

GUIA DE PREVENÇÃO AO CORONAVÍRUS

ORIENTAÇÕES PARA POVOS
INDÍGENAS, QUILOMBOLAS,
CIGANOS E POVOS DE TERREIRO.



VOCÊ SABE O QUE É O CORONAVÍRUS?

Ele é o vírus causador da Covid-19, uma doença que pode provocar graves complicações respiratórias e, em casos mais extremos, até matar.



SINTOMAS MAIS LEVES E COMUNS:

- febre
 - tosse seca
 - cansaço
 - dor de garganta
 - dor de cabeça
-



SINTOMAS GRAVES:

- dificuldade de respirar
 - dor ou pressão no peito
 - perda de fala ou movimento
-

FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS:

Os sintomas da Covid-19 levam até 14 dias para aparecer. Em algumas pessoas, pode parecer apenas uma gripe comum ou um simples resfriado, como uma tosse ou nariz escorrendo. Pessoas com sintomas leves devem ficar em isolamento em casa, tratando seus sintomas e fazendo o acompanhamento através do Plantão Coronavírus. Vá ao hospital somente se o quadro piorar, como uma febre alta ou falta de ar.

TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS?



- Toque ou aperto de mão
- Gotículas de saliva e outras secreções
- Espirro ou tosse
- Objetos ou superfícies contaminadas (celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, talheres, canecas, cachimbos, cocares etc.)

CURIOSIDADES SOBRE O VÍRUS

Uma pessoa infectada transmite o vírus até sete dias depois dos primeiros sintomas. Por isso, quem está com coronavírus deve ficar isolado por até 14 dias depois do diagnóstico, para evitar o contágio. Muitas pessoas contaminadas não apresentam sintomas, mas podem transmitir o vírus mesmo assim.

GRUPOS DE RISCO:

Segundo a Secretaria Especial de Saúde Indígena (Sesai), as comunidades indígenas são grupos vulneráveis, dado o histórico de como outras pandemias (como a H1N1) se comportaram de forma mais grave entre essa população.

Além deles, idosos a partir de 60 anos, pessoas com pressão alta, problemas do coração, diabetes, dificuldade respiratória, asmáticos e fumantes também têm mais chances de desenvolver as formas mais graves da Covid-19.



SE VOCÊ ESTIVER INFECTADO, SIGA ALGUNS CUIDADOS:

- Fique em isolamento dentro de casa. Se sair, use máscara.
- Se for cozinhar, use máscara cobrindo boca e nariz.
- Lave as mãos com água e sabão após usar o banheiro. Limpe o vaso e a pia com álcool 70% ou água sanitária.
- Separe toalhas de banho, talheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- Separe o lixo produzido por você mesmo.
- Não compartilhe sofás e cadeiras e limpe-os com água sanitária ou álcool 70% sempre que usar.

SE VOCÊ NÃO MORA SOZINHO:

- Durma num cômodo separado, se possível.
- Mantenha o ambiente arejado, com janela aberta e porta fechada.
- Limpe móveis e a maçaneta da porta sempre com álcool 70% ou água sanitária.

COMO EVITAR O VÍRUS?

O isolamento é a melhor forma de evitar a transmissão do vírus. Se alguém da aldeia ou comunidade apresentou sintomas fora dela, deve permanecer fora até a confirmação do caso. Se confirmado, deve continuar fora até estar curado.

Quem apresentar sintomas dentro da aldeia ou da comunidade deve ficar isolado até que o caso seja confirmado ou descartado. Em caso de confirmação, o paciente e todas as pessoas que moram na mesma casa precisam ficar isolados por 14 dias.

O estilo de vida das comunidades indígenas ou tradicionais pode dificultar as medidas de isolamento. Mas lembramos a importância dessas providências para proteger a sua saúde e a de toda a população.

PROTEGENDO AS ALDEIAS E COMUNIDADES CONTRA O CORONAVÍRUS.



Para garantir a proteção das aldeias e comunidades, o acesso aos territórios deve ser permitido apenas em situações de urgência, como entrega de alimentos e remédios ou atendimento de saúde.

A HIGIENE BÁSICA, PRINCIPALMENTE DAS MÃOS, É UMA DAS MAIORES ARMAS NO COMBATE AO CORONAVÍRUS.

VEJA COMO LAVAR AS MÃOS DA FORMA MAIS EFICIENTE PARA SE PROTEGER DA CONTAMINAÇÃO.



Abra a torneira, molhe as mãos e feche a torneira.



Passa sabão nas palmas das mãos.



Passa sabão também por cima das mãos e entre os dedos.



Feche as mãos e esfregue uma na outra com movimentos verticais.



Lave bem os polegares fazendo movimentos circulares.



Limpe unhas e extremidades dos dedos fazendo movimentos circulares na palma da mão.



Lave bem os pulsos retirando toda sujeira.



Ao terminar, use um pano ou papel para fechar a torneira.

OUTRAS MANEIRAS DE SE PREVENIR:

A higiene das mãos e o uso da máscara são essenciais, mas existem outros fatores que ajudam na prevenção. Caso precise sair, além do uso da máscara, mantenha uma distância segura de, no mínimo, 2 metros de outras pessoas. Evite se aproximar de pessoas que estejam tossindo ou espirrando, e se você mesmo tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com o cotovelo dobrado.

A MÁSCARA PASSOU A SER ITEM DE GRANDE NECESSIDADE, COM USO OBRIGATÓRIO AO SAIR DE CASA. AS FEITAS DE PANO SÃO AS MAIS RECOMENDADAS.

VEJA COMO UTILIZÁ-LAS DA MANEIRA CORRETA:



Separe suas máscaras. Elas devem ser usadas apenas por você e precisam ter, pelo menos, duas camadas de pano.



Lave as mãos e coloque a máscara cobrindo completamente seu nariz, boca e queixo.



Durante o uso, não toque na parte da frente da máscara para não contaminá-la.



Troque de máscara caso ela fique úmida.



Cada máscara só pode ser usada por até duas horas. Depois disso, retire-a pelas alças e separe para lavar.



Depois de usar, deixe sua máscara em uma mistura de água com água sanitária por 30 minutos, enxague e lave com água e sabão. Depois de seca, passe ferro quente para reutilizá-la.

OUTRAS DICAS DE HIGIENE:

Além das nossas mãos, o vírus pode se espalhar em outras superfícies. Roupas que você usa ao sair de casa devem ser lavadas imediatamente. Já o seu celular deve ser higienizado com álcool isopropílico.



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**

*Secretaria da Proteção Social,
Justiça, Cidadania, Mulheres
e Direitos Humanos*



 **WhatsApp**
85 8439.0647

 **TeleSaúde**
0800 275 1475