Conceição do Araguaia	(94) 99290-9728/99294-0747
Itaituba	(93) 99133-3333/99222-1115
Marabá	(94) 3323-2020 e 192
Óbidos	(93) 3547-2979/ 992001719
Paragominas	(91) 3729- 3907
Parauapebas	(94) 3346-1020/ 1310/ 8533
Santarém	(93) 2101- 0100/3523-2690
Tucuruí	(94)99193-6221
Vigia	(91) 98433-9581



IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS

Fonte

Ministério da Saúde
Secretaria de Saúde do Estado do Pará-SESPA

Elaboração

Instituto Federal do Pará
Diretoria de Gestão de Pessoas
Coordenação de Assistência e qualidade de Vida

Contatos

caqv.dgp@ifpa.edu.br
(91)991884269

Apoio

Assessoria de Comunicação
Comissões de Promoção a Saúde

