

**VOVÔ
CHOPÃO**



Vamos nos proteger do

Coronavírus

Cartilha Orientativa Digital



1ª edição

LCP / 2020

★
LUIZ CÉ

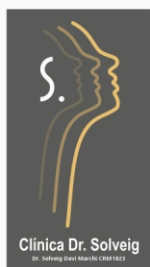




Vamos nos proteger do **Coronavírus**

Cartilha Orientativa Digital

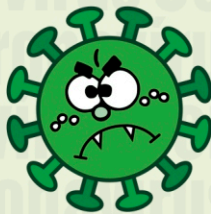
Apoiadores



Vovô Chopão é o personagem símbolo de Blumenau criado há mais de 41 anos com a finalidade de divulgar o turismo, a cultura e as tradições germânicas da nossa cidade e região. Hoje, mais que um símbolo, é o ídolo da criança. E é em forma de revistinhas, jornais e cartilhas educativas que o Vovô Chopão retribui o carinho, levando educação e lazer aos pequeninos.

Cartilha Orientativa Digital **VAMOS NOS PROTEGER DO CORONAVÍRUS** - Junho 2020 - 1ª edição - Idealização e realização: Luiz Cé Produções
Coordenação: Valdete Cé - Criação, roteiro e ilustrações: Luiz Cé - Projeto gráfico, artes e diagramação: Rafael Cé
"Vovô Chopão" é personagem registrado em Direitos Autorais e no INPI - www.vovochopao.com.br

Fontes: OMS, UNICEF, SUS, Ministério da Saúde, Cartilha Coronavírus Vamos nos Proteger, TM Orientação sobre o Coronavírus, TM Saiba Tudo sobre o Coronavírus, Novas Orientações Coronavírus - Covid-19 e site Prefeitura de Blumenau.



O QUE É O CORONAVÍRUS?

É um tipo de vírus, um micro-organismo
tão pequenininho que é quase invisível
e a gente só consegue enxergá-lo com
lentes de um microscópio!

ESSE VÍRUS CAUSA UMA
DOENÇA QUE SE CHAMA
COVID-19!

ESSA DOENÇA É MUITO
RUIM! A GENTE FICA COM
TOSSE E FEBRE E, AS VEZES,
COM DIFICULDADE DE RESPIRAR
QUANDO ESTÁ DOENTE!





COMO É TRANSMITIDO?

O Coronavírus (Covid-19) pode ser transmitido de uma pessoa doente para outra saudável, mesmo que não estejam muito próximas, por isso a distância considerada segura é de cerca de 2 metros.



GOTINHAS DE SALIVA



APERTO DE MÃO



ESPIRRO



TOSSE



CATARRO



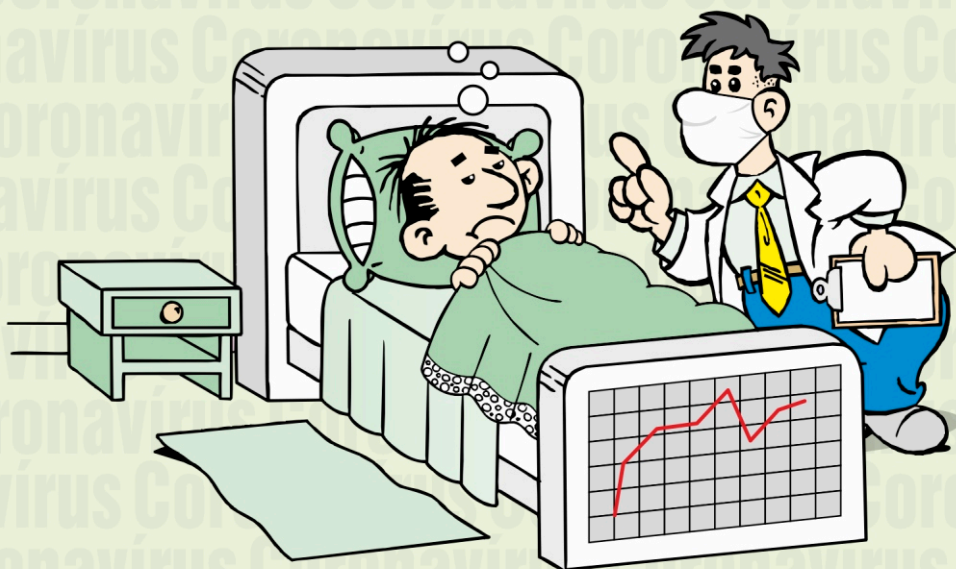
TOQUE EM OBJETOS OU
SUPERFÍCIES CONTAMINADAS

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS?



O Coronavírus (Covid-19) pode parecer uma gripe. Geralmente começa de forma leve e suave, mas pode ficar grave.

Os sintomas mais comuns são: **febre e tosse ou dificuldade para respirar.**



COMO SE PROTEGER?



Como não se sabe tudo sobre o Coronavírus (Covid-19), a única forma de se proteger dele é tendo alguns cuidados:



Lave as mãos com água e sabão sempre. Várias vezes por dia ou higienize com álcool em gel 70%.



Se tossir ou espirrar, não use as mãos para cobrir a boca. Utilize seu antebraço ou um lenço de papel. Depois, lave bem as mãos.



Mãos nos olhos, boca ou nariz, se elas não estiverem bem lavadas, nem pensar.



É sempre bom manter uma distância de 2 metros ou mais de qualquer pessoa com febre, tossindo ou espirrando.



COMO SE PROTEGER?



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos, copos, etc, com mais ninguém. Cada um com o seu.



Evite aglomerações. Quanto menos pessoas circulando, menor o risco de transmissão e mantenha o ambiente sempre ventilado.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Seja amigável e mantenha um sorriso no rosto, mas evite o contato físico.



Higienize celulares, teclados, mouses, óculos, maçanetas e os brinquedos das crianças frequentemente.

QUAIS OS GRUPOS DE RISCO?



Entre os grupos mais vulneráveis e suscetíveis, estão: **Idosos, Diabéticos, Hipertensos, quem tem Insuficiência Renal Crônica, Doença Respiratória Crônica e Doença Cardiovascular.**

Essas pessoas devem evitar ir pessoalmente a mercados e feiras. Peça para familiares, amigos ou vizinhos fazerem as compras por você.

Evitar frequentar cinema, shoppings, shows e outros locais com aglomerações. A orientação é se puder, fique em casa.



QUANDO POSSO SAIR DE CASA?



Pessoas com mais de 60 anos ou com doenças permanentes, como diabetes, doenças cardiovasculares, gestantes, **não devem sair de casa**, a não ser em situações necessárias como ir ao serviço de saúde tomar vacina contra influenza, ir à farmácia ou comprar alimentos. Mesmo assim, usar máscara, lavar bem as mãos e higienizar com álcool gel 70%.

Recomenda-se, se puder, evitar horários de pico e tentar manter uma distância segura de uma pessoa para a outra e redobrar os cuidados com a higiene.



QUANDO DEVEMOS USAR A MÁSCARA?



Use máscara se estiver tossindo ou espirrando para evitar transmitir o vírus para outras pessoas.

Para pessoas saudáveis, use máscara somente se estiver cuidando de uma pessoa com doenças respiratórias.

As máscaras são eficazes somente quando usadas em combinação com a limpeza frequente das mãos com água e sabão ou higienizadas com álcool em gel 70%.

Em todas as situações recomendadas utilize a máscara do tipo cirúrgico ou de pano. Mas, atenção, ao fazer uso da máscara, lembre-se de trocá-la regularmente. Usar a mesma máscara por longos períodos faz com que ela perca sua eficácia.

Após usar a sua máscara, descarte-a em um saco plástico e jogue-a no lixo e lave bem as mãos em seguida.





EXISTE VACINA OU TRATAMENTO CONTRA A CORONAVÍRUS?

VOVÔ, ATÉ O MOMENTO AINDA NÃO HÁ VACINA
DISPONÍVEL NEM UM TRATAMENTO ESPECÍFICO!
OS MÉDICOS TRATAM OS SINTOMAS PARA EVITAR
O AGRAVAMENTO DA DOENÇA E MELHORAR
O BEM-ESTAR DO PACIENTE!



ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO PODEM TRANSMITIR O CORONAVÍRUS?



Até o momento não existem evidências nesse sentido. Mas ao sair com o seu pet, higienize suas patinhas antes de entrar em casa.



FIQUE TRANQUILO, MAS ATENTO!



Como o Brasil pode ajudar para acabar com o Coronavírus?

Identificando e notificando a Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre os casos da doença por aqui.

Vitamina D pode curar ou prevenir o Coronavírus?

Até o momento não há medicamento que possa prevenir o Coronavírus.

Produtos que vêm da China podem trazer o vírus?

Não, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) fiscaliza os portos e aeroportos e prepara orientações e avisos sonoros de prevenção da doença.

Posso confiar em todas as notícias sobre o Coronavírus?

Não. Para evitar as **fake news**, notícias falsas, sobre o Coronavírus, verifique se as mensagens são verdadeiras antes de repassá-las.

Adianta tomar a vacina contra a gripe?

Não adianta. Mas evita que a pessoa tenha outras doenças respiratórias desafogando o sistema de saúde. Além disso, ajuda no diagnóstico, pois fica mais fácil para os médicos diferenciar dos casos do Coronavírus.





QUANDO PROCURAR ATENDIMENTO

**CORIZA + FEBRE +
TOSSE + FALTA DE AR**

PROCURE A
EMERGÊNCIA
HOSPITALAR

**CORIZA + TOSSE +
FEBRE PERSISTENTE**

PROCURE UM AG
OU AMBULATÓRIO
MAIS PERTO DE VOCÊ

CORIZA + FEBRE BAIXA

FIQUE EM CASA
EM ALERTA

CORIZA

FIQUE EM CASA

LEMBRE-SE QUE, O USO
DA MÁSCARA AJUDA
A PROTEGER VOCÊ
DA CONTAMINAÇÃO!



A INFORMAÇÃO É UMA ÓTIMA FORMA DE **PREVENÇÃO!**

Compartilhe esse material e divulgue as dicas que estão nesta Cartilha Orientativa Digital para a sua comunidade. Vamos nos proteger do Coronavírus. **CONTAMOS COM VOCÊ!**



PARA DÚVIDAS E INFORMAÇÕES LIGUE PARA **ALÔ SAÚDE 156**
(EM BLUMENAU OPÇÃO 2) TODOS OS DIAS DAS 7H ÀS 19H.

SOMENTE EM BLUMENAU: **WHATSAPP (47) 99935-3561**
DE SEG. A SEX. DAS 7H ÀS 19H.

OU ENTRE EM CONTATO DIRETAMENTE COM A
SECRETARIA DE SAÚDE DA SUA CIDADE.