



# **CORONAVÍRUS**

**O QUE PRECISAMOS  
SABER E FAZER PARA NOS  
PROTEGERMOS**

**MUDAR UM HÁBITO PARA  
COMBATER O CORONAVÍRUS  
VAMOS JUNTOS?**



ANS - nº 371106



# O QUE É O CORONAVÍRUS?



Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. **O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19** após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).

A **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. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).



# COMO É TRANSMITIDO A COVID-19?



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

- Toque, abraço, ou aperto de mão;
- Gotículas de saliva
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.



# QUANTO TEMPO O VÍRUS SOBREVIVE NAS SUPERFÍCIES?



Não é certo quanto tempo o vírus que causa o 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. Limpe as mãos com álcool gel a 70% ou lave-as com água e sabão. Evite tocar nos olhos, boca ou nariz.



# QUAIS SÃO OS SINTOMAS?



***Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa.***

**Sendo os sintomas mais comuns:**

- Tosse;
- Febre;
- Coriza;
- Dor de garganta;
- Dificuldade para respirar.

**Além desses sintomas, podem aparecer sintomas menos comuns como:**

- Dores musculares;
- Diarreia;
- Dor de cabeça;
- Perda do paladar e olfato.

# COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DA COVID-19?



O diagnóstico da COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que avaliará a presença de critérios clínicos, além da solicitação de exames e testes para diagnóstico da COVID-19.

## COMO POSSO ME PROTEGER?

- As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:
  - Lave 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, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
  - Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
  - Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado;
  - Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
  - Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com



um sorriso no olhar;

- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados;
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa;
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar;
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável para melhorar a imunidade;
- Se possível mantenha alguma atividade física em casa, pois é muito importante para uma boa imunidade;
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.



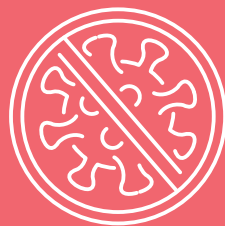
# QUAL A IMPORTÂNCIA DA MÁSCARA PARA ME PROTEGER?

Dados científicos recentes constatam que a transmissão da COVID-19 pode ocorrer mesmo antes do indivíduo apresentar os primeiros sinais e sintomas. Por esse motivo, o Ministério da Saúde passou a recomendar o uso de máscaras faciais para todos. A utilização de máscaras impede a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca do usuário no ambiente, garantindo uma barreira física que vem auxiliando na mudança de comportamento da população e diminuição de casos.

Diante da insuficiência de insumos, foi solicitado aos cidadãos para que produzam a sua própria máscara de tecido, deixando as máscaras profissionais (cirúrgica e N95 ou similares) apenas para os profissionais da Saúde.



# **ATENÇÃO!**



**O USO DA MÁSCARA CASEIRA AJUDA NA PREVENÇÃO DA COVID-19 DESDE QUE ASSOCIADA A OUTRAS MEDIDAS DE PREVENÇÃO, COMO:**

- O distanciamento social;
- Cumprimento da etiqueta respiratória;
- Higienização das mãos.

**CASO VOCÊ OPTE POR CONFECCIONAR UMA MÁSCARA CASEIRA, OBSERVE AS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:**

- Confeccionar a máscara com pelo menos duas camadas de pano, como algodão, tricoline ou TNT;
- Ser individual;
- A máscara deve cobrir totalmente boca e nariz e ficar bem ajustada ao rosto.

# COMO USAR A MÁSCARA CASEIRA?



- Lave as mãos com água e sabão, antes de retirar a máscara;
- Remova a máscara pelo laço ou nó da parte de trás e evite tocar na parte da frente;
- Deixe 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;
- Lave a máscara e as mãos com água e sabão;
- A máscara precisa estar seca para ser utilizada de novo!
- Após secagem da máscara utilize o ferro quente e acondicione em saco plástico;
- Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade;
- Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida;
- Ao sinal de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita.

# E SE EU FICAR DOENTE? O QUE DEVO FAZER?



Se você iniciar com sintomas gripais:

- Evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos;
- Evite sair de casa se for possível;
- Busque orientação através de nossa atendente virtual Júlia, a qual poderá lhe auxiliar em caso de dúvidas e orientar o que você precisa fazer para sua segurança neste momento;
- Procure atendimento médico, caso perceba piora dos sintomas gripais.

## **IMPORTANTE!**

**Só procure atendimento médico de urgência em hospital de referência se estiver com falta de ar, ou febre persistente, acima de 38°C.**

**Neste caso, estamos disponíveis para lhe atender em nosso Pronto Atendimento do HGU - Hospital Geral Unimed, localizado na rua Rui Barbosa, 1515, Centro, Toledo - Paraná.**

# FUI DIAGNOSTICADO COM A COVID-19, E AGORA, O QUE DEVO FAZER?



**Em caso de diagnóstico positivo para COVID-19, siga as seguintes recomendações:**

- Cumpra o isolamento domiciliar repassado pelo profissional de saúde;
- Utilize máscara o tempo todo;
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo;
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente;
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso;
- O lixo produzido precisa ser separado e descartado;
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%;
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.



**Caso o paciente não more sozinho, os demais moradores da devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:**

- Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores;
- Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%;
- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores devem permanecer em isolamento por 14 dias.



# APÓS O CUMPRIMENTO DO PERÍODO DE ISOLAMENTO, COMO SABER SE ESTOU CURADO?



Seu médico irá lhe informar quanto ao término de seu isolamento domiciliar, porém as seguintes recomendações deverão ser mantidas:

- Uso de máscaras;
- Lavagem das mãos com frequência, e uso de álcool em gel;
- Manutenção do distanciamento social;
- Manutenção de todas as demais recomendações quanto a prevenção da doença, já que ainda não se sabe se a doença pode ser contraída mais de uma vez, além de casos assintomáticos apresentados pela doença.

**A Unimed sempre está ao seu lado, e vamos superar isso juntos, cada um fazendo sua parte! Cuidar de Você. Esse é o Nosso Plano!**



**Unimed** |   
Costa Oeste

ANS - nº 371106

**Núcleo de Atenção à Saúde**

Rua Largo Chico Mendes, 174

85903-260 Centro, Toledo - PR

T. (45) 3277-8000 Opção 4

**MUDAR UM HÁBITO PARA  
COMBATER O CORONAVÍRUS  
VAMOS JUNTOS?**