

GUIA DE PREVENÇÃO CONTRA O CORONAVÍRUS

TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER
PARA SE PROTEGER

50
ANOS



Introdução

Estamos vivenciando novamente um momento delicado ocasionado pela COVID-19. Como um **sistema cooperativista de saúde**, entendemos que é nosso dever contribuir para que não apenas os nossos clientes, mas toda a população **obtenha informações relevantes** que suportem e apoiem, de forma didática, os hábitos a serem adotados durante esta fase.

Diante disso, **compartilhamos com você um material completo com as principais informações relacionadas ao coronavírus.**

Esperamos que esse conteúdo possa te orientar a encarar esse momento de forma consciente, seguindo as diretrizes do Ministério da Saúde e adotando os devidos hábitos em seu dia a dia, por um bem comum: a saúde de todos. Esse é o jeito de cuidar Unimed!



O que é coronavírus?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é uma família de vírus que pode causar doenças em animais ou humanos. Em humanos, esses vírus provocam infecções respiratórias que **podem ser desde um resfriado comum até doenças mais severas, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS).**



Como o vírus é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra, por meio de:

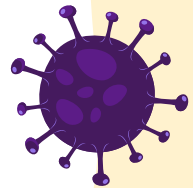
- Tosse
- Espirro
- Catarro
- Gotículas de saliva
- Aperto de mão

Ou por contato com superfícies ou objetos contaminados e não higienizados, como talheres, celular, mesas, brinquedos, corrimão, maçanetas etc.

Sintomas

Geralmente, o paciente com COVID-19 apresenta um quadro típico de resfriado, podendo evoluir para Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG). São comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de Garganta
- Alteração ou perda de olfato/paladar
- Diarreia
- Dor abdominal
- Calafrios
- Dor muscular
- Dor de cabeça
- Fadiga



Se você está com sintomas gripais leves, mantenha-se em isolamento de acordo com a recomendação do Ministério da Saúde e tire suas dúvidas na **Central de Orientação em Saúde (COS)*, pelo 0800 772 8988 e WhatsApp (34) 99983 8496**. O atendimento é 24 horas.

Caso não seja cliente Unimed Uberlândia, você pode procurar a teleconsulta de Covid-19 no **Zap da Prefeitura 34 99774 0616**.

Se observar um agravamento do quadro, taquicardia ou falta de ar, busque imediatamente a orientação do seu médico de referência ou procure uma unidade hospitalar.

Fatores de risco para complicações

- Idade igual ou superior a 60 anos
- Insuficiência cardíaca e doenças do coração
- Hipertensão
- Diabetes
- Asma e pneumopatias graves ou descompensadas
- Tabagismo
- Obesidade
- Imunodepressão
- Doenças renais crônicas em estágio avançado
- Neoplasia maligna
- Gestação de alto risco

Quais os exames comuns?

O diagnóstico pode ser feito por investigação clínico-epidemiológica e exame caso o paciente apresente sintomas característicos. Também é importante considerar se houve contato próximo recente com pessoas já confirmadas.

São disponibilizados testes de biologia molecular (RT-PCR) e testes imunológicos (sorologia).

RT-PCR

É um exame que busca detectar o material genético do vírus na nossa via inalatória, através de um cotonete passado no nariz e na garganta.

É recomendado para os pacientes sintomáticos, entre o 3º e o 7º dia de sintomas.

Teste rápido/Sorológico

É responsável por detectar a presença de anticorpos contra o vírus, identificando se a doença está ativa ou pregressa. Deve ser realizado, de forma geral, a partir do 8º dia do início dos sintomas.

Como se prevenir

- Lave as mãos com frequência até a altura dos punhos, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%
- Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço ou parte interna dos cotovelos, nunca com as mãos
- Não toque os olhos, nariz, boca ou máscara sem antes lavar as mãos
- Mantenha distância mínima de 2 metros de qualquer pessoa
- Evite abraços, beijos e apertos de mão
- Higienize os celulares e demais objetos com frequência
- Nunca compartilhe talheres, toalhas, pratos e copos
- Fique em casa sempre que puder
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável
- Utilize máscaras sempre que sair de casa
- Se estiver com sintomas, redobre os cuidados e fique isolado, principalmente se você mora com um doente crônico ou idoso

Cuidados no uso de máscaras

- Cubra nariz, boca e queixo totalmente
- Não use máscaras largas com vãos laterais
- Não puxe a máscara para o queixo, nem a deixe pendurada na orelha
- Não compartilhe com ninguém
- Na rua, evite tocá-las e ajustá-las
- Remova-as sem tocar no tecido
- Não deixe em cima de qualquer superfície
- Manuseie somente com as mãos higienizadas e secas
- Troque-as a cada 2 horas e sempre que notar qualquer sujeira ou umidade
- Descarte ao notar qualquer deterioração, colocando-as em um saco de papel ou plástico fechado.

Na hora de lavar:

- Deixe-as imersas em água e sabão por no mínimo 20 minutos
- Enxague em água corrente
- Ao secar, passe um ferro quente e guarde-as em um saco plástico
- Utilize somente quando estiver seca

*O uso de máscaras é obrigatório em todos os espaços públicos e privados, e não substitui as demais práticas de prevenção.

Como lavar as mãos corretamente

Tempo: de 40 segundos a 1 minuto

- Ensaboe as palmas das mãos, esfregando uma na outra
- Entrelace os dedos e esfregue os espaços entre eles
- Esfregue a parte de trás dos dedos com a palma da mão oposta, em movimento de vai e vem
- Esfregue os polegares e punhos fazendo movimento circular
- Enxague as mãos para tirar os restos de sabão, evitando contato direto das mãos ensaboadas com a torneira
- Seque as mãos, começando delas para o punho

Como higienizar com álcool em gel 70%

Tempo: de 20 a 30 segundos

- Coloque álcool gel em quantidade suficiente para cobrir as mãos;
- Friccione as palmas das mãos entre si;
- Esfregue a parte de trás dos dedos com a palma da mão oposta, em movimento de vai e vem
- Esfregue os polegares e punhos fazendo movimento circular
- Deixe secar sem usar toalhas

Cuidados ao sair de casa

- Evite usar brincos e anéis
- Evite usar o transporte público
- Leve lenços descartáveis e use-os ao tossir, espirrar ou para tocar nas superfícies
- Amasse o lenço e jogue-o no lixo dentro de um saco fechado
- Evite usar dinheiro em espécie
- Evite pegar panfletos e cartões

Cuidados ao entrar em casa

- Não toque em nada antes de se higienizar
- Tire os sapatos antes de entrar
- Desinfete as patas do seu pet se tiver levado para passear
- Evite deixar sua roupa jogada em qualquer superfície
- Tome banho e lave bem todas as áreas expostas
- Higienize bem o celular, óculos e chaves

Cuidados com as compras

- Evite pagar as compras em dinheiro
- Mantenha distância dos entregadores e consumidores
- Higienize suas compras assim que chegar em casa
- Descarte as sacolinhas e embalagens adequadamente
- Prepare uma solução clorada com 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água, e deixe as frutas, legumes e verduras de molho por 15 minutos

- Evite conversar, tossir, espirrar ou cantar em cima dos alimentos
- Se estiver com sintomas gripais, utilize máscara para preparar os alimentos e servi-los

Cuidados em outros ambientes

- Se for ao bar ou restaurante, só tire a máscara na hora de comer, e lembre-se de sempre higienizar as mãos antes das refeições
- Na academia, use máscara, agende seu horário e redobre a limpeza dos equipamentos antes e depois do treino
- No transporte público, não coloque as mãos no rosto durante o trajeto
- Ande sempre com álcool em gel e aplique nas mãos frequentemente
- No trabalho, respeite o distanciamento social, use máscaras, higienize as mãos com frequência, não compartilhe objetos e dê preferência a reuniões virtuais
- Evite usar elevadores

CONTATOS ÚTEIS

COS - CENTRAL DE ORIENTAÇÃO EM SAÚDE*

0800 772 8988

 (34) 99983 8496

ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO REMOTO*

34 3293 3350

segunda a sexta-feira, das 8h às 17h

TELECONSULTA ZAP DA PREFEITURA

 (34) 99774 0616

DISQUE SAÚDE

136

CHAT MINISTÉRIO DA SAÚDE

www.saude.gov.br/coronavirus

*Canais exclusivos para clientes Unimed Uberlândia





/UnimedUberlandia

App
Unimed
Uberlândia



www.unimeduberlandia.coop.br

