



CUIDANDO DE VILAS, COMUNIDADES E FAVELAS

Se liga Comunidade!
Coronavírus na área, saiba como se prevenir!

O QUE É E COMO É TRANSMITIDO?

Vírus respiratório com alta capacidade de transmissão, que pode se manifestar como resfriado comum (sintomas leves), mas pode ter casos graves como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG). O contato de pessoas contaminadas, por meio de espirros, tosses ou até fala pode infectar as pessoas, superfícies e objetos.

COMO AGE?

Penetra nas mucosas da boca, nariz e olhos e atua principalmente nas vias respiratórias.

COMO É TRANSMITIDO?

Sua transmissão ocorre de uma pessoa para outra, por contato próximo por meio de aperto de mãos, espirros, tosse, gotículas de saliva, catarro, objetos ou superfícies contaminadas e depois colocar as mãos na boca, nariz ou olhos.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas mais comuns são: febre acompanhada de tosse ou dor de garganta, podendo ter dores de cabeça e no corpo. Mas algumas pessoas podem não apresentar febre. Sintomas mais graves podem aparecer em alguns casos, incluindo febre alta, falta de ar e prostração (ficar muito amuado, muito desanimado). Os sintomas podem ou não aparecer até 14 dias após o contágio.

COMO PREVENIR O CONTÁGIO?

- Neste momento, não cumprimentar as pessoas com toques, “dois beijinhos”, abraços, apertos de mão e outras formas íntimas de se cumprimentar. Adote um comportamento amigável sem contato físico.
- Evitar, o máximo que puder, lugares com muita gente, principalmente se forem fechados e com pouca ventilação.
- Manter uma distância mínima de 1 metro de uma pessoa para outra e redobrar os cuidados com a higiene.



- Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel ou papel higiênico.
- Utilizar lenço descartável ou papel higiênico para higiene nasal e descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos.
- Ficar atento para não tocar o próprio rosto (principalmente olhos, nariz e boca). Lave sempre as mãos antes e após tocar, como já indicado.
- Lavar com frequência as mãos até altura dos punhos, com água e sabão líquido/detergente ou higienizar com álcool líquido ou em gel 70%.
- Higienizar com frequência o celular e objetos de uso pessoal e de uso compartilhado.
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos, toalhas, maquiagem etc.
- Ao usar bebedouros não beber direto no bocal, usar copos descartáveis ou similares.
- Ao utilizar transporte público, se possível evitar horários de pico. Lembrar de manter uma distância segura de uma pessoa para outra e redobrar os cuidados com a higiene.
- Utilizar máscara artesanais quando sair de casa.
- Ter o mínimo de contato possível com pessoas adoecidas.

FIQUE LIGADO!

Idosos, pessoas com doenças crônicas - doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, doenças pulmonares (enfisema, tuberculose, bronquite), câncer - e pessoas com baixa atividade do sistema imunológico, têm maior risco de terem a doença na forma mais grave.

FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS RESPIRATÓRIOS!

- Se a pessoa tiver sintomas **LEVES** deve permanecer em casa por no mínimo 07 dias a partir do início dos sintomas e até o desaparecimento total dos sintomas. Se tiver febre, permanecer três dias a mais após o seu desaparecimento. Se perceber necessidade de consulta, a Prefeitura de Belo Horizonte disponibiliza consulta on-line pelo site: consultacoronavirus.pbh.gov.br. Seguir as orientações do aplicativo
- Sintomas leves é considerado como coriza, tosse, dor de garganta.
- Alterações persistente procurar o serviço de saúde.

O QUE FAZER CASO ALGUÉM DA CASA APRESENTE SINTOMAS?

- Sempre que possível, mantenha a pessoa doente separada dos outros moradores da casa. Se essa pessoa tiver um banheiro para ela ajuda ainda mais a diminuir a chance de contaminação.



- O lixo do quarto e do banheiro da pessoa doente deve ser retirado em sacos fechados separados do restante da casa, e, pode ser colocado normalmente para coleta junto com o lixo da casa
- Quando for necessário entrar em contato com secreções do corpo da pessoa doente, as mãos devem ser lavadas com sabão imediatamente.
- Não compartilhar com ninguém os talheres e pratos durante o uso. Não é preciso separar talheres e pratos, se tiver como lavar bem com água, detergente e/ou sabão, logo depois de usar.
- Quando for necessário compartilhar o banheiro com pessoas com quadro suspeito ou confirmado de coronavírus, é importante lembrar que o vírus fica na toalha durante dias. Portanto, o melhor a fazer é separar a toalha da pessoa e deixá-la em local isolado. Se possível, tentar usar papel descartável para secar rosto e mãos, no lugar de toalha de rosto.

O QUE DEVO FAZER PARA ME CUIDAR, CUIDAR DA MINHA FAMÍLIA E COMUNIDADE?

LIMPEZA DAS MÃOS

Esta é a principal maneira de se proteger e a todos a seu redor.

Como lavar as mãos:

- Basta usar água e qualquer sabão, sabonete, xampu (shampoo) ou detergente. O ideal é esfregar toda a mão, incluindo punhos, unhas e espaços entre os dedos por, pelo menos, 20 segundos, como está sendo mostrado abaixo e na televisão

LAVAR AS MÃOS É MUITO IMPORTANTE E NUNCA É DEMAIS!

Mas se a água estiver pouca e para gastar o mínimo possível, lave principalmente:

- Quando chegar em casa, vindo da rua.
- Depois de tocar em outras pessoas que vêm da rua.
- Quando tossir ou espirrar.
- Antes e depois de cozinhar.
- Antes das refeições.
- Depois de tocar ou limpar as fezes dos animais domésticos
- Depois de ir ao banheiro.
- Quando encostar em lugares que têm mais chance de estarem contaminados, como: controle remoto, celulares, maçanetas, interruptores.
- Quando ver que as mãos estão sujas.
- Quando estiver cuidando de pessoas com quadro suspeito ou confirmado de coronavírus.



COMO REALIZAR A LIMPEZA DA CASA?

- Realizar a limpeza completa diariamente, mas quando não for possível é importante limpar e desinfetar pelo menos os locais tocados com maior frequência (mesas, celulares, controle remoto, superfícies do banheiro e cozinha, maçanetas, interruptores etc.).
- Algumas substâncias podem ser usadas para desinfetar como: álcool, solução de água sanitária. Água sanitária é uma opção que costuma ser mais barata, só lembre que ela mancha tecidos e deve ser utilizada em solução, nunca utilizá-la de forma direta. Os desinfetantes comuns também matam o vírus.
- Cômodos e banheiros (piso e vaso) devem ser limpos todos os dias e devem ser desinfetados com solução de água sanitária e desinfetante.
- Os panos que forem usados na limpeza, no final, devem ser lavados e desinfetados com água sanitária. Antes de usar o álcool ou a água sanitária veja se algum deles pode danificar seus objetos.
- As lixeiras devem ser esvaziadas regularmente, sobretudo se contiverem lenços e materiais utilizados para expectoração ou higiene da tosse.

ATENÇÃO!

Todos os produtos de limpeza devem ser etiquetados e guardados cuidadosamente fora do alcance de crianças (água sanitária, álcool, outros).

Não utilizar produtos que não são eficientes para matar o vírus e pode prejudicar sua saúde: como gasolina, querosene e etanol.

Como preparar a solução de água sanitária para passar em superfícies, chaves, maçanetas, exceto em celulares:

- Utilize o copinho descartável de café (50ml) e coloque água sanitária até a metade (25ml);
- Pegue uma garrafa plástica de 1 litro e coloque os 25ml de água sanitária (o conteúdo do copinho de café), adicione água até completar 1 litro, tampe e agite até misturar a água com a água sanitária;
- Identificar a garrafa, para evitar acidentes e mantenha longe das crianças.

Como preparar a solução de água sanitária para passar em pisos, sanitários, áreas abertas, solas de sapatos entre outros:

- Pegue um copinho descartável de café (50ml) e encha de água sanitária (50ml);
- Seguir os mesmos passos descritos acima.

Preferencialmente utilizar a solução com luvas, para evitar ressecamento da pele da mão ou alergias.

**CUIDADOS GERAIS DE CONVIVÊNCIA DENTRO DE CASA**

- Manter os ambientes bem arejados, ventilados, mantendo as janelas abertas com exposição da luz do sol.
- Não compartilhar talheres (garfo, faca, colher), vasilhas, copos, garrafas, roupas sem antes lavá-los cuidadosamente. Se possível separar os utensílios domésticos dos idosos e grupos de risco.
- A toalha de rosto do banheiro, onde várias pessoas têm contato, pode ser um veículo de contágio, dar preferência de utilizar papel toalha ou cada pessoa seca as mãos e rosto em sua toalha.
- Controle remoto e de garagem, chaves de casa e carro devem ser higienizadas diariamente.
- Realizar limpeza constante de óculos (água e sabão) e celulares (álcool 70%, com o aparelho desligado), rádios e televisores, eletrodomésticos onde várias pessoas têm contato constante.
- Priorizar roupas a serem utilizada no ambiente externo (rua) e deixá-las separada das outras em local mais isolado.
- Não compartilhar cigarros, canudos, garrafas de bebidas, maquiagens.
- Evitar utilizar bijuteria (anéis, correntinhas e pulseiras) neste período.

CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA

- Não tocar em nada antes de lavar as mãos e retirar as roupas usadas, não misturar roupas sujas com roupas limpas e nem deixá-las em locais de uso comum da casa.
- Dirija-se imediatamente para o local mais apropriado (tanque ou pia do banheiro) e faça a higienização das mãos.
- Se possível deixar os sapatos, bolsas, chaves e roupas usadas na parte externa ou entrada em local reservado para essa finalidade, e higienizá-los assim que possível. Assim como bolsas e chaves.
- Lavar as roupas usadas após o retorno do trabalho ou qualquer atividade realizada fora do domicílio, evitando misturá-las com as roupas limpas.
- Se não for possível tomar banho logo que chegar em casa, lave todas as áreas expostas de seu corpo.
- Embalagens vindas de mercados devem ser higienizadas antes de ser armazenadas (lavar lataria e garrafas com água e sabão, outras embalagens limpar com desinfetante).

QUAIS CUIDADOS DEVO TOMAR AO UTILIZAR TRANSPORTE PÚBLICO, COMO ÔNIBUS E METRÔ?

- Se possível, evitar os horários de pico, quando o transporte fica mais cheio.



- Quando sair do transporte público, tentar procurar um local para lavar as mãos e sempre evitar tocar no rosto até limpá-las.
- Nos transportes que têm janelas, mantê-las sempre abertas.
- Adotar a etiqueta respiratória (ao tossir ou espirrar cobrir boca e nariz com o braço na dobra do cotovelo).
- Manter a maior distância possível dos outros passageiros.

QUANDO USAR MÁSCARA?

- Quando tiver alguém doente em casa, o ideal é que ele fique sozinho em um cômodo, sem máscara. Quando ele sair para ir na cozinha, no banheiro ou outro lugar de casa, deve ficar de máscara o tempo todo.
- Quando a casa tiver só um cômodo, a pessoa doente deve ficar de máscara todo o tempo, para proteger os outros moradores da casa.
- Quando a pessoa com suspeita ou confirmação de coronavírus consegue ficar isolada em um cômodo, quem for cuidar dela deve colocar a máscara antes de entrar nesse cômodo e usar o todo o tempo que ficar lá.
- A máscara deve tampar o nariz e a boca. Para colocar e retirar você deve encostar apenas nas alças (o elástico ou o cordão de amarrar para prender), evitando encostar a mão na parte da frente. Recomenda-se a troca sempre que ela estiver úmida ou a cada 4 horas e após o uso descartá-la no lixo, para estes casos é indicado o uso da máscara cirúrgica.
- A máscara de pano está sendo recomendada quando os moradores saírem de casa, para realizar atividades essenciais e recomendadas como ir ao supermercado e à farmácia. Quando retornar para casa a máscara deve ser deixada de molho em água com sabão ou detergente por 20 minutos, lavada e passada para novo uso. Cada morador deve ter a sua máscara.
- O uso de máscaras não elimina a necessidade da lavagem das mãos e/ou higienização com álcool líquido ou em gel 70%.

DISTANCIAMENTO SOCIAL

O objetivo é evitar que o vírus passe de uma pessoa para outra aumentando muito rapidamente o número de pessoas doentes precisando de internação hospitalar. Então é preciso:

- Ficar em casa o máximo possível.
- Sair somente quando necessário, como ir ao supermercado, à farmácia, dentre outras.
- Quando sair manter distância de no mínimo 01 metro de outras pessoas.
- Se tiver que pegar filas mantenha 2 passos de distância entre uma pessoa e outra.



- Neste momento, evitar realizar visita na casa de familiares e vizinhos e não permitir que crianças circulem com outras crianças que não sejam da mesma residência.
- Evitar a permanência de adultos e crianças, nas ruas, parquinhos, praças, campinhos de futebol e outros espaços de lazer.
- Evitar a utilização de aparelhos de ginástica da academia a céu aberto.
- Se houver no lote várias moradias da mesma família, separar preferencialmente, os idosos e as pessoas com doenças do coração, do pulmão, com câncer, diabetes, hipertensão do restante da família e para protegê-los mantê-los em uma só residência e evitar o trânsito de pessoas entre as casas.
- Se não for possível separar a moradia, e houver algum morador da casa idoso ou possuir algum problema de saúde, tente deixá-lo em um quarto separado ou no local da casa com mais espaço e que seja mais arejado.
- Evitar ir a cultos e celebrações religiosas, atividades comunitárias, bailes, botecos, lojas, bingos, bazares, festas, e outras atividades que venham aglomerar pessoas e adiar celebrações (aniversários, casamentos, batizados, chá de bebê entre outras).

FIQUE ATENTO!

- Se informar por fonte oficiais. Não acreditar nem espalhar “fake news”, ou seja, as informações que você não tem certeza que são reais.
- Identifique lideranças comunitárias no seu território. São atores sociais, engajados em apoiar os moradores, munindo-os de informações verdadeiras.

Este material foi produzido de acordo com as evidências científicas disponíveis no momento e está sujeito a atualizações.

Referências:

1. Orientação para favelas e periferias #COVIDE 19 NAS FAVELAS. GT de Saúde da População Negra, Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade. <https://www.sbmfc.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Orientac%CC%A7o%CC%83es-para-favelas-e-periferias.pdf>
2. Sites de instituições oficiais, como:
 - Ministério da Saúde <https://coronavirus.saude.gov.br/>
 - UNASUS <https://www.unasus.gov.br/especial/covid19/populacao>
 - Prefeitura Municipal de Belo Horizonte <https://prefeitura.pbh.gov.br/saude/coronavirus>.
3. Solução Caseira para o Coronavírus da sua casa. Conselho Federal de Química e Conselho Regional de Química de Minas Gerais. file:///C:/Users/pr088450/Downloads/Review-a%CC%81gua-sanita%CC%81ria-versa%CC%83o-23-03--2020-versa%CC%83o-3.pdf%20(1).pdf