

## **Orientações aos nossos beneficiários para a prevenção e combate ao novo CORONAVÍRUS - COVID-19**

Os meios de transmissão do novo Coronavírus - COVID-19 são semelhantes aos da gripe comum e acontecem por meio do contato com as gotículas respiratórias (tosse, espirro e saliva) e secreções oculares.

Os sintomas da infecção pelo novo Coronavírus - COVID-19 são:

- Febre
- Tosse
- Congestão nasal
- Mal estar e dores no corpo
- Dificuldade para respirar
- Dor de garganta

## **Nunca é demais lembrar as medidas individuais para a prevenção e combate ao novo CORONAVÍRUS – COVID - 19**

- Higienize as mãos frequentemente com água e sabão (ou com álcool em gel a 70%);
- Evite aglomerações;
- Mantenha uma distância de pelo menos um metro entre você e as outras pessoas, mesmo que elas não apresentem sintomas respiratórios;
- Evite tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos sem lavá-las;
- Evite apertos de mão, abraços e beijos ao cumprimentar as pessoas;
- Ao espirrar e tossir, cubra o nariz e a boca com o cotovelo flexionado ou com lenço (em seguida, jogue fora o lenço e higienize as mãos);
- Evite compartilhar copos, pratos ou outros artigos de uso pessoal. Limpe e desinfete os objetos e superfícies que muitas pessoas tocam com frequência;
- Use máscara se você apresentar sintomas respiratórios (coriza, tosse, espirros, falta de ar), para proteger as pessoas ao seu redor;
- Evite visitas a espaços fechados com pessoas;
- Entre em contato com a vigilância epidemiológica do município, através do número 156, da ouvidoria da secretaria da saúde, nos seguintes casos:

# Se apresentar sintomas (febre, tosse, congestão nasal, mal estar e dores no corpo, dificuldades para respirar e dor de garganta), equipes de saúde foram criadas especificamente para fornecerem orientações sobre a infecção pelo novo Coronavírus – COVID 19;

# Se você fez viagens internacionais para países considerados como áreas de risco e/ou estados que já registram transmissão comunitária, **mas não apresenta sintomas**, o contato visa o monitoramento e o fornecimento de orientações quanto ao aparecimento de sintomas;

**Observação:** se você fez viagens internacionais para países considerados como áreas de risco e/ou estados que já registram transmissão comunitária, **e apresenta sintomas**, deve permanecer em isolamento domiciliar por período de 14 dias, podendo se estender por igual período, conforme resultados dos exames laboratoriais que comprovam o risco da transmissão.

### **Dúvidas frequentes:**

#### **Quais são os primeiros sintomas da COVID-19?**

A maioria das pessoas que desenvolve sintomas do Coronavírus fica com tosse seca, febre, cansaço e falta de ar. Tudo isso tende a ocorrer dentro de 2 a 14 dias após a exposição. Alguns ficam com dores, congestão nasal, dores de garganta e até diarreia, que geralmente são leves e ocorrem gradualmente. Normalmente, as pessoas idosas e as que têm condições médicas existentes, como pressão alta, problemas cardíacos ou diabetes, são as mais afetadas.

#### **Os animais podem ter ou transmitir o Coronavírus?**

Ainda não há evidências de que animais em geral e mesmo os de estimação, como gatos e cachorros, possam transmitir o novo Coronavírus. A principal forma de transmissão do COVID-19 é por meio das gotículas de saliva de pacientes infectados - e, mesmo que o animal carregue o vírus, há muitas barreiras que impedem o contágio em humanos. De qualquer forma, o indicado é não manter contato muito próximo, como dar beijos, e lavar bem as mãos sempre que encostar no pet.

#### **Quais as melhores maneiras de prevenir?**

Segundo a Sociedade Brasileira de Epidemiologia, as medidas preventivas mais eficazes para reduzir a capacidade de contágio do novo Coronavírus são todas da “etiqueta respiratória”: higienização frequente das mãos com água e sabão (por cerca de 20 segundos) ou álcool gel 70%, identificação e isolamento respiratório dos acometidos pela COVID-19 e uso dos EPIs (equipamentos de proteção individual) pelos profissionais de saúde.

**Quanto tempo o vírus permanece “vivo” em uma superfície depois de um espirro, por exemplo?**

As notícias dos especialistas dizem que o vírus pode durar cerca de 48 horas em uma superfície dura, como um corrimão ou nos apoios de ônibus, por exemplo. É por isso que o conselho é lavar as mãos regularmente e evitar tocar no rosto - evitando que o vírus entre no nariz, boca ou olhos.

**O vírus é mesmo menos intenso no calor - ou em países que estão no verão, como o Brasil?**

Na verdade, ainda não é certo dizer que o vírus seja menos infeccioso com o clima mais quente. Mas a taxa de transmissão pode diminuir conforme as pessoas passam mais tempo ao ar livre - uma característica do verão mais que do inverno. O vírus é transmitido em gotículas de saliva por tossir, conversar de perto ou tocar superfícies onde o vírus aterrissou, geralmente em lugares fechados. E é também por isso que resfriados e gripes diminuem no verão - não necessariamente pela condição climática.

**Muitas pessoas nos EUA e na Europa estão estocando alimentos e ficando em casa. É mesmo necessário tomar essas medidas drásticas?**

Muitos eventos esportivos e shows estão sendo adiados ou cancelados ao redor do mundo com o objetivo de evitar a aglomeração de pessoas. Essas medidas são baseadas em indicações médicas de que o isolamento social, claro, controla melhor a transmissão do vírus. Também já se sabe que algumas escolas brasileiras estão suspendendo suas aulas e escritórios definindo regime de home office. No Brasil ainda não há um quadro epidêmico, então essas ações de segurança devem ser avaliadas dia a dia conforme houver ou não avanço dos casos. No momento, não há cidade no país em regime de quarentena.

**É possível “pegar” o novo Coronavírus mais de uma vez?**

Essa informação ainda é incerta pela coleta de informações que os cientistas puderam colher. Houve um caso no Japão de uma mulher que foi testada como positivo por duas vezes, mas ainda não é certo dizer se ela teve reincidência do vírus ou outra cepa (versão) de Coronavírus.

**Como se deve lidar com o uso de máscaras? Devemos todos usar?**

No momento, não há recomendação para uso de máscaras para a população em geral. Quem estiver saudável, não precisa se preocupar. Mas todos devem, sempre, fazer a higienização das mãos com água e sabão ou álcool gel e evitar contato com mucosas de nariz, boca e olhos. São cuidados simples, importantes e que devem ser diários para prevenir qualquer tipo de doença viral.

**Se eu suspeitar que estou com Coronavírus, há algum remédio que devo tomar?**

A automedicação não é indicada. Assim como em casos leves de gripes e resfriados, alguns remédios, como analgésicos e antivirais, podem aliviar os sintomas, mas eles não são capazes de atingir diretamente o vírus. **NÃO USE IBUPROFENO.**

