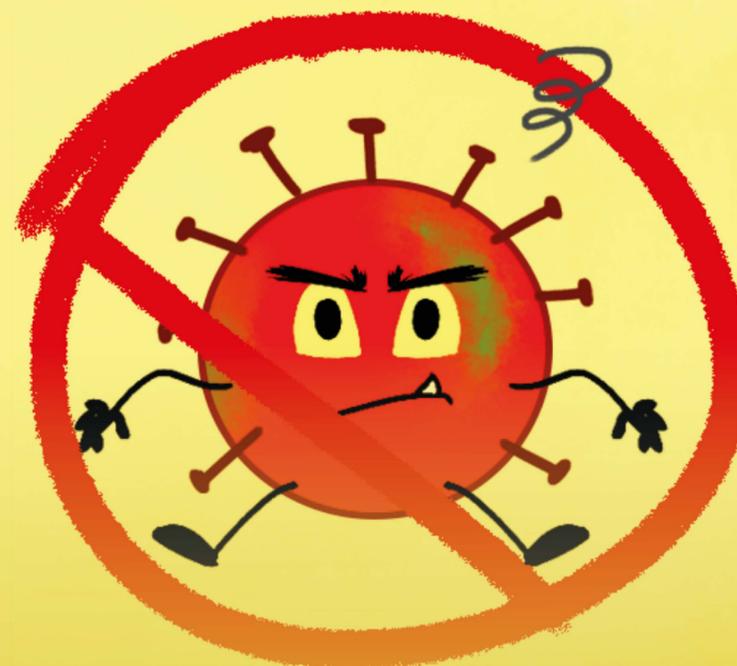


978-65-5621-143-5 EBBOOK

**PREVENIR E
SE ATENTAR
PARA DO
CORONA SE
LIVRAR**



REALIZAÇÃO

**PROJETO DE EXTENSÃO
PREVENÇÃO A INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS
VIRAIS ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE
(XÔ COVID-19)**



**COORDENADORA
PROF^ª DRA. ANA CAROLINA BERNARDES
DULGHEROFF**

**EQUIPE AUTORA
ÁGATHA OLIVEIRA DE CASTRO
ANA CAROLINA BERNARDES DULGHEROFF
BRUNA ALVES DA SILVA
CARMEM GABRIELA GOMES DE FIGUEIREDO
MÉRCIA FERREIRA DE ASSIS**

Ficha catalográfica elaborada na Biblioteca Setorial do CCTA da Universidade Federal da Paraíba

P944 Prevenir e se atentar para o Corona se livrar [recurso eletrônico]
/ Coordenação: Ana Carolina Bernardes Dulgheroff. - João
Pessoa: Editora do CCTA, 2021.

Recurso digital (33,1MB)
Formato: ePDF
Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader
ISBN: 978-65-5621-143-5

1. Pandemia – Covid-19 - Folheto. 2. Infecções respiratórias
virais - Prevenção. 3. Educação em saúde. I. Dulgheroff, Ana
Carolina Bernardes.

UFPB/BS-CCTA

CDU: 616-036.21(041)

**ILUSTRAÇÃO
FERNANDO LUIZ BORBA FRANCO**

**DIAGRAMAÇÃO
ÁGATHA OLIVEIRA DE CASTRO
BRUNA ALVES DA SILVA
FERNANDO LUIZ BORBA FRANCO
THIAGO MARQUES DE FIGUEIREDO**

APRESENTAÇÃO

O INÍCIO DO ANO DE 2020 FOI MARCADO POR MOMENTOS DIFÍCEIS DEVIDO A PANDEMIA CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS.

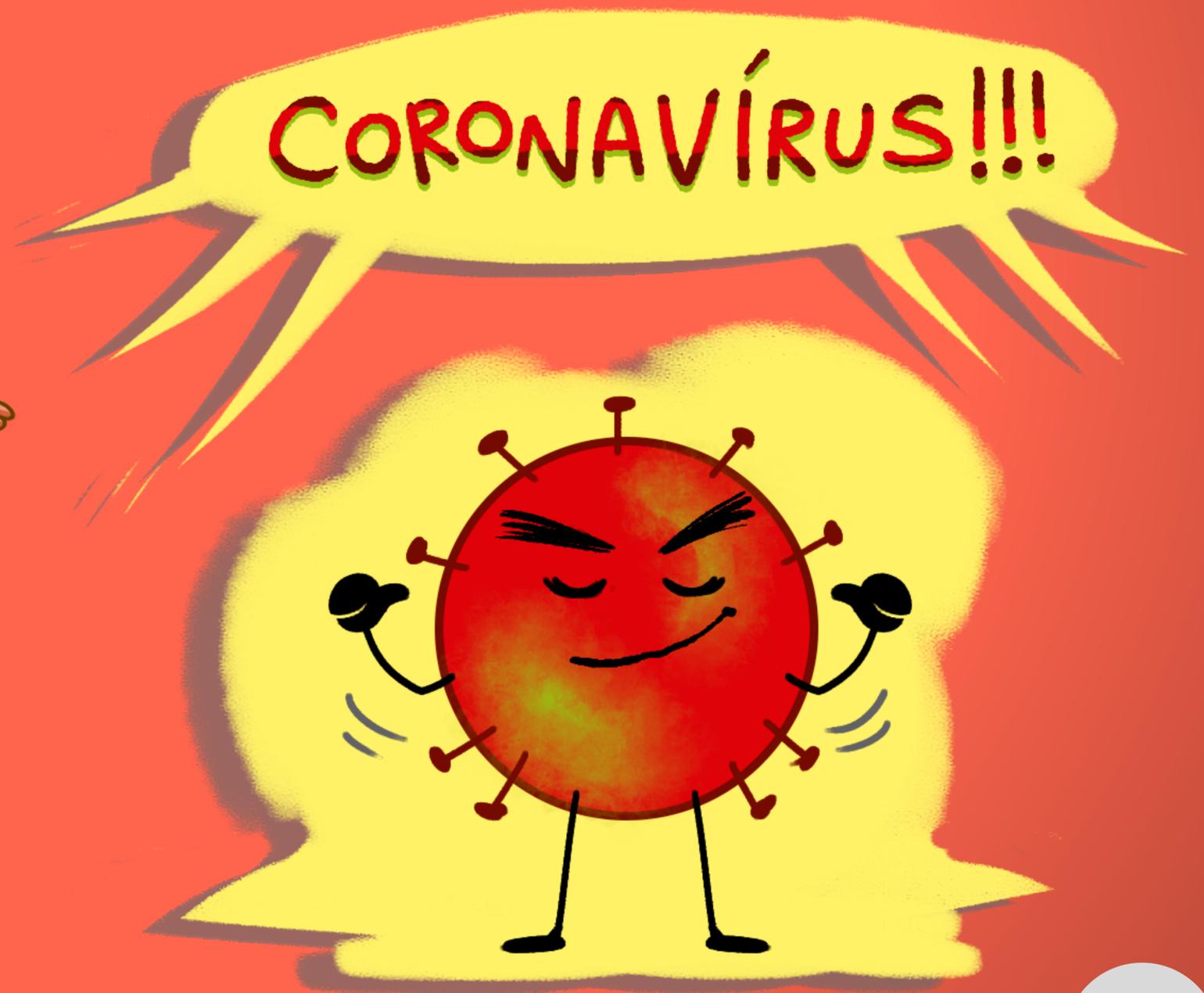
EM FUNÇÃO DO ALTO PODER DE CONTÁGIO DESTE MICRORGANISMO, A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE RECOMENDOU A ADOÇÃO DE MEDIDAS PARA EVITAR A RÁPIDA DISSEMINAÇÃO DO VÍRUS EM NOSSA SOCIEDADE.

SENDO ASSIM, APRESENTAMOS UMA HISTÓRIA QUE MOSTRA ALGUMAS DAS MEDIDAS MAIS EFICAZES PARA CONTER A AÇÃO DESSE VÍRUS.

ESPERAMOS QUE AS INFORMAÇÕES AQUI CONTIDAS SE TRANSFORMEM EM HÁBITOS REGULARES EM SEU DIA A DIA PARA QUE ASSIM VOCÊ POSSA SE PRECAVER E PROTEGER SUA FAMÍLIA.

OI PESSOAL, TUDO BEM?
EU SOU CECÍLIA!
E VOCÊS COM CERTEZA JÁ OUVIRAM
FALAR DESSE "CARINHA"...

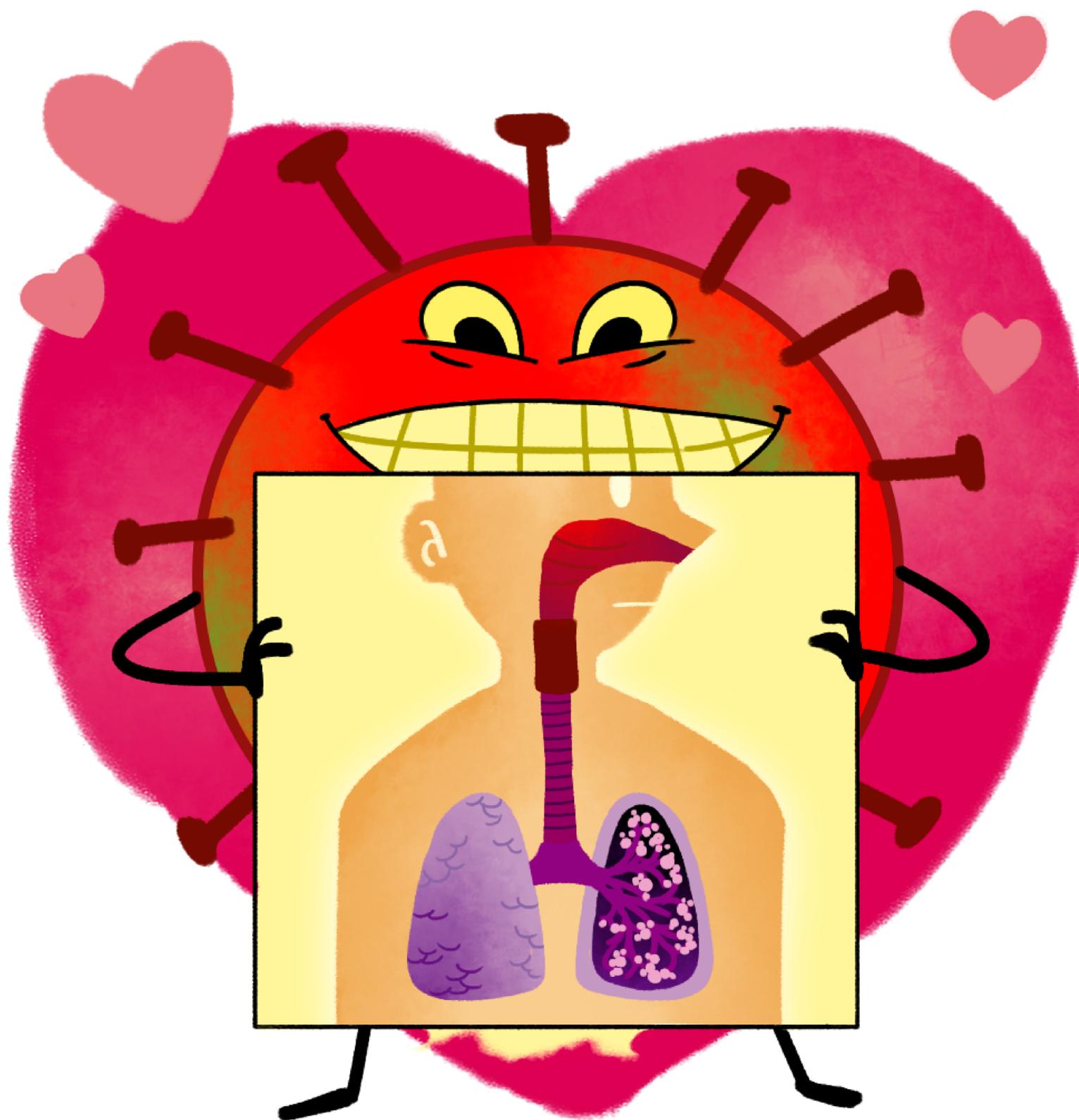
ELE É A CELEBRIDADE DO
MOMENTO, O NOME DELE
É...



É ISSO MESMO! EU SOU UM VÍRUS E CAUSO UMA DOENÇA QUE OS CIENTISTAS CHAMARAM DE:



ALGUMAS FAMÍLIAS DE VÍRUS, INCLUINDO A MINHA, TÊM UMA GRANDE PAIXÃO PELO SISTEMA RESPIRATÓRIO.



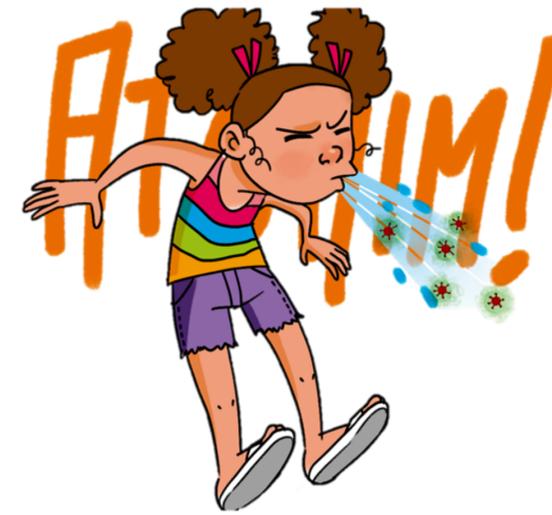
A VERDADE É QUE MUITOS PENSAM QUE ESSE VÍRUS NÃO É GRANDE COISA, MAS OS CORONAS, SÃO MUITO OPORTUNISTAS E SE APROVEITAM DE DESCUIDOS DAS PESSOAS PARA CAUSAR DANOS À SAÚDE.



VEJA O PASSO A PASSO DA AÇÃO DESSES VÍRUS:



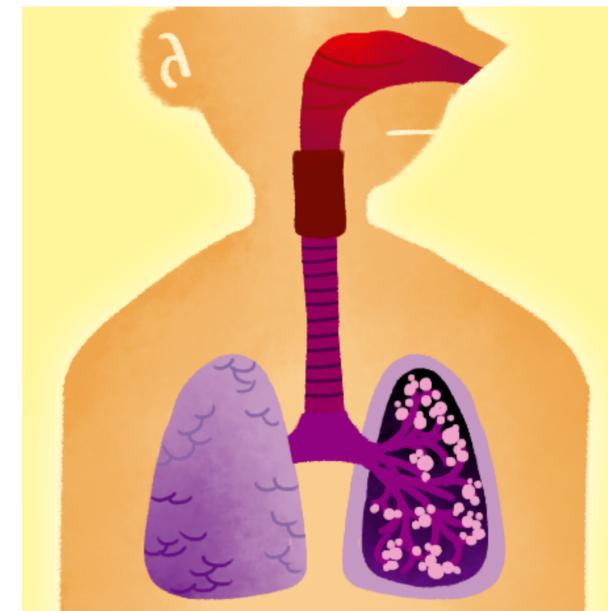
1º O VÍRUS ENTRA NO ORGANISMO DAS PESSOAS PELO NARIZ, BOCA E OLHOS;



2º DE INÍCIO, PROVOCA INFLAMAÇÕES NO NARIZ E GARGANTA;



3º EM POUCOS DIAS, ELE PODE CAUSAR FEBRE, FADIGA, TOSSE, DOR DE GARGANTA, NARIZ ESCORRENDO, DIARREIA E ATÉ PERDA DE OLFATO E/OU PALADAR;



4º DEPENDENDO DO ESTADO FÍSICO DA PESSOA, ELE PODE INVADIR OS PULMÕES CAUSANDO PNEUMONIA.

AINDA NÃO ENTENDEU O RECADO?
POSSO DAR ALGUNS EXEMPLOS! O
USO DA MÁSCARA É UMA MEDIDA
QUE PODE REDUZIR A TRANSMISSÃO
DE QUALQUER INFECÇÃO
RESPIRATÓRIA CAUSADA POR VÍRUS.

QUANDO AS PESSOAS VÃO UTILIZÁ-
LA O CORRETO É COBRIR SEMPRE DO
NARIZ ATÉ O QUEIXO E COLOCAR A
MÁSCARA BEM AJUSTADA NO
ROSTO, SEM DEIXAR FOLGAS NAS
LATERAIS E NA PARTE SUPERIOR DO
NARIZ OU DO QUEIXO.



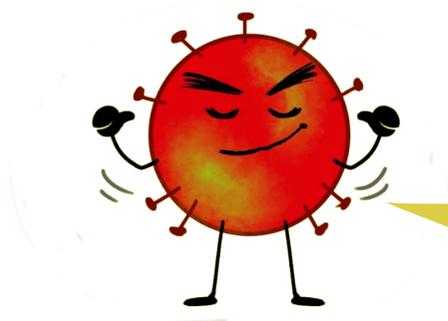
PARA OS VÍRUS FICA BEM MAIS FÁCIL QUANDO VOCÊ:



**DEIXA O QUEIXO EXPOSTO;
SAI COM A MÁSCARA NO PESCOÇO.**

**USA A MÁSCARA ABAIXO DO NARIZ;
DEIXA FOLGAS NAS LATERAIS DO ROSTO;**





AAH, EU ADORO QUANDO VOCÊS TOCAM A MÁSCARA E DEPOIS COLOCAM AS MÃOS NOS OLHOS, EM OBJETOS E EM OUTRAS PESSOAS.



E NÃO PÁRA POR AÍ...

VOCÊS DEVEM LEMBRAR QUE O USO DA MÁSCARA É INDIVIDUAL, NÃO PODEMOS COMPARTILHÁ-LA COM FAMILIARES OU OUTRAS PESSOAS.



ALÉM DISSO, PARA QUE A INFECÇÃO NÃO OCORRA, OS CUIDADOS DEVEM SE ESTENDER NO MANUSEIO DE SUA MÁSCARA. ENTÃO, AO COLOCÁ-LA EM SEU ROSTO VOCÊ DEVE:



1º LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU PASSAR
ÁLCOOL GEL 70%;

2º SEGURAR A MÁSCARA PELAS ALÇAS;

3º ENCAIXAR AS ALÇAS DA MÁSCARA NA
ORELHA;

4º AJUSTAR PARA COBRIR DO NARIZ AO QUEIXO.



OLHA, VOU TE CONTAR MAIS UM SEGREDO...

OS VÍRUS ADORAM VIAJAR ATRAVÉS DO SEU CABELO, BARBA OU OBJETOS DE USO PESSOAL, COMO COPOS E TALHERES, QUANDO VOCÊS OS COMPARTILHAM. POR ISSO É IMPORTANTE:



EVITAR USAR ACESSÓRIOS PESSOAIS;

NÃO COMPARTILHAR OBJETOS;

RETIRAR A BARBA;

MANTER O CABELO PRESO.

AHHH, É FUNDAMENTAL TODOS ENTENDEREM QUE O VÍRUS SE ESPALHA COM MAIOR FACILIDADE, QUANDO PESSOAS DOENTES O LEVAM PARA PASSEAR EM LUGARES COM GRANDE AGLOMERAÇÃO.

TUDO QUE ESSES VÍRUS PRECISAM É DE UMA CONVERSA MUITO PRÓXIMA, UM ABRAÇO, UM APERTO DE MÃOS OU UM DESCUIDO NA HORA DO USO DA MÁSCARA.





ENTÃO, PARA QUE TODOS ESTEJAM PROTEGIDOS, É PRECISO EVITAR LUGARES CHEIOS, PELO MENOS ENQUANTO O CORONA ESTIVER NO COMANDO.

USE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR ATRAVÉS DAS LIGAÇÕES E VIDEOCHAMADAS. É MELHOR AGUENTAR A SAUDADE DO QUE CORRER O RISCO DE INFECTAR MAIS ALGUÉM.

PENSA QUE ACABOU? HAHA

ESSES VÍRUS GOSTAM MESMO É DE SE ESPALHAR POR TODO O AMBIENTE, QUANDO AS PESSOAS ESPIRRAM OU TOSSEM E NÃO COBREM O NARIZ E A BOCA.

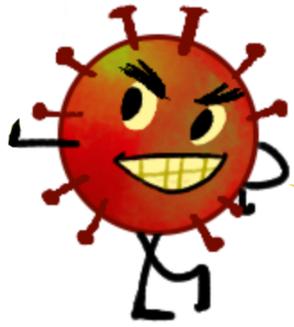


O CORRETO QUANDO FOR ESPIRRAR OU TOSSIR É PRATICAR A ETIQUETA RESPIRATÓRIA, OU SEJA, COBRIR A BOCA E O NARIZ COM O COTOVELO FLEXIONADO OU COM UM PAPEL DESCARTÁVEL.

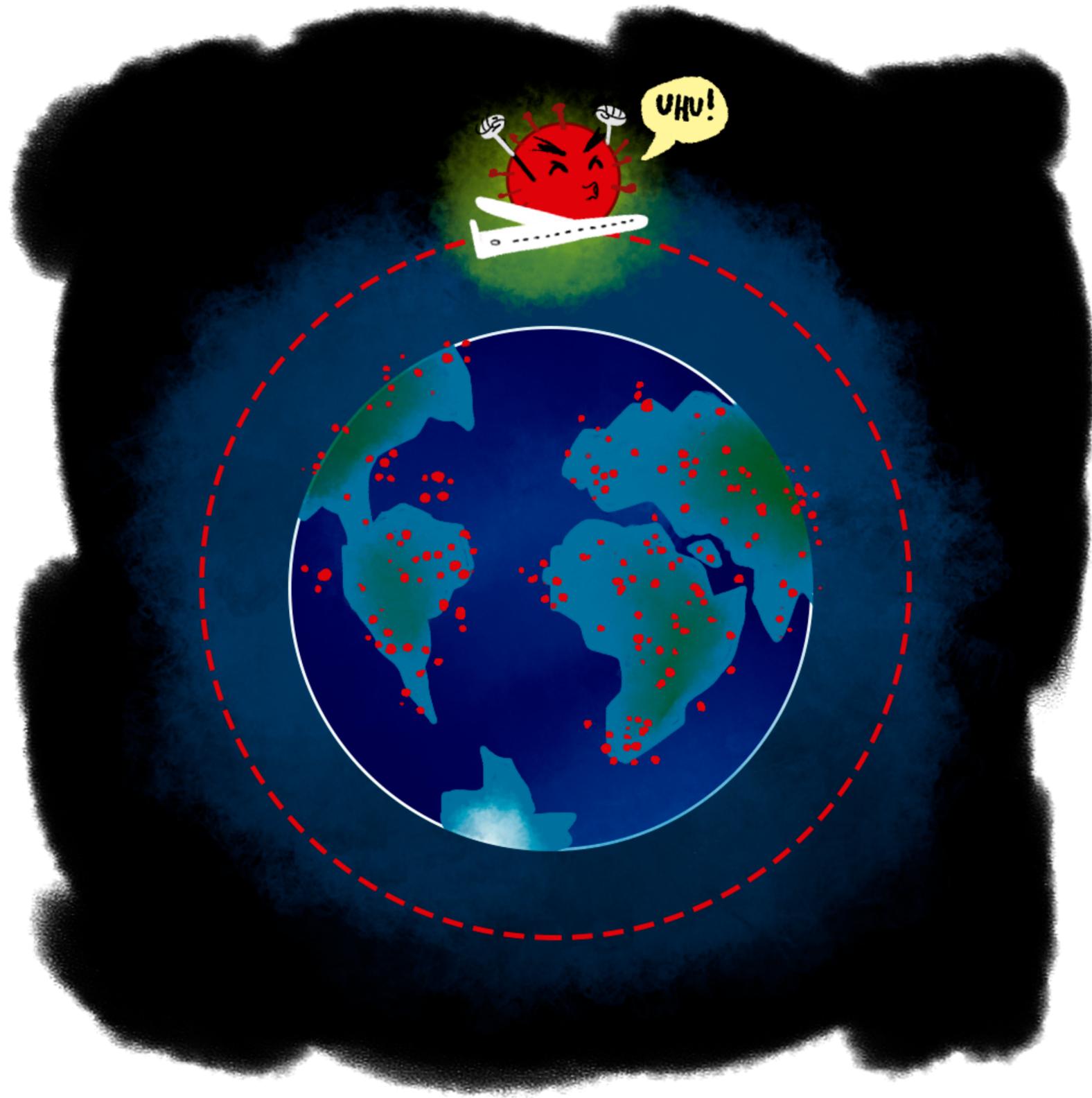


ELES TAMBÉM ADORAM
AMBIENTES FECHADOS.
QUANTO MENOR A CIRCULAÇÃO
DO AR, POR MAIS TEMPO ELE
VAI DOMINAR O AMBIENTE.
ENTÃO, É MELHOR DEIXAR AS
PORTAS E JANELAS ABERTAS O
MÁXIMO QUE VOCÊ PUDER.





MESMO VOCÊS SABENDO DISSO TUDO, SOMOS TÃO MINÚSCULOS QUE PASSAMOS DESPERCEBIDOS. A VERDADE É QUE PODEMOS ESTAR EM TODOS OS LUGARES POSSÍVEIS, NÃO FOI À TOA QUE CAUSAMOS CONFUSÃO EM TANTOS PAÍSES.



ENTÃO VOCÊ ENTENDEU NÉ? PARA SE LIVRAR DESSE VÍRUS TÃO PERIGOSO, TEM QUE TER MUITA ATENÇÃO, DISCIPLINA E CADA PESSOA PRECISA FAZER SUA PARTE. POR ISSO, A IMPORTÂNCIA DA ADOÇÃO DE TODAS ESSAS MEDIDAS PARA PREVENIR A TRANSMISSÃO:

NÃO COMPARTILHAR OBJETOS DE USO PESSOAL, COMO COPOS E TALHERES, MATERIAIS DE ESCRITÓRIO E AFINS;



CASO APRESENTE QUALQUER SINTOMA, PROCURAR IMEDIATAMENTE ATENDIMENTO MÉDICO E FICAR ISOLADO SE ESTIVER INFECTADO;



LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU AS HIGIENIZAR COM ÁLCOOL 70% ANTES DE TOCAR NOS OLHOS, NARIZ, BOCA, OBJETOS E SUPERFÍCIES;



UTILIZAR CORRETAMENTE A MÁSCARA E APÓS O USO HIGIENIZÁ-LA;



RESPEITAR O DISTANCIAMENTO DE 1,5M DE OUTRAS PESSOAS, EVITAR AGLOMERAÇÕES E AMBIENTES FECHADOS;



AO TOSSIR OU ESPIRRAR COBRIR A BOCA COM O COTOVELO FLEXIONADO;



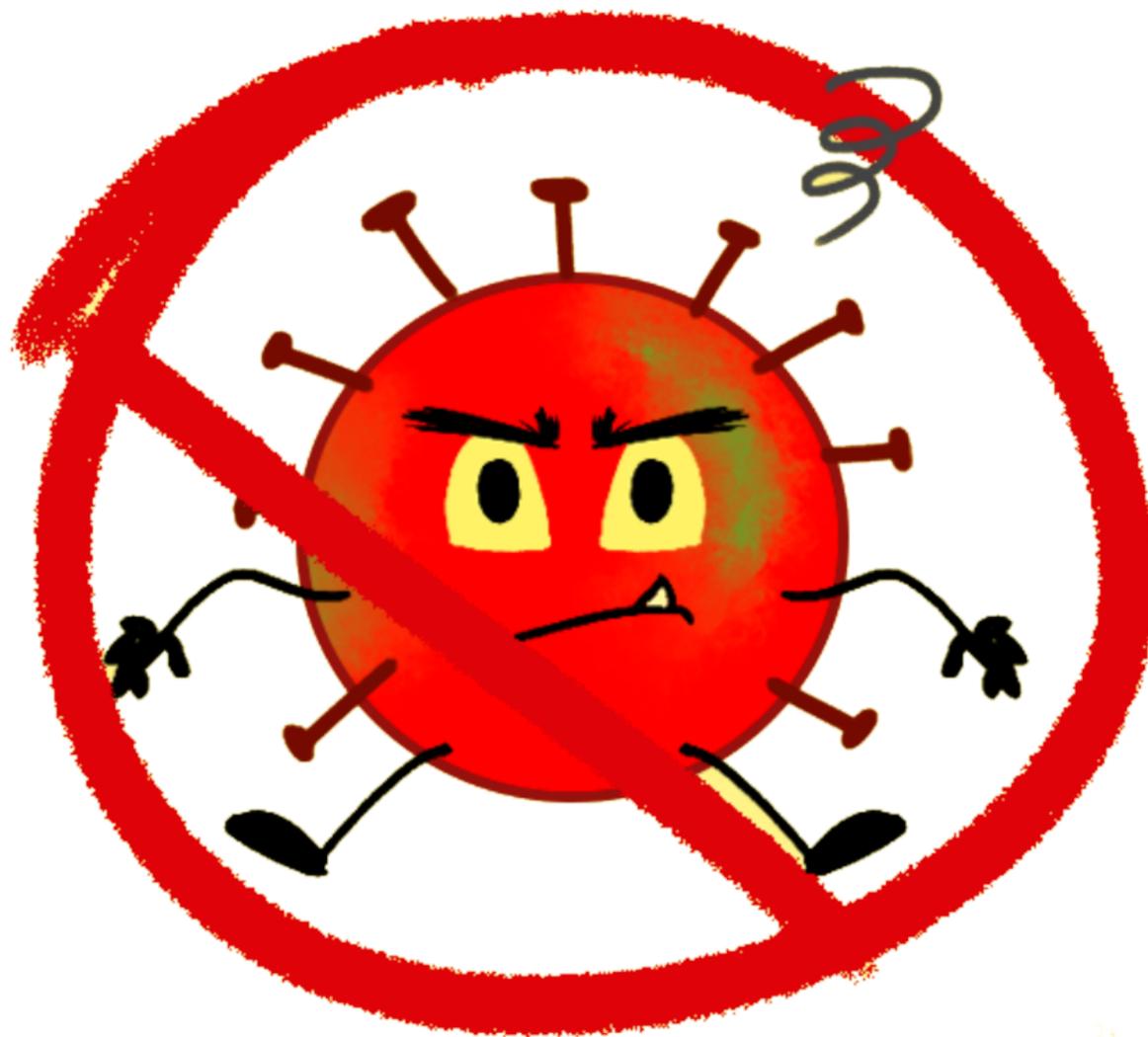
HIGIENIZAR COM FREQUÊNCIA SEU CELULAR E OUTROS OBJETOS QUE UTILIZOU AO SAIR DE CASA, COMO BOLSAS E MOCHILAS;



E O MAIS IMPORTANTE, TOMAR A VACINA ASSIM QUE ESTIVER DISPONÍVEL, ELA É A FORMA MAIS EFICAZ DE PREVENIR A COVID-19.



PROTEJA-SE!



VOCÊ ACHA QUE CONSEGUE?

**AGORA QUE O RECADO FOI
PASSADO,
VAMOS NOS DISCIPLINAR!
ESSA É UMA NOVA
REALIDADE.
TEMOS QUE NOS ADAPTAR,
POIS, É A ÚNICA MANEIRA DE
COM O CORONA ACABAR.
IMAGINE QUANTAS VIDAS NÓS
PODEMOS SALVAR
APENAS FICANDO EM CASA
E LEMBRANDO DAS MÃOS
LAVAR.**



REFERÊNCIAS

Ministério da Saúde (BR). Portaria N° 2.789, de 14 de Outubro de 2020. Dispõe sobre as medidas de proteção para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus (Covid-19), no âmbito das unidades do Ministério da Saúde no Distrito Federal e nos Estados. Diário Oficial da União. 21 out 2020; Seção 1:94. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-2.789-de-14-de-outubro-de-2020-284007012#:~:text=Disp%C3%B5e%20sobre%20as%20medidas%20de,Distrito%20Federal%20e%20nos%20Estados>>. Acesso em: 31 out 2020.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Transmissão do SARS-CoV-2: implicações para as precauções de prevenção de infecção. Resumo científico. 9 de julho de 2020. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52472/OPASWBRACOVID-1920089_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 ago 2020.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Orientação sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19. Orientação provisória, 6 de abril de 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-por.pdf>. Acesso em: 15 ago 2020.

