

CARTILHA INFORMATIVA SOBRE CORONAVÍRUS

O SAÚDE RECIFE COM VOCÊ NA
PREVENÇÃO DO CORONAVÍRUS

COVID-19

GERÊNCIA EM SAÚDE
DIVISÃO TÉCNICA DE PREVENÇÃO À DOENÇAS E PROMOÇÃO À SAÚDE



RECIFE
PREFEITURA DA CIDADE

RECIFE. CAPITAL DO NORDESTE

**RECI
PREV**

**SAÚDE
RECIFE**

O SAÚDE RECIFE COM VOCÊ NA PREVENÇÃO DO CORONAVÍRUS

COVID-19

Edson José B. Oliveira

Chefe da Divisão Técnica de
Prevenção e Promoção a Saúde

Fernanda Albuquerque

Gerente do Saúde Recife

Katia Salgado

Divisão de Prevenção e Promoção
a Saúde

Equipe de Estagiárias

Amanda Estefany
Larissa Gouveia
Raquel Dias

O que é o **CORONAVÍRUS**?

Coronavírus é uma **família de vírus** que causam infecções respiratórias. O novo coronavírus foi descoberto em dezembro de 2019 na China, após casos registrados provocados pela doença chamada de **COVID-19**.

Há diferença para a **COVID - 19**?

COVID significa "**CO**rona **V**irus **D**isease" (**Doença** do Coronavírus), enquanto "19" se refere a 2019. Causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, apresentando um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves, podendo ser letal.

Como ocorre sua transmissão?

A transmissão ocorre quando alguém infectado entra em contato com outras pessoas ou através de objetos contaminados:



Sinais e Sintomas

***Os sintomas podem aparecer entre 1 a 12 dias**

- Tosse
- Febre alta
- Coriza
- Mal-estar
- Calafrio
- Perda de olfato (anosmia)
- Alteração do paladar (ageusia)
- Distúrbios gastrintestinais
- Dificuldade para respirar
- Dor de garganta
- Cansaço
- Fadiga



Grupos de Risco



Idosos

Se você tem mais de 60 anos, evite sair de casa;

Matenha uma distância de 1 -2 metros de outras pessoas;



Tenha uma boa alimentação.



Doenças Crônicas

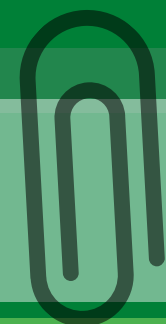
Pessoas com doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, asma e doenças cardiovasculares.



Fumantes

Os fumantes precisam tomar cuidado, devido ao quadro pulmonar que o cigarro provoca;

Em tempos de distanciamento e isolamento social é preciso respeitar os demais com quem convive, evitando fumar em ambientes fechados e próximo a pessoas em grupo de risco, como os idosos e pessoas com doenças crônicas.



Gestantes e Puérperas

Grávidas em qualquer idade gestacional e puérperas até duas semanas após o parto. (Incluindo as que tiveram aborto e perda fetal).



Pessoas com obesidade

ORIENTAÇÕES QUANTO A PREVENÇÃO

1



SEM FAKE NEWS!

Procure consultar as fontes das notícias. Dê preferência aos sites oficiais: Ministério da Saúde, Secretária Estadual e Municipal.

2



LAVE AS MÃOS REGULARMENTE

Higienizar adequadamente as mãos com água e sabão, ou álcool gel.

3



CUBRA O ROSTO AO TOSSIR OU ESPIRRAR

De preferência usando os ombros ou braços.

4



EVITE AGLOMERAÇÕES

Evite locais fechados, com muitas pessoas.

5



TENHA UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Consuma alimentos naturais e priorize a ingestão de líquidos.

6



USO DE LENÇO DESCARTÁVEL

Utilize lenços descartáveis para higiene nasal.

7



USE MÁSCARAS CASEIRAS OU ARTESANAIS

Se precisar sair de casa, use máscaras caseiras ou artesanais, desde que desenhadas e higienizadas corretamente.

8



SE PUDER, FIQUE EM CASA!

Evite circulação desnecessária nas ruas.

9



SE SAIR DE CASA, NO RETORNO PROCURE TOMAR OS DEVIDOS CUIDADOS

Se precisar sair de casa, ao retornar retire os sapatos usados na rua, coloque as roupas para lavar e tome banho.

10



EVITAR CONTATO PESSOAL PRÓXIMO

Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Mantenha a distância e retribua com sorrisos.

11



NÃO COMPARTILHE OBJETOS DE USO PESSOAL

Não compartilhar pratos, talheres, toalhas, escovas de dentes etc.

12



EVITE TOCAR NOS OLHOS, NARIZ E BOCA

Pois permite que o vírus entre no corpo, visto que essas regiões têm mucosas.

DIANTE A PANDEMIA DE CORONAVÍRUS A QUAL NOS ENCONTRAMOS, É NECESSÁRIO MANTERMOS UM ISOLAMENTO SOCIAL, ESTE QUE PODE TRAZER DESCONFORTOS, ANGÚSTIAS, ESTRESSE ETC.

ATIVIDADES PARA FAZER DURANTE A QUARENTENA:

OUÇA MÚSICAS QUE VOCÊ GOSTA;

LEIA UM LIVRO QUE LHE INTERESSE;

PROCURE FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS QUE FAÇAM VOCÊ SE SENTIR BEM;

APRENDA ALGO NOVO;

ASSISTA FILMES E SÉRIES QUE GOSTE.

REDE CREDENCIADA SAÚDE RECIFE

Pacientes da COVID-19 que necessitem de atendimento médico, procurar qualquer urgência de clínica médica:

Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos. Fique em casa por 14 dias. Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

Os serviços de atendimento psiquiátrico das clínicas credenciadas ao Saúde Recife, estão ocorrendo em forma de consulta eletiva presencial.



CONTATO SAÚDE RECIFE



0800 28 12345



3355-1605

(Informações sobre saúde mental)



3003-3933



Para maiores informações : www.reciprev.recife.pe.gov.br

Aplicativo para atendimento em casa



A Prefeitura do Recife junto com Governo do Estado disponibilizaram um aplicativo WEB, com o objetivo de evitar que a população procure as unidades de saúde durante o isolamento, trazendo orientações para a sociedade.



Acesse o link do atende em casa pelo QR CODE ao lado

O SAÚDE RECIFE COM VOCÊ NA PREVENÇÃO DO CORONAVÍRUS

COVID-19