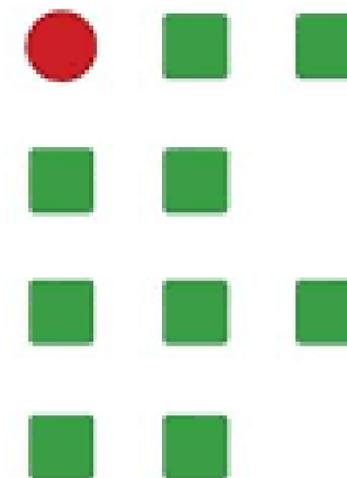
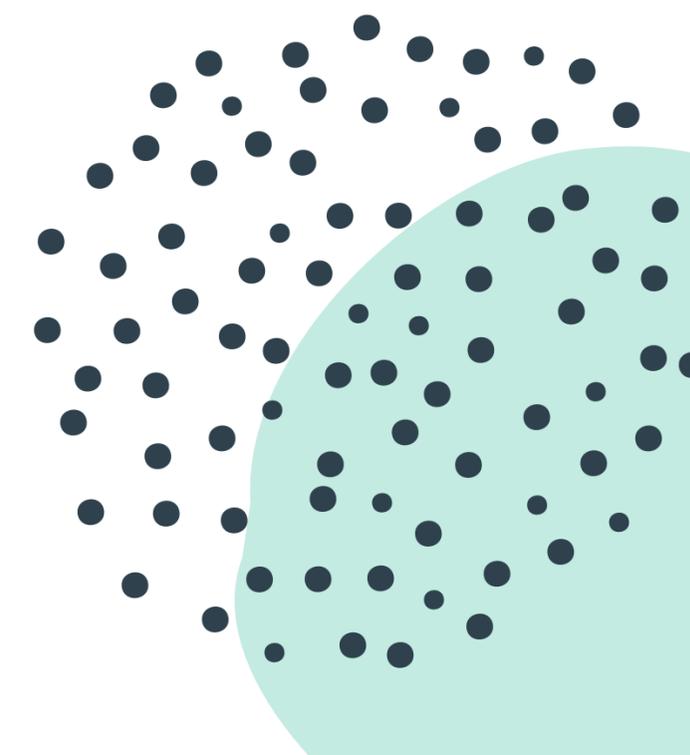


ORIENTAÇÕES PARA A SAÚDE: ENFRENTANDO A COVID-19

Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas
IFSP - Câmpus Avaré



S E P A R A D O S
A G O R A
Juntos em breve



Como o novo Coronavírus ataca o corpo?

Tudo começa quando o vírus entra em nosso organismo. Isso pode acontecer de várias maneiras mas, normalmente, quando gotículas com secreções de pessoas infectadas entram em contato com os olhos, boca e nariz (mucosas).

O vírus liga-se às membranas das células das mucosas, induzindo-as a colocá-lo para dentro delas, infectando-as. Dentro da célula o vírus irá controlar seu funcionamento, forçando a produzir milhares de cópias dele. Em seguida, ainda sob o controle do vírus, a célula é forçada a colocar essas cópias para fora, em um processo chamado de "brotamento".

As cópias, agora, estão prontas para infectar outras células do organismo, aumentando a quantidade de vírus no corpo. Após cerca de 10 dias, milhões de células estão infectadas.

QUANDO ATINGEM ÓRGÃOS IMPORTANTES COMO BAÇO, FÍGADO E PULMÕES OS EFEITOS SÃO MAIS DRAMÁTICOS.

O nosso corpo se defende

Ao perceber sinais de infecção o corpo entra em ação:

- Nossas células de defesa atacam os vírus e as células infectadas por eles, ajudando a eliminar a infecção.
- Contudo, pessoas do grupo de risco (idosos, diabéticos, cardiopatas etc.) podem não estar com o sistema imunológico "trabalhando" perfeitamente, o que pode levar a graves complicações.

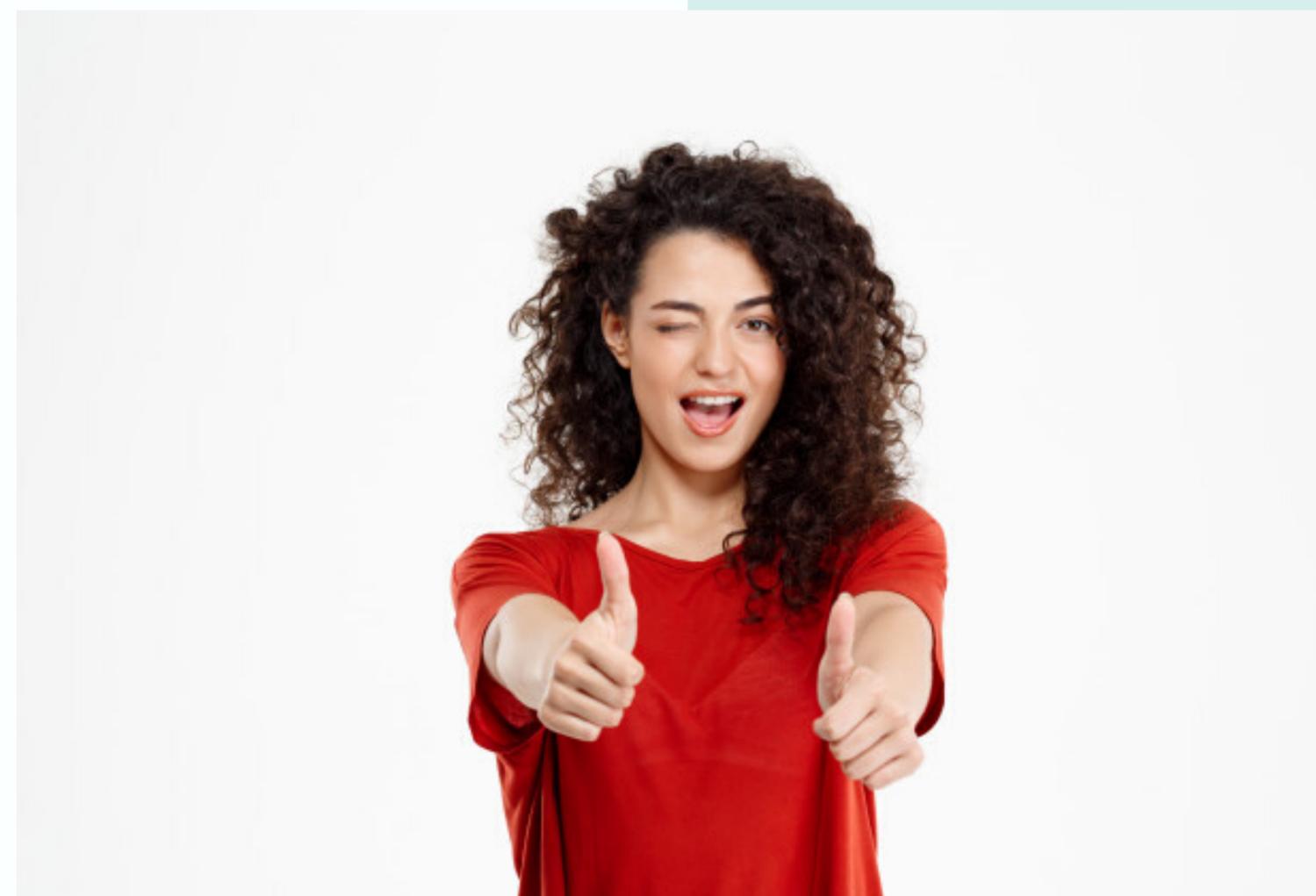
AO ATINGIR OS PULMÕES PODE HAVER QUADROS, MAIS GRAVES DE PNEUMONIA E ATÉ MESMO A SINDROME RESPIRATORIA AGUDA GRAVE. ...

É importante pensarmos que...

Neste momento necessitamos de atitudes individuais e coletivas para podermos enfrentar a COVID-19. Por isso, é essencial fazermos a nossa parte, pensando em si e também nos outros!

Lembre-se:

**A SAÚDE INDIVIDUAL INTERFERE NA
SAÚDE COLETIVA.**





*Atitudes
individuais para
enfrentar a
COVID-19*

Higiene Pessoal e autocuidado

Lavar as mãos corretamente ajuda a prevenir vários tipos de doenças provocadas por diferentes tipos de patógenos tais como vírus, bactérias, protozoários e helmintos. A COVID-19 não foge à regra e pode ser prevenida com a higienização correta das mãos.

UTILIZE ÁGUA LIMPA, SABÃO, SABONETE OU DETERGENTE PARA LAVAR AS MÃOS

Quando lavar as mãos:

- Depois de utilizar o banheiro,
- Antes de se alimentar,
- Ao chegar em casa,
- Ao manipular diferentes objetos que podem estar contaminados com patógenos tais como dinheiro, moedas, cartões, lixo doméstico, etc.,
- Antes de cozinhar e de preparar os alimentos.



Você sabe lavar as mãos corretamente?

1 Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



2 Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa.



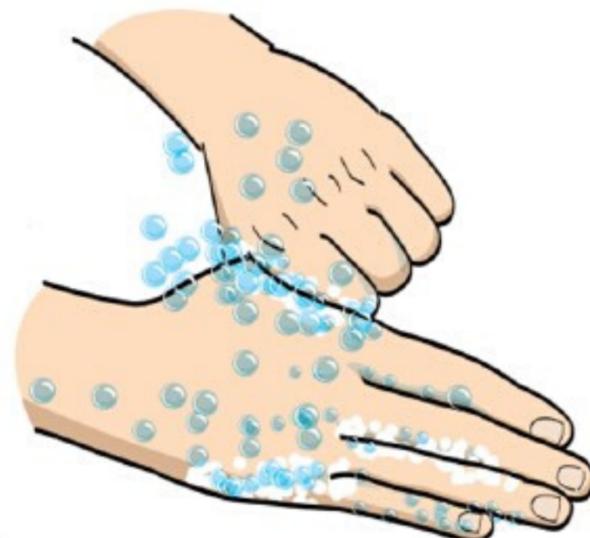
3 Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.



4 Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem, e vice-versa.



5 Esfregar o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda, realizando movimento circular, e vice-versa.



6 Friccionar as polpas digitais e as unhas com a mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular, e vice-versa.



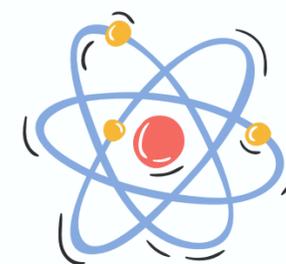
Importante:

Lavar as mãos remove mecanicamente vírus, bactérias e outros agentes causadores de doenças. O uso de sabão, sabonete ou detergente ajuda a inativar os vírus, por exemplo.

Quando devo usar o álcool em gel 70%?

Sempre que precisar higienizar a suas mãos, porém não tem como lavá-las naquele momento.

Ao utilizar álcool 70% , repita os mesmos movimentos realizados durante a lavagem correta das mãos.



ATENÇÃO:

A concentração de 70% é a mais eficiente

Aumentar a concentração do álcool não aumenta sua eficácia, pelo contrário, pois assim o álcool irá evaporar mais rapidamente.

O álcool em gel não deve ser produzido por métodos caseiros, uma vez que é preciso assegurar a concentração que o torna mais eficiente, sendo necessários instrumentos específicos para realizar essa averiguação.

Higienizar objetos e superfícies é importante

Objetos e superfícies podem estar contaminados.

Objetos manipulados constantemente devem ser limpos com frequência: celular, chaves, carteiras/cartões, óculos, teclado de computador etc.

Da mesma forma maçanetas, volante de automóvel, interruptores de luz, mesas e bancadas, enfim, tudo aquilo que tocamos deve ser higienizados frequentemente.



Podem ser utilizados produtos de limpeza normalmente usados e recomendados para cada objeto.

Compras devem ser higienizadas

As compras feitas em mercados ou outros estabelecimentos, mesmo que tenham sido entregues em casa por sistemas delivery ou pelo correio, necessitam ser higienizadas.

É possível higienizar:

- Lavando as compras com água e sabão ou detergente;
- Para embalagens não laváveis é possível limpá-las com álcool em gel 70%, utilizando papel toalha descartável para espalhar o produto;
- Borrifando álcool líquido 70% nas compras ou uma mistura de água sanitária, na proporção de uma colher de sopa para cada Litro de água.



DICAS:

Espere o álcool 70% secar antes de guardar ou de consumir o produto.

Antes de higienizar suas compras verifique se suas mãos foram lavadas corretamente.

Higienize embalagens e descarte-as, assim como as sacolas, em local apropriado.

Higiene alimentar:

A higiene com os alimentos ingeridos crus é especialmente importante para eliminação de vírus, bactérias, cistos de protozoários, ovos de helmintos etc.



Como higienizar os alimentos ingeridos crus?

- Frutas, verduras e legumes ingeridos crus devem ser lavados em água corrente e limpa, retirando mecanicamente os agentes patogênicos.
- Atenção: as folhas devem ser lavadas uma a uma.
- Em seguida, deve-se colocar esses alimentos em solução higienizante por 15 minutos.
- Já existem soluções higienizantes comercializadas mas você pode preparar em casa: dissolva 1 colher de sopa de água sanitária em 1 Litro de água.



Não se esqueça de proteger os alimentos contra vetores mecânicos de doenças!

Vale lembrar que alguns invertebrados, especialmente insetos, podem transportar vírus, bactérias, dentre outros patógenos em sua superfície por isso cubra, guarde e proteja os alimentos desses vetores mecânicos.

IMPORTANTE!

A água limpa deve ser utilizada para lavar os alimentos, lavar as mãos e para ingeri-la.

Na ausência de água limpa/potável você deve:

- Ferver a água por pelo menos 15 minutos

ou

- Filtrar a água: certifique-se que os filtros de água estão limpos (troque-os periodicamente, de acordo com as recomendações do fabricante)



Caso precise armazenar água filtrada ou fervida utilize um recipiente limpo e coberto.

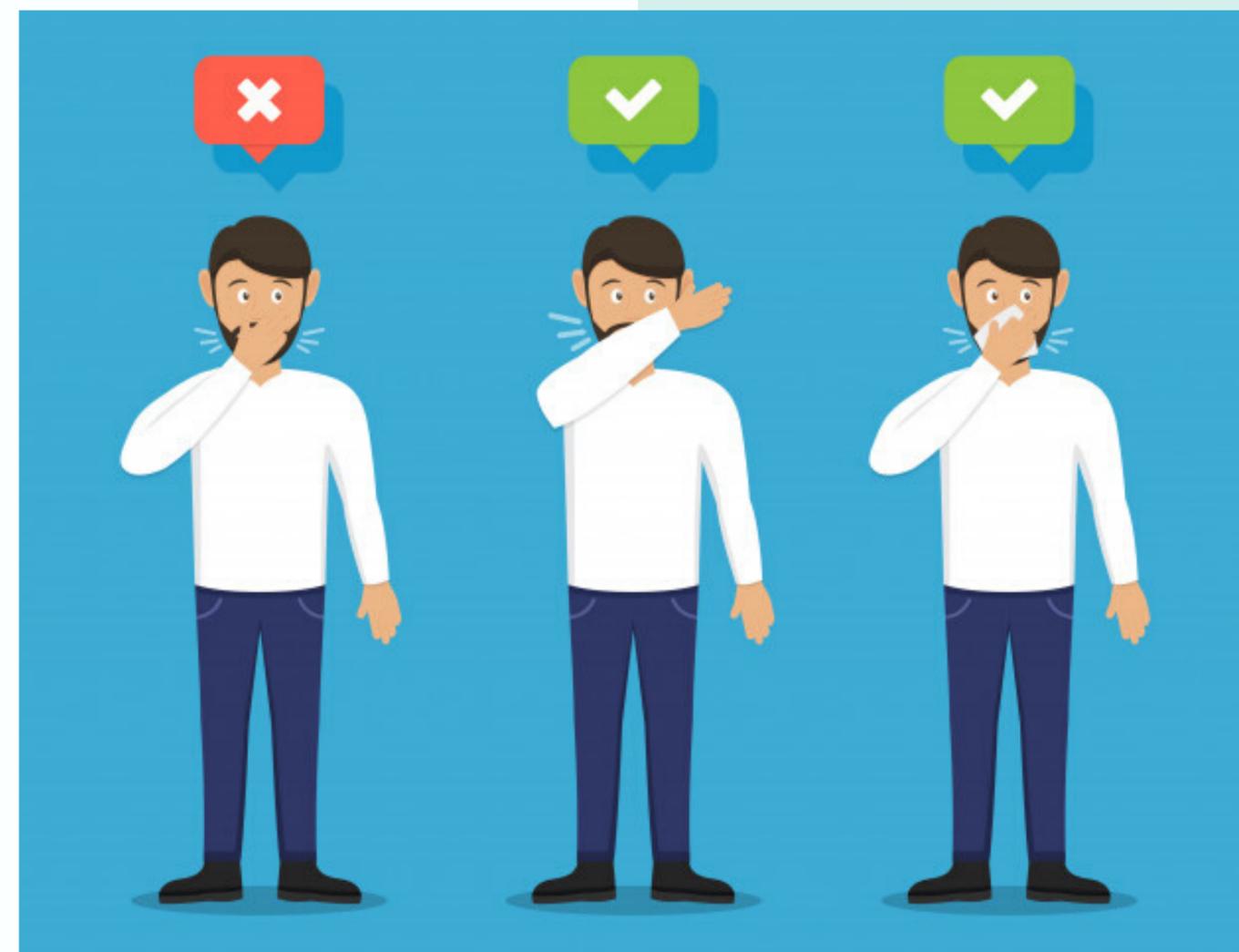
***Atitudes
coletivas para
enfrentar a
COVID-19***



Etiqueta respiratória

É sempre importante ser educado ao tossir e espirrar: agora ainda mais! Quando tossimos ou espirramos eliminamos gotículas que podem conter vírus e outros patógenos nas pessoas.

**AO ESPIRRAR OU TOSSIR
COLOQUE O COTOVELO A
FRENTE**



***Caso utilize lenços, prefira os descartáveis.
Descarte-os em lixo com tampa logo depois do uso.***

Use máscaras

Deixe as máscaras de uso hospitalar/laboratorial para os profissionais da saúde. Você pode utilizar máscaras de tecido comum, desde que feitas corretamente, tendo no mínimo duas camadas de tecido.

A orientação é não sair de casa, porém, caso seja extremamente necessário, utilize máscara.



Recomendações ao usar máscaras

A máscara não deve ser usada por mais de duas horas; depois desse tempo ela deve ser substituída.

Retire a máscara pelo local que a prende, nunca na região de proteção do nariz e da boca.

A máscara deve ser lavada (com água e sabão) antes de ser guardada e reutilizada.



Distanciamento social: verifique a distância entre você e a outra pessoa

O distanciamento social é importante neste momento. Em breve poderemos nos abraçar e nos cumprimentar normalmente.

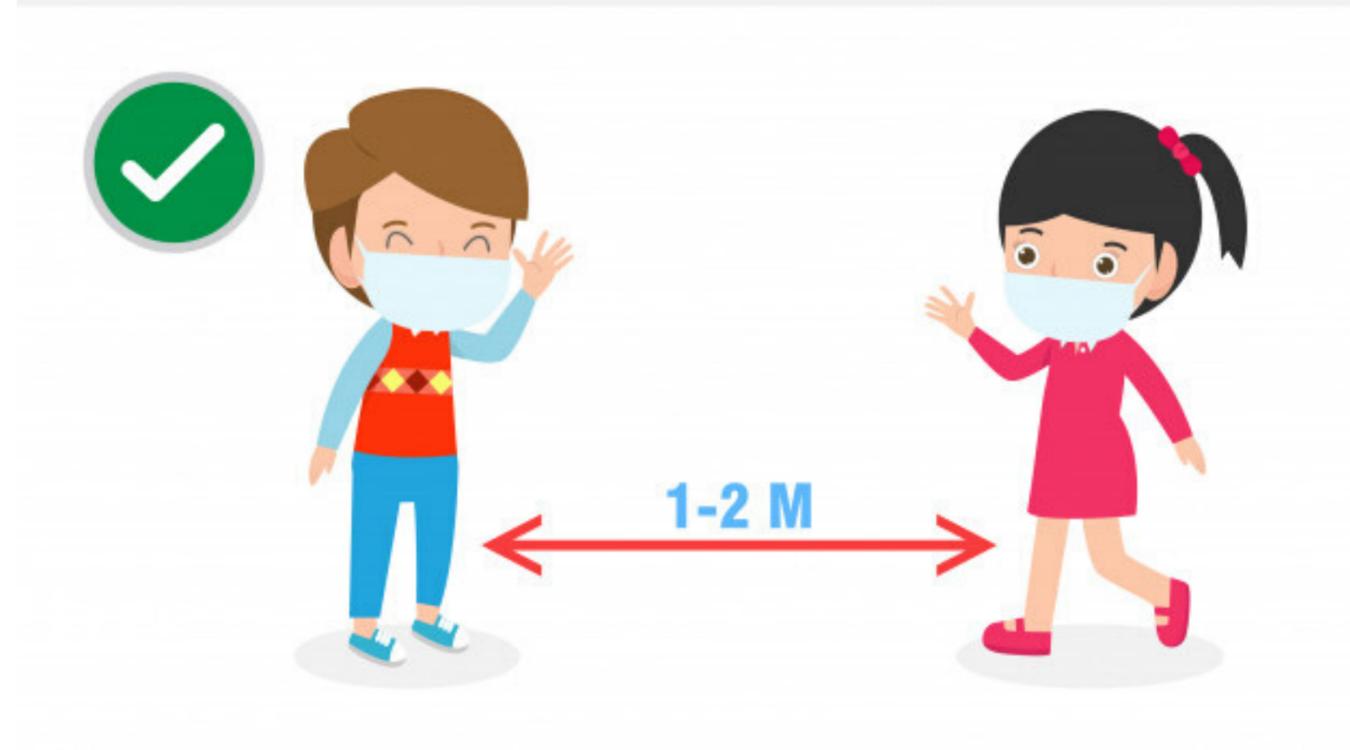
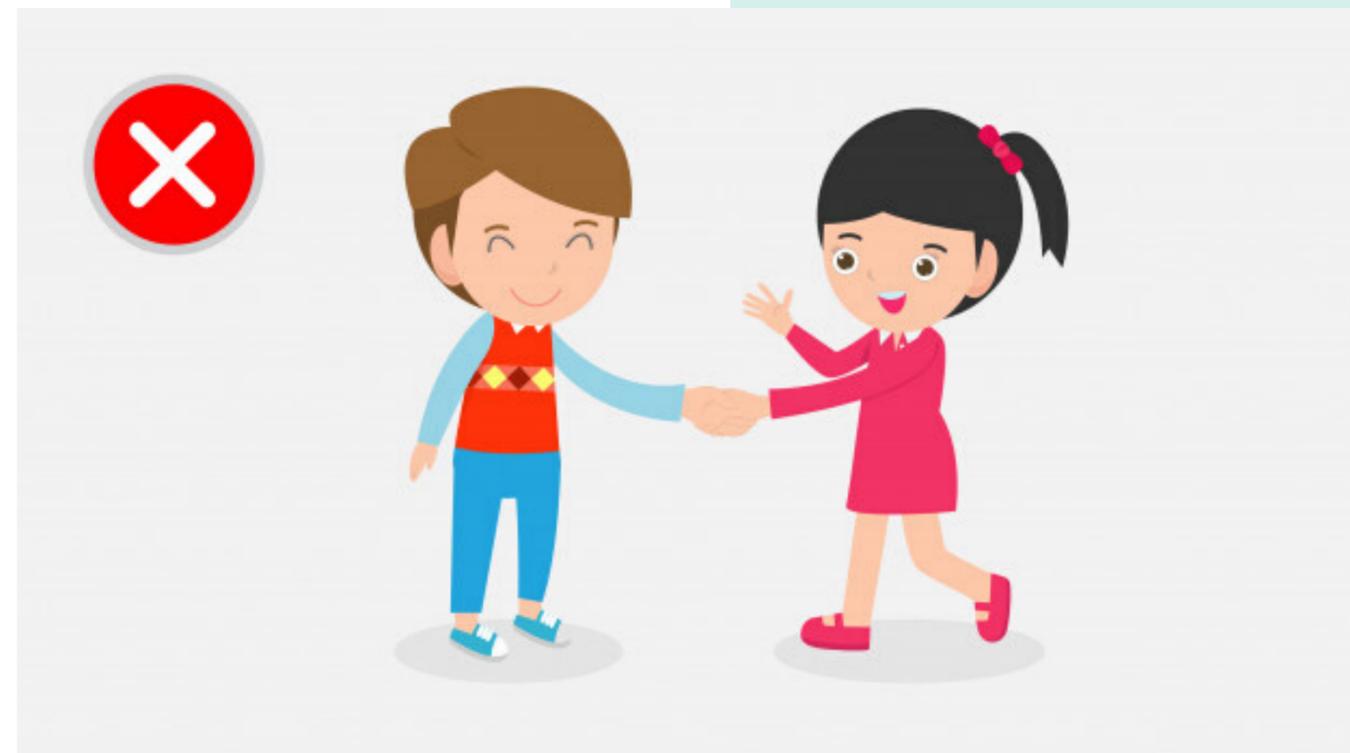


**CASO PRECISE SAIR DE CASA: MANTENHA A DISTÂNCIA DE 1 A 2 METROS
ENTRE AS PESSOAS**

Distanciamento social: invente uma nova forma de se cumprimentar!

Além disso...

EVITE SEMPRE TOCAR NOS OLHOS, NARIZ E BOCA (SÃO PORTAS DE ENTRADA PARA O VÍRUS E OUTROS PATÓGENOS)



Isolamento Social

O novo Corona vírus possui alta transmissibilidade entre os seres humanos. Evitar aglomerações e evitar sair de casa é importante para diminuir as chances de transmissão entre as pessoas.

Fique seguro! Fique em casa!



Lembre-se...

É importante lembrar que uma pessoa infectada contém nas gotículas de sua saliva (eliminadas ao tossir, espirrar ou falar) o vírus, podendo infectar pessoas e contaminar superfícies e objetos que, ao serem tocados e depois levar as mãos à boca, nariz e olhos podem infectar outra pessoa.

Atenção:

Muitas pessoas atuarão como portadoras assintomáticas do novo Coronavírus, ou seja, estão infectadas mas não apresentam sintomas. Ainda assim podem transmitir para outras pessoas.



Dicas de Cidadania



Não estoque alimentos.

Repense em seu consumo: realmente preciso comprar tudo isso?

Repense no uso de embalagens e sacolas: elas também podem carregar o vírus.

Perceba quantas embalagens plásticas são descartadas diariamente sem necessidade.

É de fundamental importância avaliar com espírito crítico o impacto da pandemia nas relações sociais e econômicas. Dessa forma, seja a mudança que você quer ver no mundo.

O planeta agradece!

Cultive bons sentimentos

Situações de risco e vulnerabilidade podem gerar sentimentos de medo, incapacidade, ansiedade, frustração, dentre outros que afetam negativamente a vida em sociedade. Entretanto, esses sentimentos podem ser minimizados quando percebemos que estamos fazendo a nossa parte, seguindo todas as recomendações de cuidados individuais e coletivos.



Para refletir...



As sociedades modernas, de maneira geral, são marcadas por forte individualismo. Somos focados em nós mesmos, nos sentimos autônomos e independentes dos demais.

Momentos de crise como o que estamos vivendo em virtude da pandemia do novo coronavírus têm, dentre outras consequências, a capacidade de rasgar o véu do individualismo.

Vivemos em sociedade. Não somos ilhas.

Dependemos uns dos outros muito mais do que nossa consciência costumeiramente admite. Momentos de crise trazem à tona os laços de interdependência que nos mantêm conectados e vivendo em sociedade.

Somos unidos pela divisão social do trabalho, que em conjunto produz as condições necessárias à vida de todos nós.

Atividades profissionais - muitas vezes invisíveis e menosprezadas - tornam-se valorizadas e protagonistas.

A crise na saúde pública que estamos vivendo pode, neste sentido, levar ao fortalecimento da coletividade, ao fortalecimento dos laços que nos unem.

Em suma, ao fortalecimento da sociedade!

Idealizadores

Professores do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas - IFSP-Avaré:

Eduardo Antonio Bolla Júnior

Geza Thaís Rangel e Souza

Julio Cesar Pissuti Damalio

Maria Caroline Trovo

Tamyris Proença Bonilha Garnica

Tarsila Ferraz Frezza

Wellington Henrique Cassinelli



As imagens presentes neste informativo foram extraídas do site: br.freepik.com