



# **JUNTOS SOMOS + FORTES** **NA PREVENÇÃO AO COVID-19**

---



**CARTILHA DE ORIENTAÇÃO  
PARA CUIDADOS BÁSICOS**

## *Apresentação*

**A cartilha Informativa sobre o Novo Coronavírus/COVID-19, idealizada para os estudantes e funcionários do Grupo Alpha, tem como objetivo esclarecer sobre a doença e os cuidados que precisam ser reforçados.**

## *O que é o Coronavírus/COVID-19?*

De acordo com o Ministério da Saúde (2020), Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias.

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra por meios de:

- Aperto de mão
- Espirro;
- Tosse;
- Objetos ou superfícies contaminadas

## *Quais são os Sintomas?*

Febre alta, Tosse seca persistente e Dificuldade para respirar são os principais sintomas, mas alguns pacientes podem sentir dores no corpo, congestionamento nasal, inflamação na garganta ou diarreia.

## Como prevenir o Coronavírus/COVID-19?



Lavar bem as mãos frequentemente com água e sabão ou usar álcool gel 70%



Evitar levar as mãos a qualquer parte do rosto (olhos, nariz e boca)



Em locais públicos, após tocar em maçanetas ou corrimãos, lave as mãos ou use álcool gel



Ter cuidado ao espirrar e tossir - cobrir o rosto com o antebraço ou usar lenço e descartar



Manter distância de pelo menos um metro entre as pessoas



Não cumprimentar com abraços, beijos e apertos de mão



Ficar em casa quando estiver doente



Estabelecer distanciamento de 2,0m (dois metros) no momento da refeição



Utilizar a máscara de forma obrigatória e contínua por todas as dependências da Instituição



Acomodar as máscaras, quando não estiverem sendo utilizadas, em sacos plásticos individuais



Higienizar os materiais de trabalhos, sempre que houver a necessidade de compartilhamento com outra pessoa.



Evitar o compartilhamento de utensílios de uso pessoal, equipamentos e ferramentas de trabalho como canetas, telefone celular, etc.

Apresentando sintomas gripais ou febre, diarreia, etc., manter-se afastado por 14 dias e acessar o aplicativo Atende em Casa pelo:

[www.atendeemcasa.pe.gov.br](http://www.atendeemcasa.pe.gov.br)

## *Importante Entender:*

- **Isolamento:** pessoa que testou positivo para o Covid – 19, que pode ficar em casa ou no hospital, dependendo da gravidade do caso;
- **Quarentena:** Pessoa que esteve em contato com alguém que tem o vírus e está no aguardo para ver se surgem os sintomas;
- **Distanciamento social:** pessoa que está evitando aglomerações, mantendo distância segura das outras pessoas para evitar contaminações.

## *Cuidados com a Saúde Mental e Emocional*

- O distanciamento social necessário neste momento, pode causar nas pessoas insegurança, nervosismo, medo, angústia e sinais de ansiedade.
- É importante ressignificar este momento, refletindo e pensando positivo. Aproveite para fazer coisas que te dão prazer, como cozinhar, ouvir música, ler, assistir filmes, etc.
- Cuidado com o excesso de informação negativa nas mídias, não estimule pensamentos negativos, pessimistas e evite ficar ocioso. Procure aproveitar o momento para planejar, rever suas atitudes e levantar o que pode melhorar e mantenha o planejamento da sua rotina (estudo, trabalho, cuidado de casa).
- Mantenha uma alimentação saudável, tenha seu tempo de descanso e busque manter contato com as pessoas que são importantes pra você através das ferramentas de tecnologia e mantenha um canal aberto com as pessoas com quem você mora, mantendo as relações afetivas.

**Esta fase vai passar, mas para isso,  
precisamos que todos façam a sua parte.**