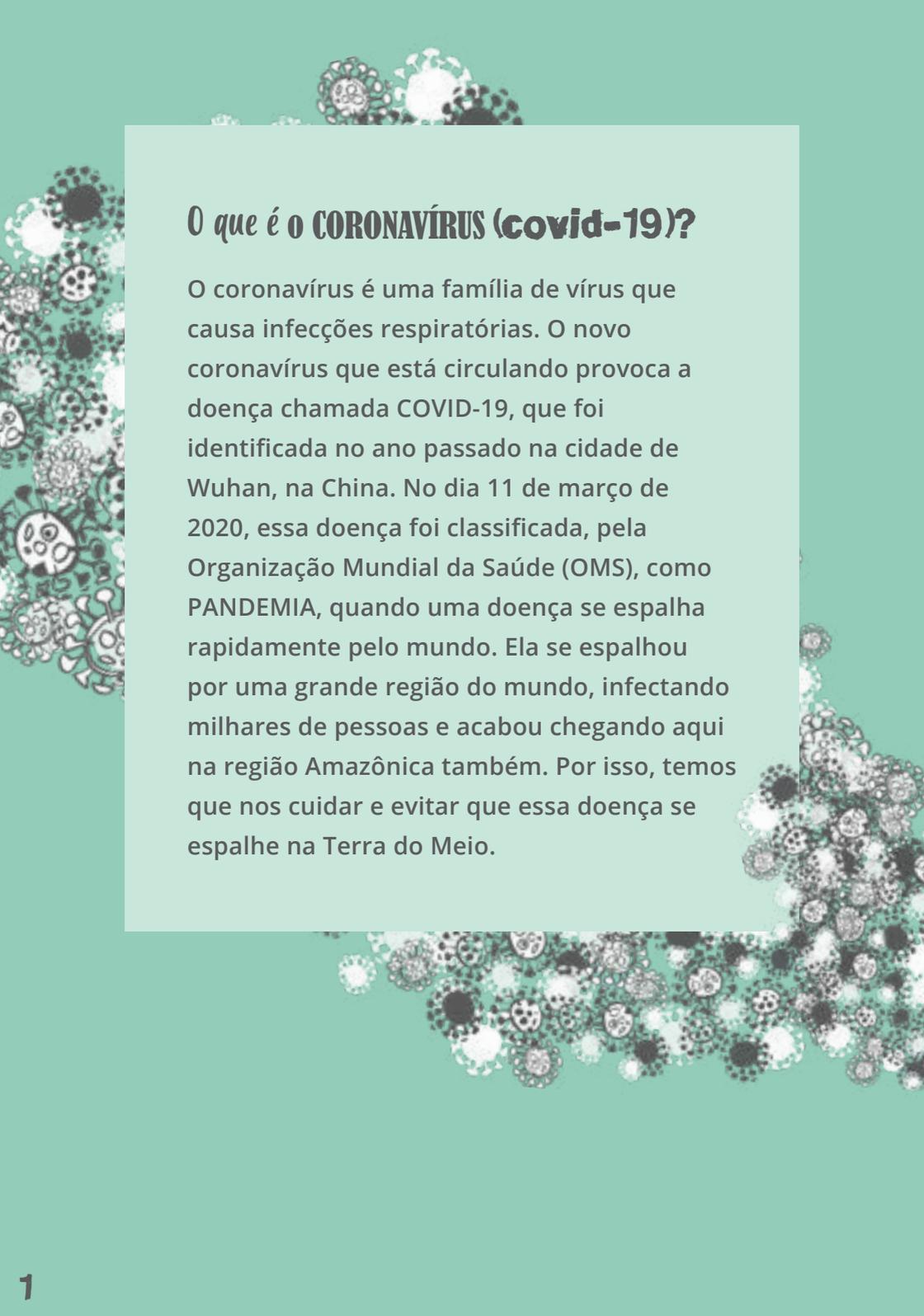




# Coronavírus (COVID-19)

**tome cuidado, compadre!**

**O beiradão é o lugar mais seguro para  
ficar com saúde até a doença passar**

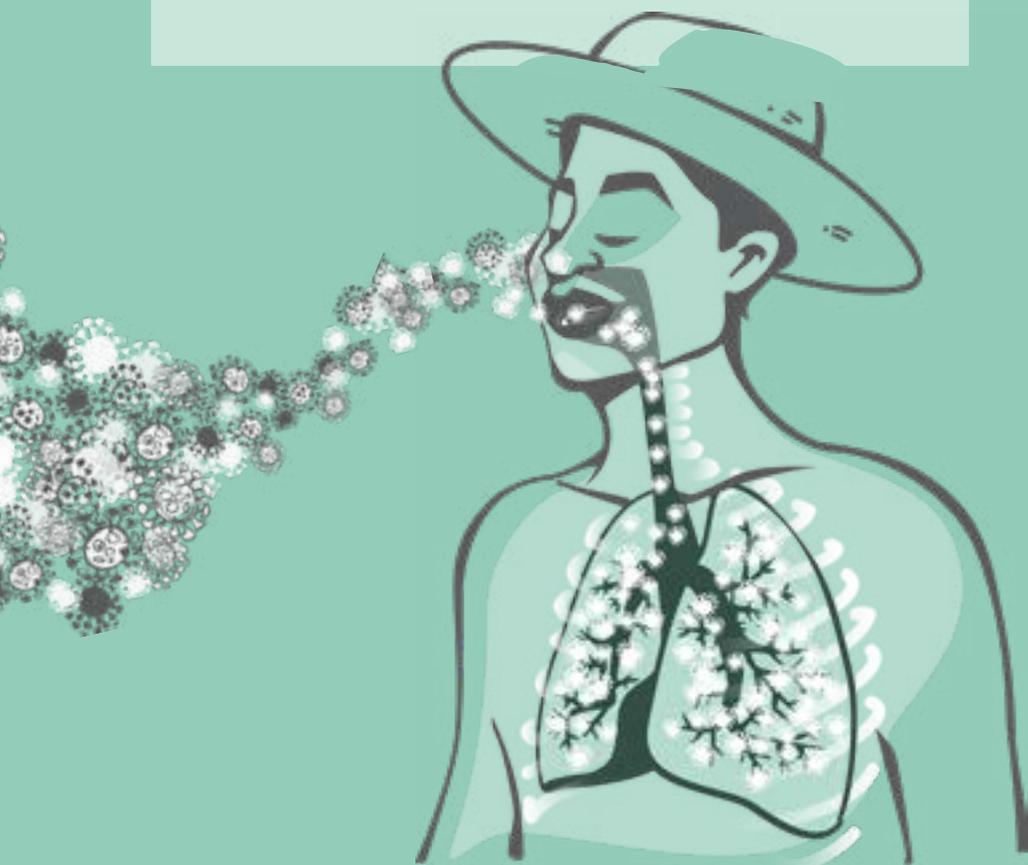


## O que é o **CORONAVÍRUS (covid-19)**?

O coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias. O novo coronavírus que está circulando provoca a doença chamada COVID-19, que foi identificada no ano passado na cidade de Wuhan, na China. No dia 11 de março de 2020, essa doença foi classificada, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como PANDEMIA, quando uma doença se espalha rapidamente pelo mundo. Ela se espalhou por uma grande região do mundo, infectando milhares de pessoas e acabou chegando aqui na região Amazônica também. Por isso, temos que nos cuidar e evitar que essa doença se espalhe na Terra do Meio.

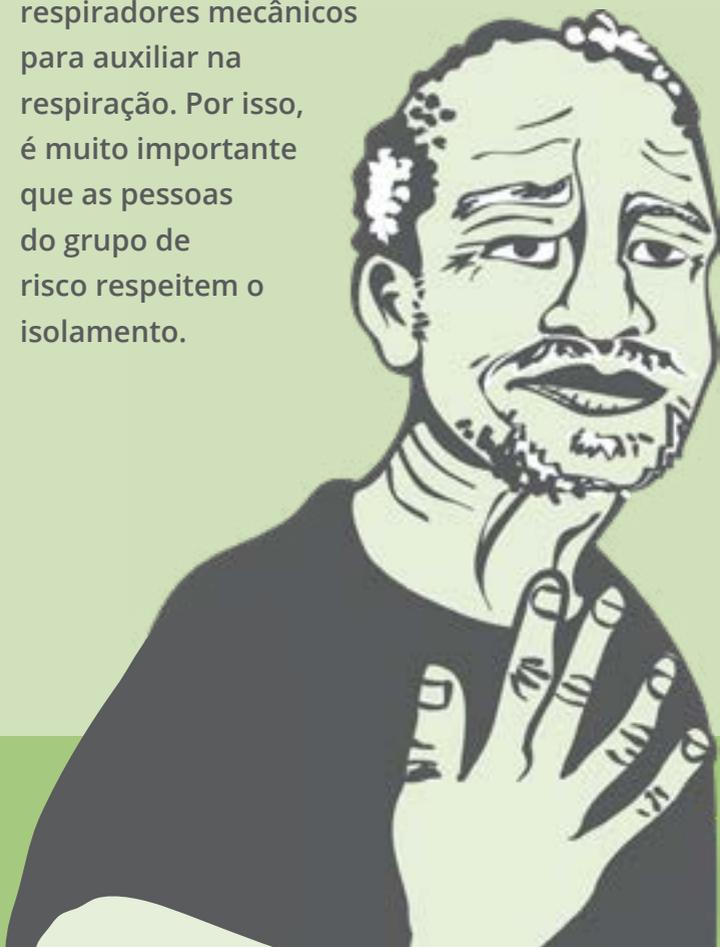
## Como pega a doença?

Atualmente, a transmissão ocorre principalmente de uma pessoa para outra. É como uma gripe, o contágio acontece da mesma forma - através de gotículas que entram em contato com a boca, nariz e olhos, entrando no sistema respiratório. Os sintomas podem aparecer entre 1 e 14 dias após a exposição ao vírus.



## Grupo de risco

A doença é mais grave para as pessoas acima de 60 anos ou as que apresentam alguma dificuldade respiratória, pressão alta, diabetes e doença cardíaca. Uma em cada seis pessoas que pega Covid-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade em respirar. Os casos mais sérios exigem que a pessoa seja internada em UTI (Unidades de Tratamento Intensivo) e utilize respiradores mecânicos para auxiliar na respiração. Por isso, é muito importante que as pessoas do grupo de risco respeitem o isolamento.



## O que fazer se sentir os sintomas?

Caso sinta febre e tosse, fique em casa por pelo menos 14 dias para não transmitir a doença. E não compartilhe utensílios (copo, colheres, etc) e nem tenha contato físico com amigos e familiares. Caso sinta dificuldades para respirar e febre persistente, procure o posto de saúde mais próximo de sua casa ou peça ajuda de um parente para entrar em contato pelo rádio ou números informados no

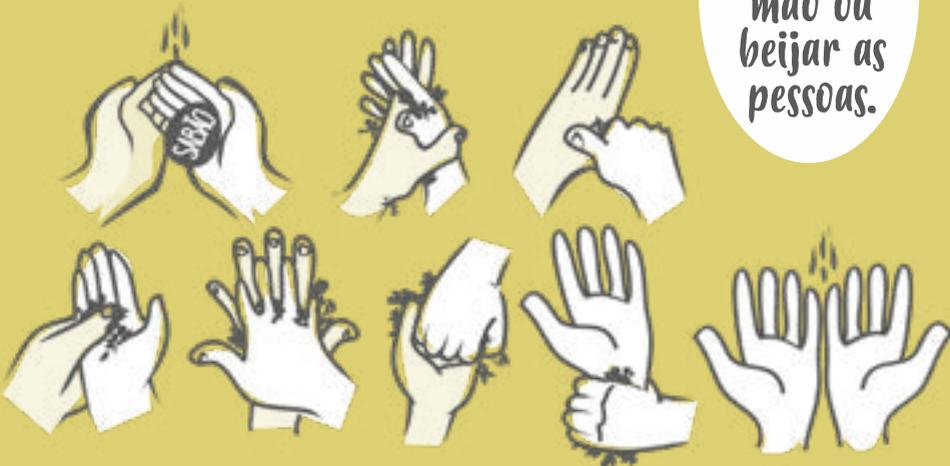


# Coronavírus (COVID-19) como se proteger?

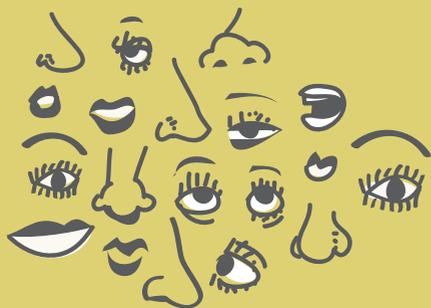
**Isolamento físico** (ficar o tempo todo em casa. Se precisar sair de qualquer jeito, manter ao menos dois metros de distância de outras pessoas).



**Lavar bem e sempre as mãos,** punhos, unhas e espaços entre os dedos com água e sabão. Também pode usar álcool em gel.



**Não abraçar, pegar na mão ou beijar as pessoas.**



Nunca tocar os olhos, boca e nariz sem higienizar as mãos.

Cobrir a boca quando tossir ou espirrar, usando a parte interna do braço.



Higienizar bem os produtos. Lavar as frutas e legumes com água e sabão e não esquecer de higienizar com água sanitária ou álcool embalagens e sacolas.

Não compartilhar pratos, cuias e utensílios.



Limpar a casa e os móveis com água sanitária.

# Coronavírus (COVID-19) como se proteger?



Dormir mais ou  
menos 8 horas  
por noite.



Se alimentar bem  
com alimentos que  
contêm vitamina  
C, que ajudam  
na imunidade (ex.:  
abóbora, laranja, limão,  
pupunha, alho e cebola).

Evitar  
consumo  
de bebidas  
alcoólicas  
para não  
baixar a  
imunidade.

Evite tomar banho no  
riô. Dê preferência  
a tomar banho no  
chuveiro ou com bacia  
durante o período de  
pandemia.



Quem for da rua para a comunidade,  
quando for pernoitar ou estiver  
chegando na sua comunidade, precisa  
tirar as roupas, escaldar ou lavar bem.  
E tomar banho, antes de ter contato  
com outras pessoas.



**Evite viajar** em voadeiras ou rabetas  
muito cheias. Caso seja muito  
necessário utilizar este serviço, use  
máscara ou pano para proteger  
o rosto e lave as mãos durante o  
deslocamento é importante tomar



Pessoas (com ou sem sintomas) que  
chegarem de fora da região devem  
ser examinados por um médico,  
e aguardar 14 dias de quarentena  
sem contato com ninguém, antes  
de regressar para a comunidade.





## Atenção

Evitar aglomeração de pessoas. Ficar em nossas casas e comunidades é o mais importante a fazer agora.

Se muitas pessoas ficam doentes ao mesmo tempo, o serviço de saúde não consegue atender todo mundo e entra em colapso.

## Atenção

Procure os serviços de saúde na cidade somente se você faz algum tratamento que não pode ser interrompido, ou se estiver realmente com uma doença grave.

Os hospitais, postos de saúde e unidades básicas de saúde são os lugares mais propícios para adquirir qualquer doença contagiosa, inclusive o coronavírus.

## atenção

Com o colapso do sistema de saúde, muita gente pode morrer por falta de leitos e de atendimento.

Esse é o principal receio das autoridades mundiais na área de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS).



## Outras informações

Essa doença se espalha como o sarampo e varíola, que mataram muita gente no passado. Ainda não existe vacina para essa doença, por isso é muito importante ter todos esses cuidados.

Converse com suas famílias, parentes, líderes comunitários para que permaneçam em suas casas. O beiradão é o lugar mais seguro para ficar com saúde até a doença passar!

O BEIRADÃO É O LUGAR  
MAIS SEGURO PARA FICAR  
COM SAÚDE ATÉ A  
DOENÇA PASSAR.

## Fiquem ligados

Toda semana a equipe da Rede Xingu + vai enviar informes para pontos focais nos pólos Manelito, Gabiroto e Morro do Anfrísio. Importante que a informação seja passada para as demais localidades que não tem acesso a internet pelo rádio ou share it!

Se tiverem dúvidas é só repassar para os pólos via rádio que vamos responder o quanto antes!



## **Cuidado com as notícias falsas!**

Compadres, estejam atentos para as notícias e orientações das equipes de saúde! Tomem cuidado com informações erradas, as chamadas FAKE NEWS, principalmente notícias espalhadas pelo WhatsApp. Aqui estão dicas para não ser enganado e também não compartilhar notícia falsa:

- Sempre verificar se a notícia recebida tem uma fonte e um link para clicar. Normalmente, instituições sérias colocam uma página em site oficial com mais informações e que a pessoa possa verificar se a informação é verdadeira e tem origem em uma fonte segura.
- Textos encaminhados sem citar a fonte da notícia não devem ser considerados (a fonte pode ser um veículo de imprensa reconhecido ou uma instituição).
- Vídeos e fotos também podem ser manipulados para te enganar. Antes de compartilhar, verifique se a origem do vídeo

é verdadeira confirmando sua origem e se foi veiculado por algum veículo de imprensa reconhecido.

- Boatos e fofocas podem causar pânico nas pessoas e fazer muito mal para a saúde mental e psicológica. Tenha responsabilidade antes de compartilhar informações, ainda mais durante uma situação de crise!

- Pessoas e instituições podem ter suas vidas e reputações seriamente abaladas por conta de Fake News. Calúnia, injúria e difamação podem ser punidas criminalmente.

Por isso, muito cuidado com notícias falsas que circulam pelos meios eletrônicos.

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



### **Elaboração do informativo:**

**Conteúdo:** Adaptação do material produzido pela equipe do Programa Rio Negro do Instituto Socioambiental (ISA) com a colaboração de Dulce Meire Mendes Moraes, especialista em Saúde Coletiva, mestranda da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), com informações do Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS).

**Edição e organização:** Juliana Radler

**Adaptação:** Isabel Harari e Sílvia Moan

**Diagramação e ilustrações:** Dedê Paiva | [www.dedepaiva.com.br](http://www.dedepaiva.com.br)

**Distribuição impressa e eletrônica:** Lideranças comunitárias e técnicas de enfermagem da Secretaria Municipal de Saúde de Altamira.

### **Contatos importantes:**

**Covid Altamira - (93) 99150-1514**

**Canal de comunicação da Secretaria Municipal de Saúde de Altamira para dúvidas e esclarecimentos sobre a Covid-19.**

**Secretaria de saúde de Altamira - (93) 3515-4674**

