

GUIA COVID-19

CORONA VIRUS

Formas de contágio, sintomas
e o que fazer caso você pegue
o vírus.

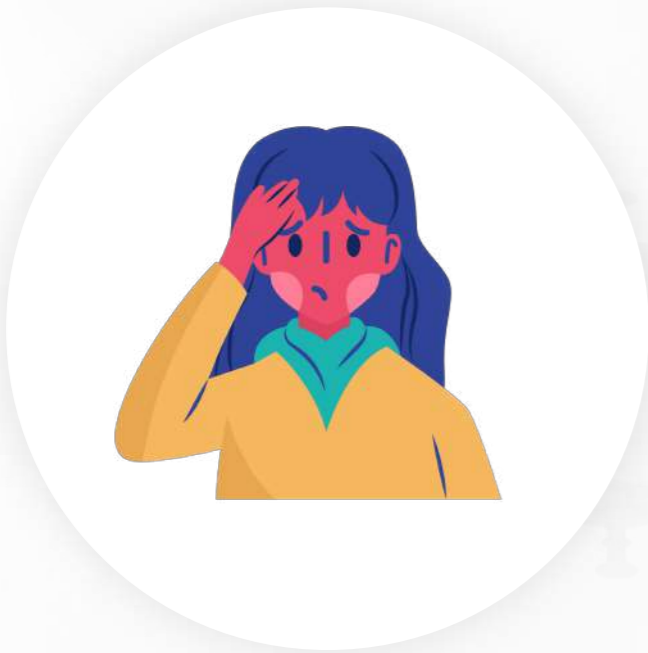
Fluxo de procedimentos e avaliação prévia do Coronavírus

Entenda qual é o fluxo de procedimentos para pacientes com suspeita de coronavírus.

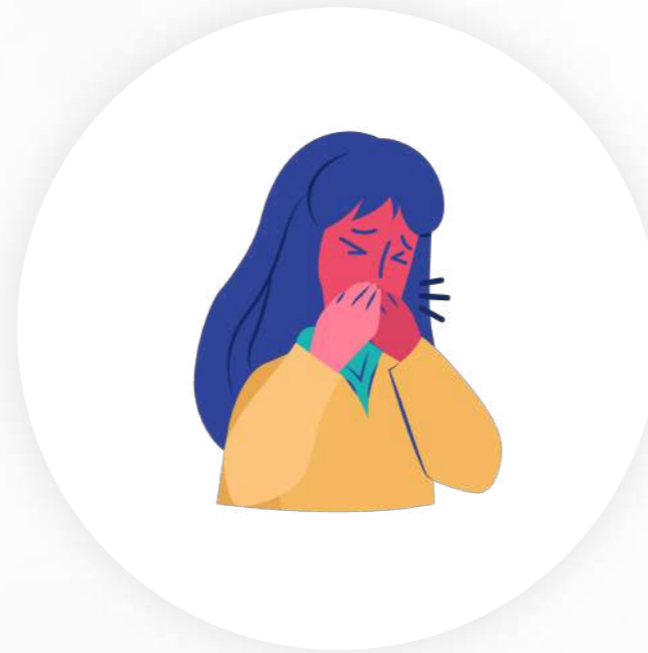
O protocolo a seguir determina quais atitudes devem ser tomadas desde a descoberta dos sintomas até a confirmação ou descarte da doença.

Entendendo os sintomas

A pessoa precisa se enquadrar em alguns critérios para ser considerada suspeita de ter o coronavírus:



FEBRE ALTA (ACIMA DE 37°)



TOSSE (SECA OU COM SECREÇÃO)

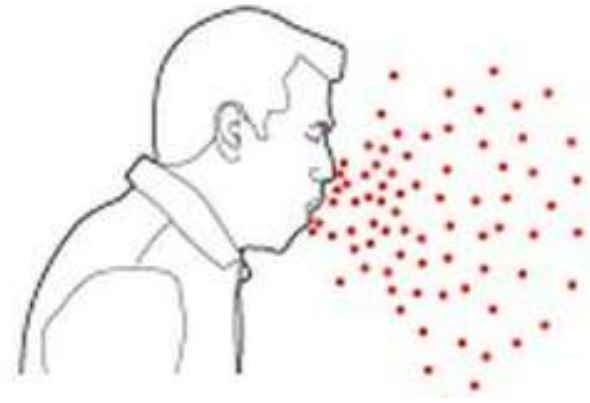


DIFICULDADE PARA RESPIRAR

OUTROS SINTOMAS E FATORES QUE PODEM CONTRIBUIR:

- Coriza;
- Histórico de viagem para locais com casos de doença registrados;
- Contato com alguém nessas condições.

Como acontece a transmissão do Coronavírus?



PELO AR

Gotículas de saliva com o vírus saem do espirro, na tosse, no catarro, e na fala. As gotículas com o vírus entram em contato com mucosas, como boca, olhos e nariz, e ocorre a infecção.



BEIJO

Troca direta de saliva com o vírus.

POR CONTATO



APERTO DE MÃO

Vírus na pele entra em contato com olho, nariz e boca.



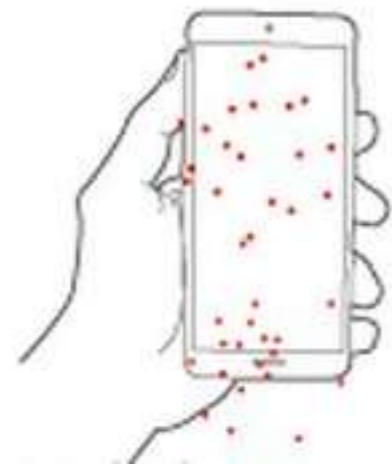
ABRAÇO

Gotículas da fala entram em contato com mucosas.

Como acontece a transmissão do Coronavírus?

SUPERFÍCIEIS NÃO HIGIENIZADAS

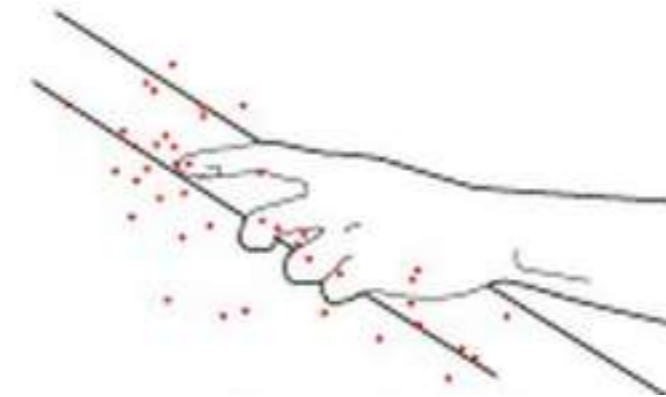
Vírus depositado por gotículas passa para a mão; toque nos olhos, nariz e boca causam infecção.



CELULARES



MAÇANETAS



CORRIMÃO



BOTÕES



TECLAS



APOIOS DE TRANSPORTES PÚBLICOS



VIA ANIMAIS

Consumo de animais silvestres.

Quanto tempo o coronavírus sobrevive em diferentes superfícies?

Segundo uma pesquisa publicada pelo Instituto Nacional de Saúde da Universidade de Princeton, na Califórnia, eis o tempo em que os vestígios do vírus permaneceram:

- Até 24 horas em caixas de papelão;
- Entre 36 horas e 72 horas em superfícies plásticas e aço inoxidável;
- Cerca de 4 horas em objetos de cobre.

Os cientistas alertam que o resultado do laboratório pode não refletir diretamente por quanto tempo o novo coronavírus pode resistir em diferentes condições ao redor do mundo. Ou seja, é uma boa estimativa, mas não pode ser conclusiva porque depende de algumas variáveis.

Quanto tempo o coronavírus sobrevive em diferentes superfícies?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma não saber quanto tempo o coronavírus sobrevive nas superfícies, e por isso recomenda o que fazer se você acredita que uma superfície está infectada:

- ✓ Limpe a superfície com um desinfetante simples para matar o vírus;
- ✓ Higienize as mãos e esfregue-as com líquido à base de álcool;
- ✓ Lave as mãos com água e sabão;
- ✓ Evite tocar no seus olhos, boca ou nariz.

Ficar no mesmo local que uma pessoa infectada pode te infectar?

Essa é uma pergunta bem comum pois não há como saber se as pessoas ao seu redor estão com a COVID-19 e sempre há o medo do contágio em locais compartilhados.

Ainda sobre os testes realizados pelo Instituto Nacional de Saúde da Universidade de Princeton, **o tempo estimado foi de três horas do vírus persistindo no ar**, mas também não tão conclusiva quanto eles gostariam (por isso a recomendação de isolamento).

Acontece que os pesquisadores não conseguiram realizar o teste em torno de pessoas infectadas. O que eles fizeram foi colocar o patógeno em um nebulizador e o injetaram em um tambor rotativo para mantê-lo no ar e por fim, eles testaram quanto tempo poderia sobreviver dentro desse recipiente.

Ficar no mesmo local que uma pessoa infectada pode te infectar?

O fato do coronavírus poder viver nessas condições por 3 horas não significa exatamente que "ficou parado no ar". Ou seja, não que ele esteja ativo em um mesmo espaço para que uma pessoa seja infectada apenas compartilhando um local com alguém com a COVID-19.

Vale lembrar que há diferenças de quantidades e variações de espessura das gotículas que carregam o coronavírus.

Um espirro que espalha o vírus pelo líquido em maior volume, é bem diferente da respiração de alguém ao seu lado, e não há evidência até o momento de que isso produza quantidades significativas para levar o patógeno até outra pessoa.

Os estudos apoiam a ideia de que as pessoas devam tomar precauções práticas para evitar a propagação pelo ar, exatamente por isso a recomendação de manter-se em isolamento.

O que fazer se você acha que está infectado?

Nessas circunstâncias é necessário procurar uma **Unidade Básica de Saúde (UBS)** ou unidade de saúde privada.

Você será avaliado e se o médico julgar pertinente, serão coletadas amostras e encaminhadas para o laboratório realizar o teste de coronavírus.

O prazo estimado para resultado do exame é de até 72 horas.

O que acontece se você pegar coronavírus?

Se o caso for confirmado, a situação do paciente será avaliada para verificar a necessidade ou não de uma internação.

Nessa situação, quando preciso, a pessoa é levada para unidades de referência em sua cidade.

Caso contrário, a pessoa precisa ficar em isolamento domiciliar por 14 dias.

Aplicativo para orientação sobre Corona

O Ministério da Saúde desenvolveu um aplicativo chamado de Corona – SUS para que as pessoas saibam se precisam ou não procurar uma unidade de saúde, passar pelo exame ou se isolar em casa.



É possível fazer o download gratuito pelo sistema Android e pelo iOS.

No aplicativo você encontrará informações sobre:

- ✓ Os sintomas;
- ✓ Dados atualizados da contaminação da doença no mundo;
- ✓ Países que estão sendo monitorados;
- ✓ Orientações sobre como se prevenir.

Passo a passo para baixar e usar o app

1

Entre na loja virtual da Play store ou Apple store;

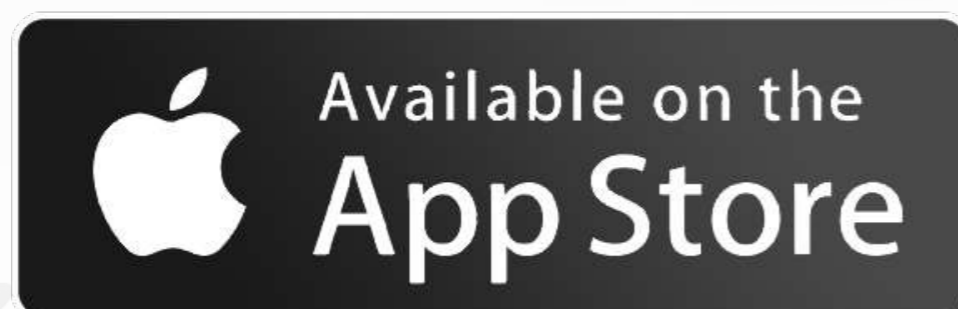
2

Faça uma busca pelo nome do aplicativo: "Corona - SUS";

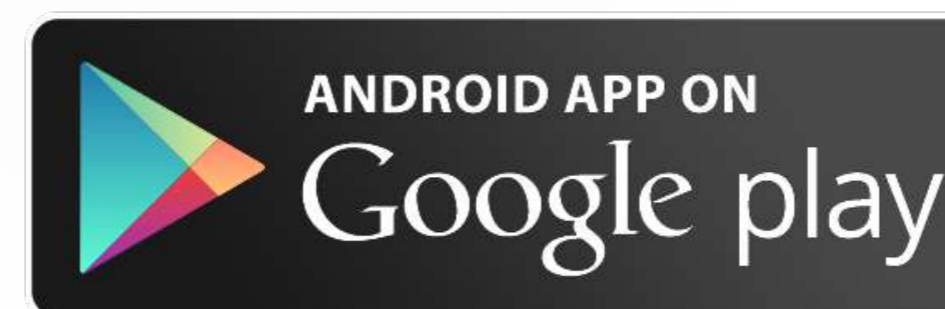
3

Clique para fazer o download do app;

Clique no ícone abaixo para fazer o download



Para Dispositivos da Apple



Para Dispositivos Android

Passo a passo para baixar e usar o app

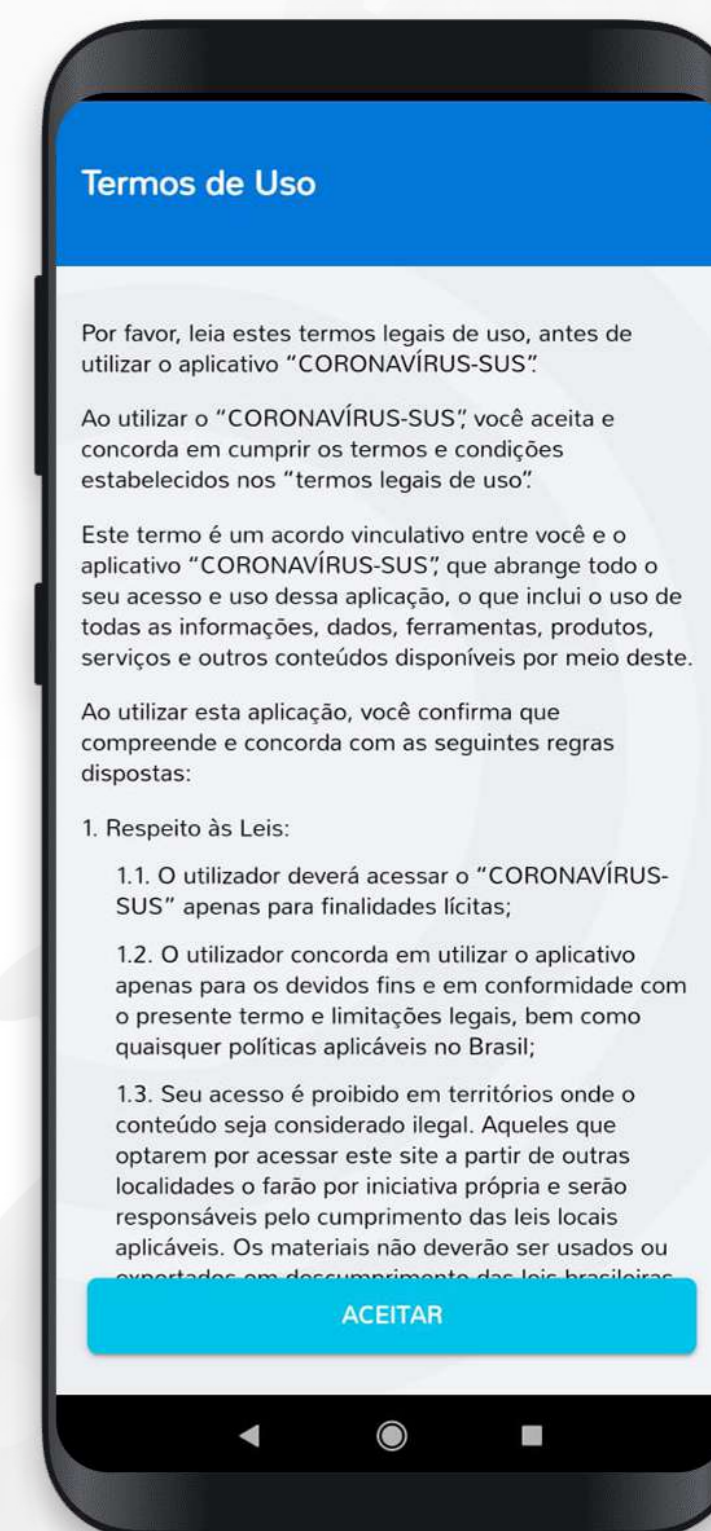


4

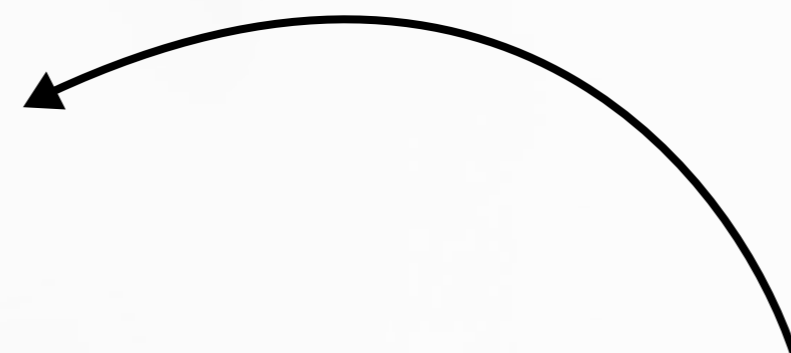
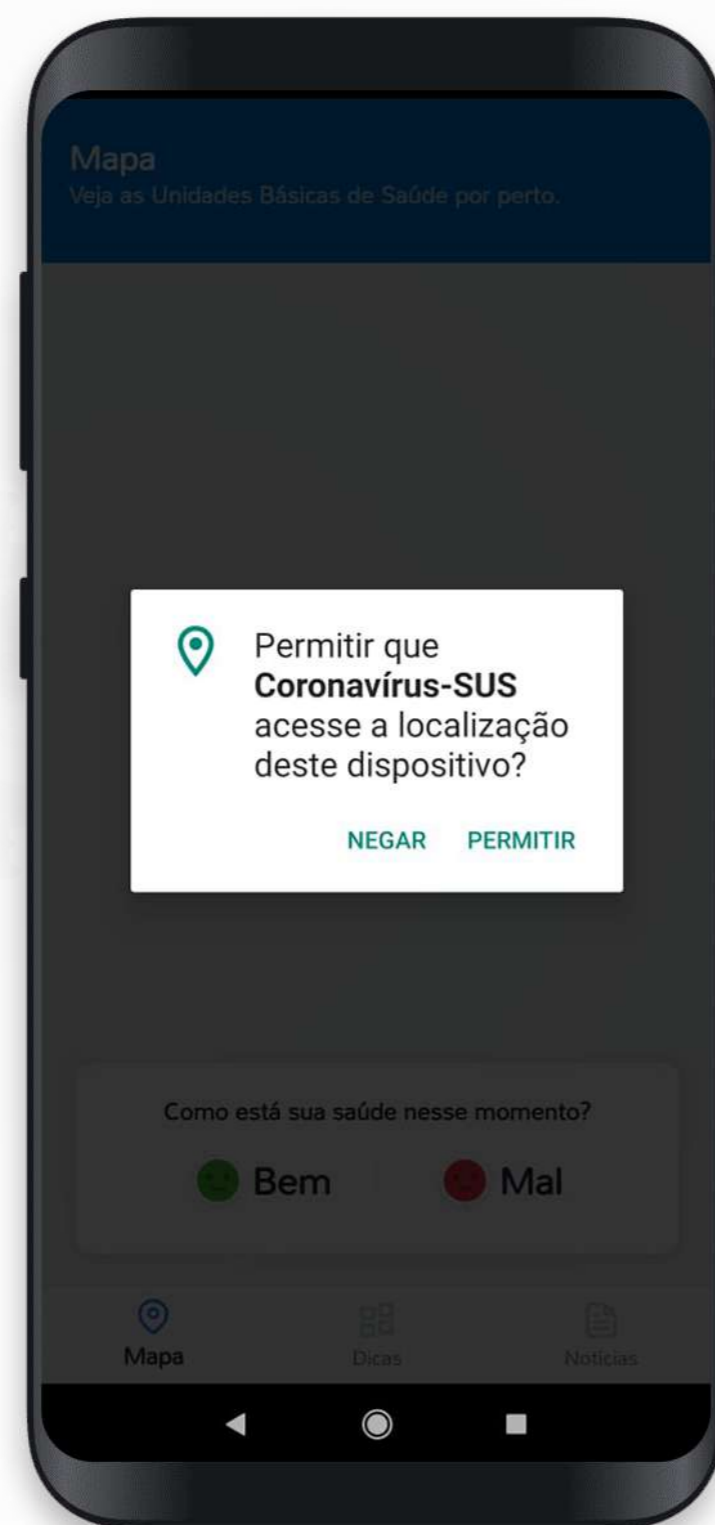
Na tela inicial clique no botão para entrar no aplicativo;

5

Clique para aceitar os termos;



Passo a passo para baixar e usar o app



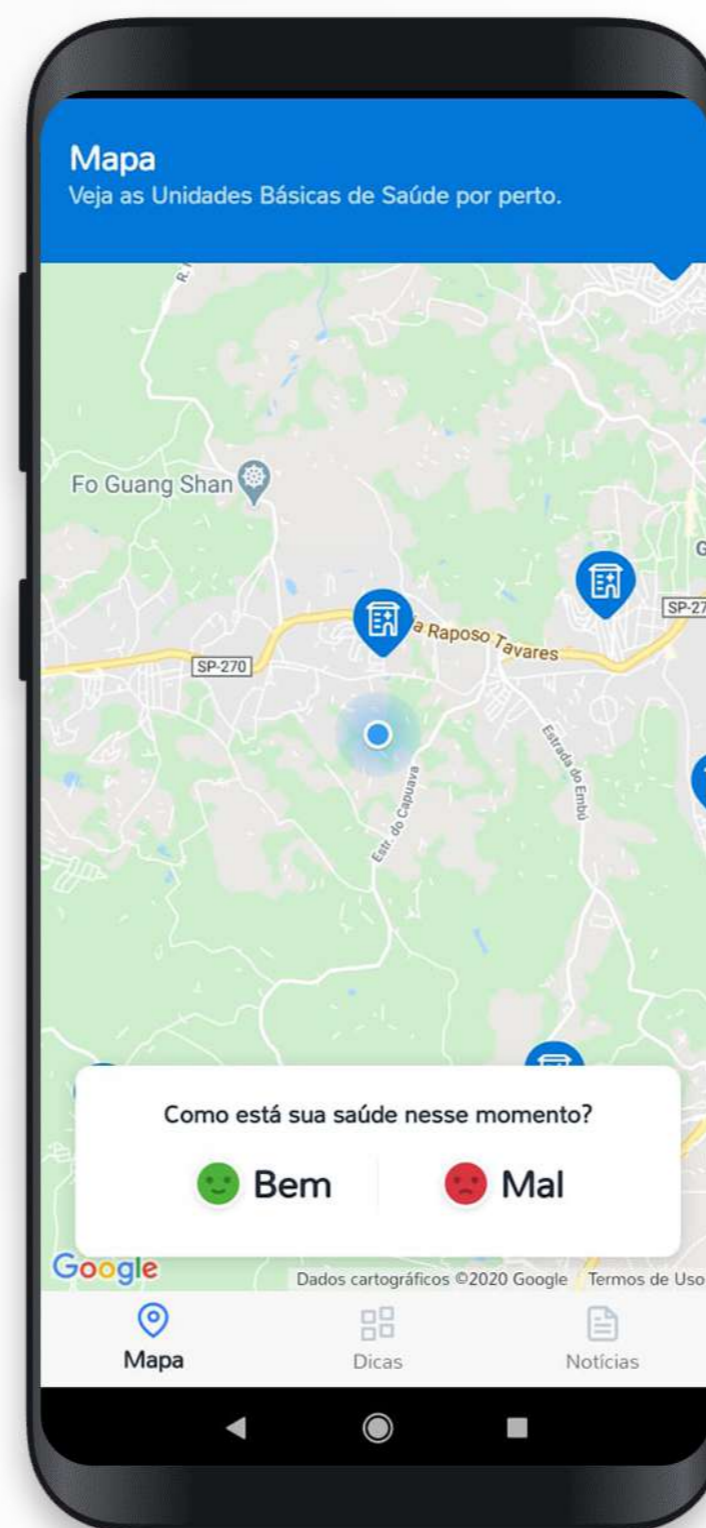
6

Permita que o app acesse a localização do dispositivo;

Passo a passo para baixar e usar o app

7

Você verá um mapa com as principais unidades básicas de saúde à sua volta;



8

Na parte inferior haverá a pergunta: "Como está sua saúde neste momento?";

Passo a passo para baixar e usar o app



9

Se a sua resposta for “sim”, o app abre uma tela lhe agradecendo pela colaboração e dando dicas que deve seguir para evitar a contaminação pelo coronavírus;

10

No caso de a resposta ser “não”, o sistema passará a fazer uma séria de perguntas sobre os seus sintomas e se você teve contato com casos suspeitos ou confirmados de Covid-19;



Passo a passo para baixar e usar o app



Smartphone displaying a health assessment form in Portuguese. The form is titled "Faça uma auto-avaliação do seu estado de saúde." and includes several sections for symptom reporting and contact history.

Cansaço	Congestão nasal
Corrimento nasal (coriza)	Dificuldade para respirar
Dor de cabeça	Dor de garganta
Dores pelo corpo	Febre
Mal estar geral	Tosse

Teve contato próximo com caso suspeito de COVID-19 nos últimos 14 dias?

Sim Não

Teve contato próximo com caso confirmado de COVID-19 nos últimos 14 dias?

Sim Não

CONFIRMAR

Mapa Dicas Notícias

11

Clique sobre os sintomas que você tem e sobre as suas respostas para as perguntas sobre contato;

Confirmando o envio das respostas no botão no inferior da tela, o aplicativo dá um resultado baseado nas suas respostas: podendo ser provável ou não suspeita de contaminação por coronavírus;

Passo a passo para baixar e usar o app



12

Você ainda terá acesso a dicas sobre o vírus e as principais notícias atualizadas.



De qualquer forma, as recomendações continuam as mesmas: **fique em casa o quanto puder por enquanto e, por favor, lave sempre suas mãos com água e sabão e evite contato delas com o rosto.**

O QUE ACHA DE TREINAR NUMA ACADEMIA ONLINE?

Para ajudarmos na contenção do vírus, juntamente com outras **centenas de academia no país**, nós criamos o **Projeto Academia Online**, que é um portal com aulas para que você possa manter ou adquirir o hábito de praticar atividade física, mesmo em casa.

Acesse gratuitamente clicando no botão abaixo:

QUERO TREINAR DE CASA

