



# INFORMAÇÕES E ORIENTAÇÕES SOBRE A COVID - 19

# O QUE É COVID-19?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo coronavírus (Sars-Cov-2) foi descoberto em 01/12/19 após casos registrados na China, provocando a doença chamada de COVID-19.

Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil em microscopia eletrônica, que lembrava uma coroa.

A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus.

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

# PERÍODO DE INCUBAÇÃO

Período de incubação é o tempo que leva para os primeiros sintomas aparecerem desde a infecção, que pode ser de **2 a 7 dias** no caso do Sars-Cov-2, podendo chegar a 14 dias.

# COMO OCORRE A TRANSMISSÃO?

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

- Toque ou aperto de mão, seguido do ato de levar as mãos à boca, olhos ou nariz;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos e teclados de computador etc.

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

# COMPARATIVO ENTRE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
 Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
 Espirros	Raro	Comum	Raro
 Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
 Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

# QUEM CORRE MAIS RISCO?

Pessoas acima dos 60 anos e aquelas com doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares.

Essas pessoas, denominadas “grupo de risco”, não devem viajar nem frequentar cinemas, shopping, shows e outros locais com aglomerações.

Tais orientações também devem ser seguidas pelos demais cidadãos, com o intuito de diminuir a propagação do vírus e, conseqüentemente, evitar a sobrecarga nos hospitais.

A orientação é **FICAR EM CASA.**

# COMO PREVINIR O CONTÁGIO?



Lave as mãos com frequência, 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.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

# RECOMENDAÇÕES PARA O PERÍODO DE QUARENTENA

- Durma bem
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça atividade física
- Mantenha momentos de lazer (atividades que proporcionem prazer)