



Cartilha de cuidados com a saúde

Enfrentamento à Covid-19



**INSTITUTO
FEDERAL**
Sertão Pernambucano

Olá, alunos, colaboradores e servidores do IFSertãoPE!

O Comitê Central de Enfrentamento à Covid-19 do nosso Instituto fez essa cartilha para divulgar algumas informações fundamentais para toda nossa comunidade acadêmica.

TÃO IMPORTANTE QUANTO NÃO SER CONTAMINADO PELO CORONAVÍRUS É NÃO LEVÁ-LO ADIANTE.

Boa leitura!

Sumário

- [03](#) O que é o Coronavírus?
- [04](#) Como o Coronavirus é transmitido?
- [05](#) Quanto tempo o vírus sobrevive nas superfícies?
- [05](#) Quem está mais vulnerável à COVID-19?
- [06](#) Quais são os sintomas da COVID-19?
- [07](#) Como se proteger?
- [08](#) Se eu ficar doente, o que devo fazer?
- [09](#) Quais os cuidados devo ter para manter a minha saúde física e emocional?
- [10](#) Dicas para cuidar da saúde mental
- [11](#) Dicas de alimentos e hábitos para fortalecer a imunidade
- [12](#) Quais os cuidados devo ter na minha residência, caso eu fique doente?
- [13](#) Cuidados com sua máscara
- [14](#) Voltei às atividades presenciais. Como proceder?
- [15](#) Atendimentos

Comitê Central de enfrentamento à Covid-19 - IFSertãoPE

Elaboração

Geilane Mirelle de Carvalho Costa
Marhla Laiane de Brito Assunção
Wyara da Silva do Espírito Santo

Edição, projeto gráfico e diagramação

Mironaldo Borges De Araujo Filho

Ilustrações

Miro Borges
Adobe Stock
Freepik

Revisão

Geilane Mirelle de Carvalho Costa
Wyara da Silva do Espírito Santo

Referências:

<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Nota-Informativa.pdf>
<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>
[http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-n-27-de-25-de-marco-de-2020-249807664;](http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-n-27-de-25-de-marco-de-2020-249807664)
<https://saude.gov.br/>

#ifsertaopecontraacovid19



INSTITUTO FEDERAL
Sertão Pernambucano

O que é o coronavírus?

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais, incluindo camelos, gado, gatos e morcegos. Raramente, os coronavírus que infectam animais podem infectar pessoas, como exemplo do MERS-CoV e SARS-CoV. Recentemente, em dezembro de 2019, houve a transmissão de um novo coronavírus (SARS-CoV-2), o qual foi identificado em Wuhan na China e causou a COVID-19, sendo em seguida disseminada e transmitida de pessoa a pessoa.

O que é COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos (sem sintomas) ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.



Imagine que a cada **dez** pessoas com Covid-19, **oito** podem não ter sintomas. Por isso é importante manter o distanciamento social e as medidas de prevenção.

Além disso, os cientistas descobriram muitas mutações do Sars-Cov-2, que são chamadas de variantes, quatro são as que mais preocupam os cientistas. A OMS as nomeou de Alfa (encontrada primeiro no Reino Unido), Beta (África do Sul) Gama (Brasil) e Delta (Índia). Todas merecem muita atenção por apresentarem um elevado risco para a saúde pública, como por exemplo, tornar o vírus mais infeccioso e aumentar a gravidade dos sintomas da covid-19.

Entenda as diferenças

SINTOMAS	COVID-19 SINTOMAS VÃO DE LEVE A SEVEROS	RESFRIADO INÍCIO GRADUAL DOS SINTOMAS	H1N1 REPENTINO COM RÁPIDA EVOLUÇÃO
FEBRE	COMUM	RARO	ACIMA DE 39°C
CANSAÇO	ÀS VEZES	ÀS VEZES	EXTREMOS
TOSSE	COMUM (GERALMENTE SECA)	LEVE	INTENSA
ESPIRROS	RARO	COMUM	RARO
DORES NO CORPO E MAL-ESTAR	ÀS VEZES	COMUM	INTENSA
CORIZA OU NARIZ ENTUPIDO	RARO	COMUM	ÀS VEZES
DOR DE GARGANTA	ÀS VEZES	COMUM	LEVE
DIARRÉIA	RARO	RARO	ÀS VEZES EM CRIANÇAS
DOR DE CABEÇA	ÀS VEZES	RARO	INTENSA
FALTA DE AR	EM CASOS GRAVES	RARO	EM CASOS GRAVES

Fonte: Ministério da Saúde

Como o coronavírus é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para uma pessoa sadia ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mãos contaminadas;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computadores, etc.

TRANSMISSÃO

Ocorre de uma pessoa para outra, por contato próximo, através de:



Saliva
ou catarro



Espirro
ou Tosse



Toque



aperto
de mão

Ocorre também por objetos ou superfícies contaminadas, por exemplo:



Celulares



Maçanetas



Mesas



Teclados de
computador



Brinquedos

Fonte: Ministério da Saúde.



Fique
em casa!



Lave
as mãos!



Higienize
objetos!

Quanto tempo o vírus sobrevive nas superfícies?

Não é certo quanto tempo o vírus que causa a COVID-19 sobrevive na superfície. Estudos sugerem que os coronavírus podem persistir nas superfícies por algumas horas ou até vários dias. Isso pode variar sob diferentes condições (por exemplo: tipo de superfície, temperatura ou umidade do ambiente).

Se você acha que uma superfície pode estar infectada, limpe-a com um desinfetante simples para matar o vírus e proteger a si e aos outros. Lave as mãos com água e sabão ou higienize-as com álcool 70% (líquido ou em gel). Evite tocar nos olhos, ouvidos, boca ou nariz.



Lave as mãos!



Higienize objetos!

Quem está mais vulnerável à COVID-19?

Pessoas idosas e pessoas com condições médicas pré-existentes (hipertensão arterial, doenças cardíacas, doenças pulmonares, câncer ou diabetes) estão mais suscetíveis a desenvolver casos mais severos de COVID-19.

GRUPO DE RISCO



Idosos



Gestantes



Diabéticos



Pessoas com doenças cardiovasculares



Imunodeficientes

Quais são os sintomas da COVID-19?

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome Gripal-SG (presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza) até uma pneumonia severa.

Sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato (anosmia)
- Alteração do paladar (ageusia)
- Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- Cansaço (astenia)
- Diminuição do apetite (hiporexia)
- Dispnéia (falta de ar)

Em menor frequência, pode aparecer ainda:

- Dores e desconfortos
- Dor de cabeça
- Conjuntivite
- Erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés

SINTOMAS O Que fazer?



Como se proteger

Clique aqui e assista o vídeo



de como lavar as mãos

Então vamos lá, sabemos que uma das melhores formas de se proteger e proteger as outras pessoas é o distanciamento social. O Ministério da Saúde fez várias recomendações, vejam algumas delas:

- Lavar com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%;
- Ao tossir ou espirrar, cobrir nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo;
- Não tocar nos olhos, nariz, boca ou a máscara de proteção facial com as mãos não higienizadas;
- Higienizar com frequência o celular, brinquedos das crianças e outros objetos que são utilizados com frequência;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos e copos;
- Evitar circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e eventos religiosos;
- Durmir bem e ter uma alimentação saudável;
- Utilizar máscaras em todos os ambientes.

Você sabe o que fazer?



**Usar máscara
e álcool**



**Cuidar da
higiene**



**Beber água
e comer bem**



**Regular
o sono**

Esses cuidados ajudam a melhorar sua imunidade e reduzir o risco de contaminação.



EVITAR:
**Aglomerações, Contato físico
e ambientes fechados.**

Cuidados com sua máscara

Para maior eficácia, a máscara caseira deve ser confeccionada de tecido 100% algodão com 2 ou 3 camadas de proteção.

Cuidados ao usar ou higienizar a máscara caseira:

- Lavar as mãos com água e sabão, antes de colocar e retirar a máscara;
- Remover a máscara pelo laço ou nó da parte de trás e evite tocar na parte da frente;
- Deixar a máscara de molho por 30 minutos em uma mistura de 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável. Por exemplo: 10ml de água sanitária para 500ml de água potável;
- Lavar a máscara e as mãos com água e sabão;
- Deixar a máscara secar completamente para ser utilizada de novo;
- Utilizar o ferro quente e acondicionar a máscara em saco plástico, após secagem;
- Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade;
- Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.



Uso de Máscara

Obrigatório

DECRETO ESTADUAL

#fiqueemcasa

Se eu ficar doente, o que devo fazer?

Se estiver doente com sintomas compatíveis com a COVID-19, tais como febre, tosse, dor de garganta e/ou coriza, com ou sem falta de ar, evite contato físico com outras pessoas, incluindo os familiares, principalmente, idosos e doentes crônicos. Faça contato com a secretaria de saúde do seu município, através do teleatendimento, e siga as orientações do Ministério da Saúde para o isolamento domiciliar. Nos casos em que os sintomas persistirem ou estiverem se agravando procure assistência médica o quanto antes.

O/A servidor/a ou colaborador/a que apresentar sinais ou sintomas gripais, além de ficar em isolamento e procurar orientação por canais oficiais, deverá:

- Encaminhar o atestado médico através da plataforma SouGov, no caso de servidor/a
- Encaminhar o atestado médico para o e-mail: comite.covid19@ifsertao-pe.edu.br
- Informar à chefia imediata o período de licença médica (sem necessidade de especificar a motivação).

CLIQUE AQUI PARA ACESSAR

Procedimento Operacional Padrão (POP) SERVIDORES/TERCEIRIZADOS

O comitê central de enfrentamento à covid-19 do IFSertãoPE está à disposição para maiores informações. O setor de assistência à saúde do Campus, juntamente com o Comitê local de enfrentamento à covid-19, também podem orientar e fazer os devidos encaminhamentos.

Ao final desta cartilha você encontrará os canais de telecomunicações de atendimento, link's e o contato do Comitê Central.

Atendimento psicológico online

Durante o período de suspensão de atividades acadêmicas

A ação é voltada para estudantes, servidores e terceirizados

comite.covid19@ifsertao-pe.edu.br



Quais os cuidados devo ter para manter a minha saúde física e emocional?

- Estabelecer uma rotina diária;
- Separar tempo específico para estudar, trabalhar e ter lazer;
- Fazer coisas que te fazem bem;
- Cuidar da alimentação;
- Beber bastante líquidos (água, sucos, dentre outros);
- Manter o corpo em movimento / fazer alguma atividade física;
- Estabelecer momentos de descanso e relaxamento;
- Conversar com amigos, colegas e familiares (você pode usar as plataformas digitais);
- Fazer práticas de meditação, Yoga;
- Dormir bem, no mínimo 8h por dia;
- Fazer exames de rotina para acompanhamento do quadro de saúde;
- Diversificar ao máximo as atividades do cotidiano;
- Evitar assistir noticiários tristes ou que evidenciem violência, maus tratos;
- Estabelecer momentos ao longo do dia para a prática religiosa, se tiver;
- Buscar ajuda profissional quando não conseguir resolver seus problemas sozinho;
- Fazer terapia com psicólogo;
- Usar as medicações prescritas pelo médico, nas dosagens corretas e horários recomendados, nos casos em que for necessário;
- Buscar ser grato por tudo que tem;
- Ter planos e projetos para o futuro;
- Viver o presente;
- Estabelecer metas e objetivos possíveis de realizar;
- Pedir ajuda quando precisar de orientação;
- Amar-se e colocar-se em primeiro lugar;
- Ser solidário com os outros e ajudar o próximo;
- Adotar um animal de estimação;
- Ler bons livros e ver bons filmes.



DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

A sua saúde é o bem mais precioso que você tem, cuide dela com carinho e muito amor.



**Evite o excesso de informações.
Escolha fontes confiáveis e determine
um tempo específico para acessá-las;**



**Concentre-se nos cuidados que está ao
seu alcance (a sua saúde e de sua família)
para reduzir estresse e ansiedade;**



**Realize atividades que despertem
prazer: assistir a filmes, ler, meditar,
dançar, escutar sua playlist favorita;**



**Tenha uma boa alimentação,
mantenha-se hidratado
e durma bem;**



Faça exercícios físicos;



**Se o medo vier, converse
sobre outras coisas;**



**Se precisar busque
ajuda profissional.**

ALIMENTAÇÃO

Dicas de alimentos e hábitos para fortalecer a imunidade



1. Beba água regularmente ao longo do dia;



2. Inclua frutas, verduras e legumes na sua alimentação diária;



3. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, tais como: refrigerantes, sucos em pó, salgadinhos de pacote, embutidos (salsicha, mortadela, nuggets, entre outros), macarrão instantâneo e temperos prontos;



4. Coma com regularidade e planeje seu tempo para destinar à alimentação a atenção que ela merece;



5. Escolha ambientes apropriados, limpos e tranquilos, para se alimentar;



6. Prefira comprar alimentos em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.



7. Desenvolva, partilhe e exercite habilidades culinárias.



8. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos.



9. Seja crítico quanto às informações, orientações e mensagens veiculadas nas propagandas e redes sociais. Sempre que tiver dúvida, procure um nutricionista.

Quais os cuidados devo ter na minha residência, caso eu fique doente?

- Utilizar máscara o tempo todo;
- Lavar as mãos com água e sabão sempre que usar o banheiro;
- Separar toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso;
- Separar e descartar o lixo produzido;
- Evitar compartilhar sofás e cadeiras e realizar limpeza e desinfecção frequente com água sanitária ou álcool 70% ou outro produto recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa;
- Manter a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpar maçanetas frequentemente com álcool 70%, água sanitária, ou outro produto recomendado pela Anvisa;
- Dormir em cômodo separado dos demais moradores da residência;
- Manter a distância mínima de 1 metro entre a pessoa infectada e os demais moradores;
- Limpar os móveis da casa frequentemente com água sanitária, álcool 70% ou outro produto recomendado pela Anvisa.
- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores deverão ficar em distanciamento conforme orientação médica.

Se você identificou algum conhecido ou familiar com sintomas de Covid-19

Não o discrimine e não faça com que ele se sinta culpado(a). O mesmo cuidado e respeito deve ser dedicado caso a pessoa suspeita seja você.

Voltei às atividades presenciais.

Como proceder?



- Manter a distância mínima de 1,5m entre as pessoas nos corredores, nas filas para uso de sanitário e cantina, bem como entre as cadeiras de trabalho e carteiras dos discentes;
- Observar as orientações de prevenção nos ambientes institucionais, nas áreas comuns dos Campus — como os refeitórios, banheiros, vestiários, áreas de lazer — e durante o transporte escolar ou caronas, fornecidos pela instituição;
- Utilizar máscara o tempo todo, respeitando sempre a troca a cada duas horas. É aconselhável que cada indivíduo leve consigo um saco plástico para guardar as máscaras reutilizáveis;
- Higienizar imediatamente as mãos na chegada às Unidades do IFSertãoPE e, no mínimo, uma vez a cada duas horas ao longo do dia;
- Verificar a temperatura, com termômetro infravermelho, na entrada da instituição e quando necessário no Setor de Assistência à Saúde ;
- Realizar a desinfecção dos calçados, ao entrar na instituição, utilizando tapetes sanitizantes pedilúvio com solução a 0,1% de hipoclorito de sódio (água sanitária);
- Utilizar os bebedouros de modo que o consumo de água ocorra apenas mediante a coleta em copos ou garrafas pessoais, sem encostá-los na torneira de saída de água;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como caneta, talheres, copo, prato, celulares, teclados, mouses, pentes, escovas de cabelo, etc;
- Procurar imediatamente o Setor de Assistência à Saúde, em caso de aparecimento de sinais e sintomas nas dependências do campus.



Você sabia?

O IF Sertão-PE criou um comitê especial para lidar com a crise do coronavírus.

Se você tem alguma dúvida ou precisa de informações, mande um e-mail para: comite.covid19@ifsertao-pe.edu.br

Se estiver doente, evitar contato próximo com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos. Buscar orientações pelos canais on-line disponibilizados pelo SUS ou atendimento nos serviços de saúde e siga as recomendações do profissional de saúde.

Teleatendimentos:

O Ministério da Saúde oferece:

- Disque Saúde 136;
- Aplicativo "Coronavírus SUS";
- WhatsApp: (061) 9.9938-0031.

O Governo do Estado de Pernambuco disponibilizou um app:

www.atendeemcasa.pe.gov.br

**Por enquanto
não podemos
nos tocar.**



**Mas podemos
mandar nosso
carinho virtual!**

#ifsertaopecontraacovid19



INSTITUTO FEDERAL
Sertão Pernambucano