

ANS nº 30.373-9

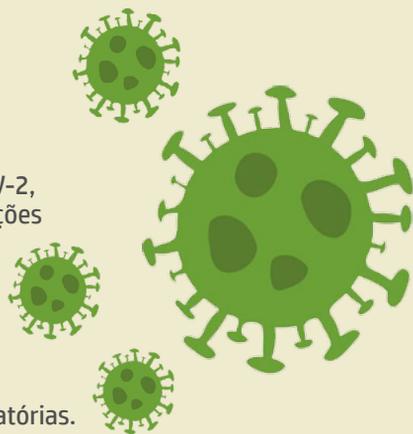
**SERMED**  
S A Ú D E

# COVID-19: CUIDADOS E PREVENÇÃO



## O QUE É COVID-19

É uma doença causada pelo coronavírus SARS – COV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves.



## O QUE É O CORONAVÍRUS?

É uma família de vírus que causam infecções respiratórias.

## TRANSMISSÃO

A transmissão do coronavírus costuma ocorrer por:

- Gotículas de saliva, espirro, tosse e catarro;
- Contato pessoal próximo;
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com boca, nariz ou olhos.



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse



Toque ou aperto de mãos



Objetos ou superfícies contaminadas

## SINTOMAS

Podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa.

- Tosse;
- Febre;
- Falta de ar;
- Dor de garganta;
- Diarreia;
- Anosmia (incapacidade de sentir odores) ou Hiposmia (diminuição do olfato);
- Mialgia (dores musculares, dores no corpo);
- Cansaço ou fadiga.



Tosse



Febre



Dificuldade para Respirar

## SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

- Estamos passando por um momento de mudança e adaptação, dentre as precauções cabe ressaltar o cuidado com a saúde mental. Por isso, separamos algumas orientações importantes para que você passe por esse momento de forma leve, minimizando os efeitos dessa nova rotina;
- Se informe na medida certa e em momentos específicos, foque em informações que possam ajudar na prevenção. Filtre as notícias que possam influenciar o seu humor;
- Procure fazer algo que lhe dê prazer, cultive o hábito de reflexão e descanso, manter uma noite de sono de qualidade e se possível pratique meditação;
- Converse com seus colegas e compartilhe experiências;
- Procure fazer atividades físicas em casa, pois os exercícios liberam endorfina, que é o hormônio responsável pela sensação de bem-estar;
- Mantenha contato com as pessoas queridas, utilize a tecnologia como recurso, ligue para amigos e familiares, faça vídeo chamadas, mande mensagens;
- Procure apoio psicológico caso perceba prejuízo na capacidade de cuidar de si e dos outros;
- Busque fortalecer sua espiritualidade.



## AO USAR O TRANSPORTE PÚBLICO

- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido;
- Utilize lenços descartáveis para tocar superfícies de uso comum e jogue-os no lixo após a utilização;
- Lave as mãos frequentemente e de maneira adequada com água e sabão;
- Se possível utilize álcool em gel 70% na impossibilidade de lavar as mãos sempre que tiver contato com superfícies de uso comum;
- Evite tocar com as mãos os olhos, nariz e boca;
- Evite contatos próximos desnecessários;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal;
- Quando possível, mantenha abertas as janelas dos ônibus para aumentar a circulação de ar.



## ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Ao tossir ou espirrar, não use as mãos para cobrir a boca ou o nariz, elas são um dos principais meios de transmissão.



Na falta de um lenço use a parte interna do braço.



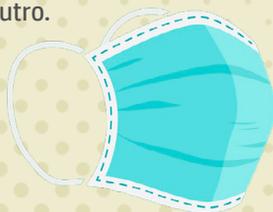
Cubra a boca ou o nariz com um lenço de papel e descarte-o no lixo.



Higienize sempre as mãos, principalmente após tossir ou espirrar.

## HIGIENIZAÇÃO DA MÁSCARA CASEIRA OU ARTESANAL

- A máscara deve ser lavada separadamente das outras roupas;
- Lave previamente com água corrente e sabão neutro. Deixe de molho em solução de água com água sanitária, de 20 a 30 minutos;
- Enxague bem em água corrente;
- Passe com ferro quente e guarde em recipiente fechado.



## OUTRAS INFORMAÇÕES

- Não utilize a máscara por longo tempo (máximo de 3 horas);
- Troque a máscara sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;
- Higienize as mãos com água e sabonete, ou álcool gel 70% ao chegar em casa. Retire a máscara e coloque-a para lavar;
- Repita o procedimento de higienização das mãos, após a retirada da máscara.

A máscara deve cobrir totalmente boca e nariz sem deixar espaço nas laterais

Não compartilhe sua máscara

Evite mais que 30 lavagens, substitua sua máscara!

Lembre-se a máscara tem que cobrir boca e nariz!

## AO SAIR DE CASA

- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido;
- Não use anéis, correntes, brincos, e se tiver cabelos compridos prenda-os;
- Evite cumprimentar as pessoas com aperto de mão, beijo e abraço;
- Prefira calçados que possam ser lavados;
- Evite manusear cédulas e moedas. Se o fizer, laves as mãos em seguida ou aplique álcool 70%;
- Ao tocar objetos ou superfícies, lave as mãos em seguida;
- Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos;
- Mantenha distância mínima de 2 metros em relação às demais pessoas.



## AO VOLTAR PARA CASA

- Higienize suas mãos antes de tocar em qualquer coisa;
- Deixe bolsas, carteiras, chaves e outros objetos, em uma caixa na entrada;
- Tire os sapatos;
- Desinfete as patas do seu pet após passear com ele;
- Troque de roupa e coloque a usada em sacola plástica direto no cesto de roupa;
- Tome banho. Se não puder, lave as áreas expostas: mãos, punhos, rosto e pescoço;
- Higienize seu celular com álcool 70%, e os seus óculos com água e sabão neutro;
- Limpe embalagens que trouxe de fora;
- Lave sua máscara e guarde-a em recipiente fechado.



## OUTRAS DICAS DE PREVENÇÃO

- Não compartilhe toalhas, talheres, copos e outros itens pessoais;
- Higienize os brinquedos das crianças;
- Mantenha as áreas de convivência sempre ventiladas preferencialmente com ventilação natural;
- Para limpeza se possível use os desinfetantes com potencial que incluam aqueles à base de cloro (água sanitária), álcool, alguns fenóis;
- Evite aglomerações nas áreas comuns como, por exemplo, refeitórios, copa, vestiários, locais e ambientes fechados.



# PREVENÇÃO COM ALIMENTAÇÃO

- Uma alimentação saudável é essencial para manter a saúde e o sistema imunológico em ótimas condições. As medidas de higiene apropriadas evitam a contaminação de alimentos e embalagens.

Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas, lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada.



Como preparar solução de hipoclorito de sódio (água sanitária sem alvejante):  
1 colher de sopa para cada litro de água.

Retire frutas, verdura e legumes das embalagens dos centros de abastecimento e armazene em fruteiras. Se for para a geladeira, higienize antes.



Armazene em potes ou sacos próprios para refrigeração.

Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e sanitize com hipoclorito de sódio. Ele deve ser usado sempre diluído.



Lave em água corrente um a um, mergulhe os alimentos em solução preparada com 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária sem alvejante) para cada litro de água, por 20 minutos. Após enxágue em água corrente abundantemente.

Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes.



Há inúmeras receitas na internet. Procure canais confiáveis.

Após servir as refeições, os alimentos que estão na panela precisam ser armazenados em potes fechados na geladeira.



Devem permanecer sob refrigeração na geladeira por até 3 dias.

Frutas frescas: maçã, laranja, limão, goiaba, melão, abacaxi.



Não lave as frutas antes de colocar na fruteira, somente antes do consumo.

Legumes frescos e resistente: aipo, brócolis, cebola, batata, batata doce, inhame, cenoura, abóbora.



Eles podem ser branqueados (escaldar os alimentos em água fervente e depois dar um choque térmico nos ingredientes com água gelada) e congelados.

Molhos de tomate fresco na geladeira, tem a durabilidade de até 3 dias e congelado 30 dias.



No freezer, não utilize vidros.

Observe a validade nas embalagens de leite fresco. Caixas ou latas em pó tem maior durabilidade.



Ao utilizar o leite em pó. Prepare a quantidade para uso no dia.

Ovos frescos devem ser armazenados em recipientes com tampa sob refrigeração.



Observe se os potes com tampa garantem a boa vedação

Feijão e leguminosas podem ser cozidos e congelados em porções familiares ou individuais.



Congele na quantidade adequada para consumo.

Frango, carne bovina e peixes congelados são ideais para planejamento do cardápio.



Lave-as ou troque a embalagens por outras adequadas.

- As crianças podem ser incluídas no planejamento, limpeza e preparo das refeições. Ensine-as a escrever e a exercitar matemática, leitura e ciências.



## **LEITURA ESCRITA**

Peça aos seus filhos para fazerem uma lista do que há na despensa e na geladeira. Depois, peça que consultem sites de receitas online para encontrar refeições e lanches que utilizam o que está disponível.



## **MATEMÁTICA**

Encontre a matemática ao medir colheres e xícaras, contar números de ingredientes, fazer um balanço de itens da despensa ou planejar o tempo que levará para preparar, cozinhar e comer.



## **CIÊNCIA / BIOLOGIA**

Envolva as crianças em assar pão, cozinhar um ovo ou criar um molho caseiro para salada. Pesquise para descobrir a ciência por trás das mudanças nos ingredientes quando aquecidos ou misturados.



## **OBSERVAÇÃO:**

As medidas apresentadas são baseadas no conhecimento atual sobre os casos de infecção pelo novo coronavírus. As informações poderão ser alteradas conforme atualizações.

## **REFERÊNCIA:**

ASBRAN – Associação Brasileira de Nutrição – GUIA PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID – Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf> 19, Março de 2020.

Dicas contra COVID-19 – Governo do Estado de São Paulo – Disponível em: [https://www.saopaulo.sp.gov.br/guiacoronavirus/assets/images/DICAS\\_CONTRA\\_COVID-19.pdf](https://www.saopaulo.sp.gov.br/guiacoronavirus/assets/images/DICAS_CONTRA_COVID-19.pdf).

NOTA TÉCNICA GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 07/2020 ORIENTAÇÕES PARA A PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DE COVID-19 DENTRO DOS SERVIÇOS DE SAÚDE 08 de Maio 2020.

OMS Mental Health Considerations During COVID – 19 Outbreak.

Recomendações de proteção aos trabalhadores dos serviços de saúde no atendimento de COVID-19 e outras síndromes gripais – Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/> – Ministério da Saúde, Abril 2020.



Dr. Vagner Luis Desidério  
*Diretor Clínico*  
CRM-SP 57352

[www.sermedsaude.com.br](http://www.sermedsaude.com.br)