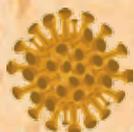


COVID-19 | CORONAVÍRUS

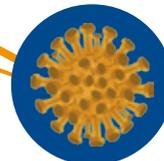
---

***ORIENTAÇÕES  
PARA PESSOAS IDOSAS  
E FAMILIARES/  
CUIDADORES***



**ALBERT EINSTEIN**  
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

# COVID-19 | CORONAVÍRUS



## VOCÊ SABE O QUE É O COVID-19?

É uma doença infecciosa, causada pelo novo coronavírus, com sintomas semelhantes ao de uma gripe comum. A doença pode ser assintomática ou apresentar sintomas leves (principalmente em crianças e adultos jovens) e, em alguns casos, os sintomas podem ser graves, como infecções respiratórias, choque séptico ou falência respiratória.

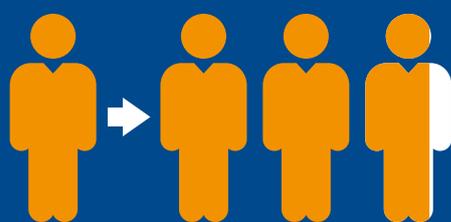


## DIZEM QUE A COVID-19 É UMA PANDEMIA. O QUE ISSO SIGNIFICA?

Uma pandemia acontece quando uma epidemia se estende a níveis mundiais, espalhando-se por diversas regiões do planeta. Em 11 de março de 2020 a COVID-19 também passou de epidemia para pandemia.



### VOCÊ SABIA?



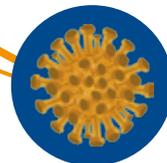
Uma pessoa infectada pode contaminar cerca de **2,74** pessoas

FONTE: Sociedade Brasileira de Infectologia. Disponível em:

<https://www.infectologia.org.br/admin/zcloud/125/2020/03/a592fb12637ba55814f12819914fe6ddbc27760f54c56e3c50f35c1507af5d6f.pdf>



# COVID-19 | CORONAVÍRUS



## VEJA COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO DE UMA PESSOA PARA OUTRA E A CONTAMINAÇÃO

Aperto de mão



Gotículas de Saliva



Espirro



Tosse/Catarro



Objetos ou superfícies contaminadas como: celulares, teclados de computadores, maçanetas, mesas, brinquedos...



O coronavírus penetra pelas mucosas da



BOCA



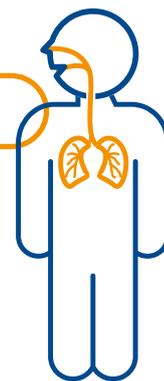
NARIZ



OLHOS

Em geral, o tempo de incubação é de 5 a 6 dias, mas pode variar de 1 a 14 dias.

O vírus age principalmente nas vias respiratórias.



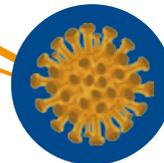
### FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS!

- Febre  $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$  (aferida ou referida)
- Sensação de cansaço para esforços de rotina
- Tosse
- Confusão mental em pessoas idosas
- Falta de ar
- Podem surgir coriza e dor de garganta
- Sintomas gastrointestinais, como diarreia (mais raros)

### IMPORTANTE!

Familiares e cuidadores devem ficar atentos a sinais de alerta incomuns, como agitação, sonolência, fadiga, desconforto respiratório, dificuldade de caminhar, quedas, apetite diminuído, dificuldade para engolir, incontinência e respiração acelerada.





## SIGA ESSES 10 PASSOS PARA SUA PROTEÇÃO



**1. Evite sair de casa. Se você é idoso, não saia. Peça ajuda aos seus familiares ou vizinhos. Se você tem um familiar idoso, evite que ele saia de casa! Se precisar sair de casa, utilize máscara.**



**2. Não receba crianças e adolescentes em casa. Eles têm maior chance de serem pacientes sem sintomas.**



**3. Não frequente lugares com aglomerações. Mantenha distância de pelo menos 2 metros de outras pessoas.**



**4. Higienize regularmente suas mãos com água e sabão ou álcool gel a 70%.**



**5. Limpe regularmente as superfícies e objetos, como celular, computador, maçanetas, torneiras, descargas.**



**6. Evite tocar nos olhos, nariz e boca.**



**7. Cubra boca e nariz quando espirrar ou tossir, preferencialmente com lenço descartável.**



**8. Se não estiver se sentindo bem, fique em casa. Procure um serviço de saúde em caso de febre, tosse e falta de ar.**



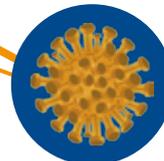
**9. Não cumprimente as pessoas com beijos, abraços ou apertos de mão e não compartilhe objetos de uso pessoal.**



**10. Previna-se e cuide de sua saúde. Participe da campanha de vacinação contra a gripe. Beba água, alimente-se adequadamente, mantenha o controle das doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, e a ingestão de medicamentos prescritos e, se possível, faça atividades físicas.**



# COVID-19 | CORONAVÍRUS



Mantenha contato com seus familiares e amigos por meio de telefonemas e mensagens.



Realize atividades de lazer em casa, como leitura, filmes, músicas, organização de itens pessoais, retratos, participação de grupos em redes sociais, artesanato e outros de sua preferência.

**LEMBRE-SE:** se você cuida de uma pessoa idosa ou possui familiares idosos em casa, utilize máscara caso ele ou você apresente sintomas de gripe ou precise sair de casa.



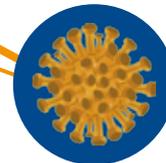
## IMPORTANTE!

Pessoas idosas e pessoas com doenças crônicas possuem mais chances de apresentar a forma grave da doença.

O processo natural de envelhecimento do sistema imunológico torna as pessoas idosas mais vulneráveis à doença.

**PREVINA-SE!**





## O QUE FAZER SE VOCÊ CONTRAIR COVID-19?

- Fique em isolamento na sua casa.
- Utilize máscara o tempo todo, inclusive se for cozinhar.
- Lave as mãos com água e sabão depois de usar o banheiro e sempre limpe vaso sanitário, descarga, torneira, pia, maçaneta e demais superfícies com álcool a 70% ou água sanitária para desinfecção.
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e devem ser limpos frequentemente com álcool a 70% ou água sanitária.
- Limpe os móveis da casa frequentemente com álcool a 70% ou água sanitária.
- 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.
- Separe e descarte o lixo. Quem for manuseá-lo deve utilizar luvas.
- Caso os ambientes da casa sejam compartilhados, mantenha distância mínima de 1 metro com os demais moradores.
- Se você morar com outras pessoas, todos os moradores devem permanecer em isolamento por 14 dias.
- Em caso de agravamento dos sintomas, como falta de ar, procure um serviço de urgência.

## ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DA MÁSCARA

1. A máscara deve cobrir a boca e o nariz.
2. Evitar tocar na máscara. Sempre que tocá-la, higienizar as mãos.
3. Remover a máscara sempre por trás e higienizar as mãos ao retirá-la.
4. Substituir a máscara usada por uma nova, limpa e seca, a cada quatro horas ou sempre que estiver úmida.
5. As máscaras de tecido devem ser lavadas com água e sabão ou em solução com água sanitária, deixando-as de molho por cerca de 30 minutos. As máscaras cirúrgicas devem ser colocadas em saco plástico e descartadas em lixo comum.
6. A máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada.



**EM CASO DE DÚVIDAS,  
LIGUE PARA O**

**DISQUE  
SAÚDE  
136**



**ALBERT EINSTEIN**  
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA



**PROADI-SUS**  
Programa de Apoio ao Desenvolvimento  
Institucional do Sistema Único de Saúde



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



**PÁTRIA AMADA  
BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL