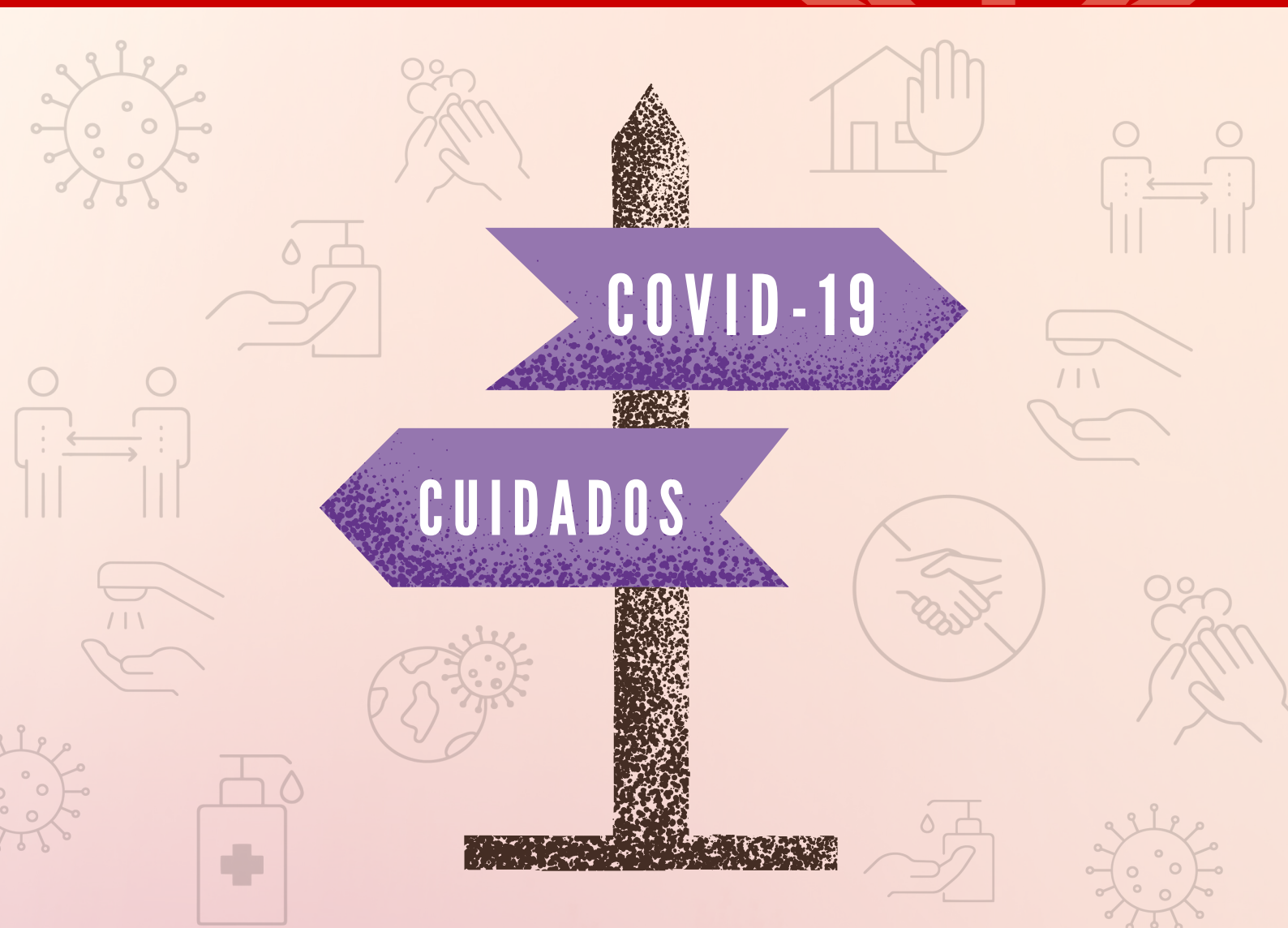




GUIA DE SOBREVIVÊNCIA NA PANDEMIA



» A COVID-19

ENTENDA A DOENÇA

Entender a doença, o vírus e a sua transmissão é uma das formas mais importantes de combate à doença. Então informe-se e entre na luta contra a **COVID-19**!



SOBRE A DOENÇA

COVID-19 (doença do coronavírus-2019) é o nome da doença causada pelo vírus da família coronaviridae, chamado **SARS-CoV-2**. É uma doença respiratória, transmitida por gotículas de saliva que liberamos durante a fala, tosse ou espirro (**transmissão aérea**). Também há indícios de transmissão pelas fezes.



OS SINTOMAS

Os sintomas mais comuns são febre, tosse, dor no peito, cansaço e falta de ar, que indicam pneumonia. Se sentir algum deles, procure ajuda de um **médico**. Todos os infectados transmitem, e quanto maior a idade, maior é o risco de **sintomas graves** e até **morte**.

**SE INFORMAR É A MELHOR
FORMA DE COMBATE!
NA LUTA CONTRA A #COVID-19**

» A COVID-19

COMO É A INFECÇÃO?

Todas as pessoas podem ser infectadas pelo vírus, independente da faixa etária, porém nem todas são afetadas da mesma forma. Algumas pessoas podem nunca ter sintomas (**assintomáticas**), outras podem ter sintomas incomuns, como perda de olfato, diarreia, urticárias (**paucisintomáticas**), outras podem desenvolver sintomas leves, moderados ou graves (**sintomáticas**).



GRUPOS DE RISCO

Pessoas de qualquer idade podem desenvolver sintomas graves se tiverem alguma **doença crônica**, como doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade, asma e deficiências do sistema imune.

PREVINA-SE

A melhor forma de se prevenir da infecção é a **higiene das mãos**, **distanciamento social** e **uso de máscaras**. Portanto, tenha sempre o guia em mãos, compartilhe com pessoas queridas e coloque em prática! Cuidar de si é cuidar de todos!



**SE INFORMAR É A MELHOR
FORMA DE COMBATE!
NA LUTA CONTRA A #COVID-19**

» HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

HIGIENIZANDO COM ÁGUA E SABÃO

O vírus possui uma capa de gordura que, em contato com o sabão, é **destruída**. Por isso, lavar as mãos com água e sabão ao longo do dia é uma das formas mais simples de se prevenir. Se não puder lavar as mãos, **evite** tocar nos olhos, boca e nariz.



DESINFETANDO COM ÁLCOOL EM GEL

Se as mãos estiverem visivelmente limpas, mas não desinfetadas com água e sabão, opte pelo **álcool etílico (etanol) 70%** em gel ou líquido e esfregue por 15 segundos. Em **menos que 70%**, faça por pelo menos 30 segundos.

**HIGIENIZE
COM ÁGUA E
SABÃO POR
20 SEGUNDOS**



**DESINFETE
COM ÁLCOOL
70% POR 15
SEGUNDOS**

E CUIDADO!

Lavar as mãos com sabão ou álcool em excesso pode causar ressecamento, alergias e ferimentos na pele. Portanto, faça uso de **hidratantes** para evitar lesões que podem ser infectadas.



**PREVINA DA FORMA MAIS FÁCIL,
LAVANDO SUAS MÃOS!
NA LUTA CONTRA A #COVID-19**

» HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



1

Primeiro, molhe as mãos. Logo em seguida, ensaboe (qualquer sabão serve).



2

Espalhe o sabão pela palma, entre os dedos e pelo dorso das mãos. Esfregue todas as regiões.



3

Esfregue com a palma da mão as costas dos dedos e o polegar. Depois, lave as pontas dos dedos e as unhas.



4

Enxágue bem e pronto! Seque em papel toalha ou toalha/tecido limpo sem usar força. Não toque na torneira com as mãos já higienizadas em locais públicos, use papel toalha para fechar.

**PREVINA DA FORMA MAIS FÁCIL,
LAVANDO SUAS MÃOS!
NA LUTA CONTRA A #COVID-19**

» USO CORRETO DA MÁSCARA

MÁSCARA CIRÚRGICA/N95

É o modelo ideal para **profissionais** da área da saúde e pessoas que estão em contato direto com infectados.

MÁSCARA CASEIRA

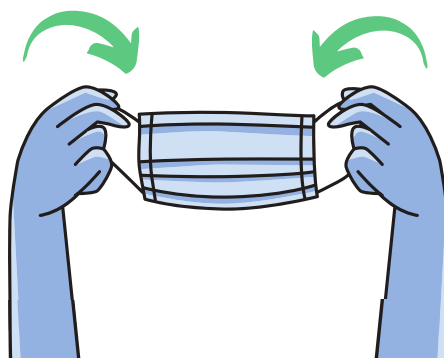
Essencial para sair de casa. A OMS indica 3 camadas: **interna** para absorver; **do meio** para filtrar; e **externa** de tecido pouco permeável. Na falta, use a que tiver, com pelo menos 2 camadas.

CUIDADOS PARA USAR A MÁSCARA

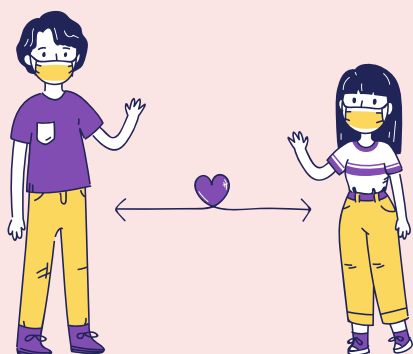
- Antes de colocar a máscara, higienize bem as mãos com **água e sabão** ou **álcool em gel**.
- Com a máscara mal ajustada ao rosto, há o contato com o ar e sua eficiência diminui em mais de **50%**.



AO COLOCÁ-LA
NO ROSTO,
SEMPRE SEGURE
PELOS ELÁSTICOS



CUBRA BEM A
BOCA, O NARIZ
E O QUEIXO



NÃO SE ESQUEÇA O DISTANCIAMENTO!

Mesmo usando a máscara, ainda é **necessário** manter o **distanciamento** físico de pelo menos **1,5 metro**, sendo o ideal 2 metros de distância.

A MÁSCARA DIMINUI O RISCO DE
TRANSMISSÃO E INFECÇÃO!
NA LUTA CONTRA A **#COVID-19**

» USO CORRETO DA MÁSCARA



CUIDADOS COM A MÁSCARA CASEIRA

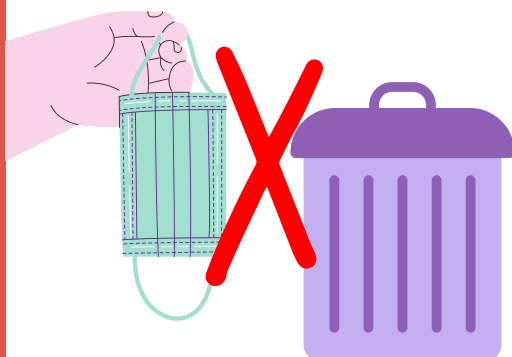
A máscara deve ser trocada de **4 em 4 horas** ou antes, se sentir que ficou úmida (umidade diminui a eficácia). Na rua, retire a máscara pelos elásticos e coloque em um **saco plástico** para levar para casa, assim você protege seus itens pessoais.

QUANDO FOR LAVAR...

Primeiramente, lave as mãos após retirar a máscara. Deixe ela de molho em água (se puder, use morna) e sabão por **20 minutos**. Logo em seguida, esfregue a máscara, enxágue bem e deixe secar.



**NÃO JOGUE
A MÁSCARA
NA RUA**



**SE DESCARTAR,
COLOQUE EM UM
SACO COM UMA
IDENTIFICAÇÃO**



FIQUE ATENTO!

Só usar a máscara não é o suficiente para te manter protegido. **Evite tocá-la** sem higienizar as mãos antes, nunca **compartilhe** com outras pessoas e mantenha o distanciamento social.

**A MÁSCARA DIMINUI O RISCO DE
TRANSMISSÃO E INFECÇÃO!
NA LUTA CONTRA A #COVID-19**

» CUIDADOS AO VOLTAR PARA CASA



RETIRE OS SAPATOS ANTES DE ENTRAR EM CASA

LAVE AS PATAS DE SEU PET AO VOLTAR DE PASSEIOS



QUANDO COMPRAR ALGO FORA...

Higienize todas as embalagens dos produtos antes de guardá-los. Além do **álcool em gel** e a **água e sabão**, a **água sanitária** e outros **desinfetantes** também podem ser usados para fazer a limpeza de embalagens impermeáveis.

HIGIENIZE...

AS MÃOS ANTES DE TOCAR EM QUALQUER COISA

ITENS PESSOAIS, COMO CELULAR, CHAVE, CARTEIRA, ETC.

A MÁSCARA, DEIXANDO DE MOLHO ANTES DE LAVAR

APÓS PASSAR TEMPO FORA...

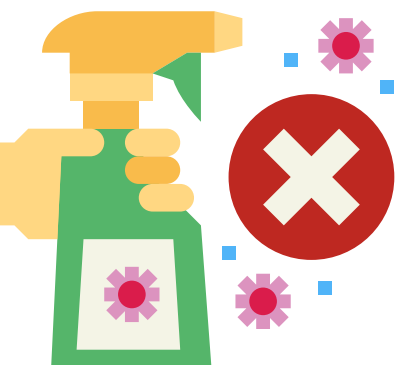
Troque suas **roupas** e as coloque para lavar junto com o resto da roupa suja. Além disso, é essencial tomar **banho** e lavar os cabelos com shampoo ou sabão para eliminar o vírus.



SIMPLES CUIDADOS DE HIGIENE PODEM SALVAR VIDAS! NA LUTA CONTRA A #COVID-19

GUIA DE SOBREVIVÊNCIA NA PANDEMIA

» DESINFECÇÃO DE CASA E ALIMENTOS



DESINFETE DIARIAMENTE SUPERFÍCIES

Limpe e desinfete diariamente superfícies tocadas com frequência. Isso inclui mesas, maçanetas, interruptores, bancadas, puxadores, mesas, telefones, teclados, banheiros e pias.

QUAL DESINFETANTE?

Cada situação requer uma forma de desinfecção diferente, podendo ser com **água e sabão**, **álcool**, **água sanitária**, etc. Fique sempre atento ao rótulo para seguir as recomendações necessárias.



O VÍRUS PODE RESISTIR POR DIAS EM ALGUMAS SUPERFÍCIES



HIGIENIZE AS MÃOS APÓS A DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES



ALGUNS CUIDADOS

- Armazene e use produtos químicos **fora do alcance** de crianças e animais de estimação.
- Use **proteção** para a pele e olhos para evitar respingos, se for necessário.

**MANTENHA O CONFORTO DE SEU LAR PROTEGIDO!
NA LUTA CONTRA A #COVID-19**

» DESINFECÇÃO DE CASA E ALIMENTOS



DELIVERY!

Se pedir comida ou outros produtos de fora, **descarte e/ou desinfete** sacolas e embalagens de forma correta. Certifique-se também de pedir apenas de lugares confiáveis.

DESINFECÇÃO DE FRUTAS E VERDURAS

Para a limpeza de frutas e verduras, coloque-as de molho em uma solução de **água sanitária** (1 colher de sopa em 1L de água) durante 15 min, depois enxágue bem com água tratada corrente.



**LAVE FRUTAS
COM CASCA
USANDO ÁGUA
E SABÃO**



**DESINFETE
EMBALAGENS
DE MERCADO,
FARMÁCIA, ETC.**

NÃO MISTURE PRODUTOS QUÍMICOS

Misturar produtos para melhorar a desinfecção é um erro. A mistura pode provocar **queimadura** na pele, **intoxicação** e até **incêndios**. Além disso, os produtos podem perder a eficácia.



**MANTENHA O CONFORTO DE
SEU LAR PROTEGIDO!
NA LUTA CONTRA A #COVID-19**

» DESINFECÇÃO DE CASA E ALIMENTOS

ALGUNS DESINFETANTES POSSÍVEIS:

Ao comprar, procure na composição se há algum dos componentes da tabela abaixo, que são comprovadamente eficazes contra o vírus. Fique atento às **recomendações** de uso do fabricante e que alguns produtos possuem mais de um composto.

PRINCÍPIO ATIVO	PRODUTOS*	INDICAÇÃO DE USO
Hipoclorito de Sódio (Água Sanitária)	Candura, Ypê, Super Cândida, Varek, Santa Clara, Alvejax, Pinho Bril	Alimentos (consultar diluição), utensílios de limpeza, superfícies lisas de pedra, alvejante em roupas brancas, banheiros
Álcoois (Álcool etílico/etanol, álcool isopropílico)	Álcool em gel (qualquer marca), pano umedecido Coperalcool, Ever Care, Vitalab, Aloe Vera, CIF Multiuso, antisséptico Rexona, antisséptico em spray	Pele (na forma de gel e antisséptico farmacêutico), superfícies de manuseio humano, metal, janelas e vidro, embalagens, interior do carro
Ácidos (Ácido láctico, ácido clorídrico, ácido cresílico)	Asotech, Mr. Músculo, Uau Banheiros, Pato, Kasão sem Cloro, Creorvalim, Creo Linhal	Pias e vasos sanitários, ralos, vinil, porcelana, PVC, aço inoxidável (consultar embalagem)

*Há outros produtos, os indicados são alguns exemplos

**MANTENHA O CONFORTO DE SEU LAR PROTEGIDO!
NA LUTA CONTRA A #COVID-19**

GUIA DE SOBREVIVÊNCIA NA PANDEMIA

» DESINFECÇÃO DE CASA E ALIMENTOS

PRINCÍPIO ATIVO

PRODUTOS*

INDICAÇÃO DE USO

Cloretos

(Cloreto de amônio, cloreto benzalcônio, etc)

Desinfetantes gerais:
Dragão, Qboa, Magipet,
Pinho Sol, Veja,
Brilhante

Alumínio, mármore,
azulejo, vidro, aço inox,
plásticos, acrílicos,
esmaltados, cerâmica

Outros

(Iodo, quaternário, DBD
800, tensoativos,
cloro, etc)

Tinturas de iodo, Smart,
Seleto, Astral, Esfrebom
Inox, Azulim, Clorinda,
Zip, Alvex

Consultar embalagem
(extremamente variável)

ÁGUA SANITÁRIA: COMO E ONDE USAR

Para agir contra o vírus, é necessário que ela seja diluída em **água tratada**. Na diluição correta, pode ser usada para desinfetar superfícies, objetos, verduras, legumes e frutas.

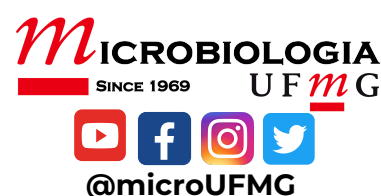


CUIDADOS COM A ÁGUA SANITÁRIA

Não use a água sanitária em **metais**, ela pode enferrujá-los. Não é recomendado também o uso em celulares. E cuidado! A água sanitária é **tóxica**, evite altas concentrações e não a use para as mãos e/ou para o corpo.

*Há outros produtos, os indicados são alguns exemplos

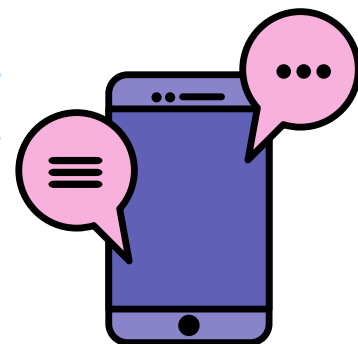
**MANTENHA O CONFORTO DE
SEU LAR PROTEGIDO!
NA LUTA CONTRA A #COVID-19**



» OUTROS CUIDADOS

LONGE DAS FAKE NEWS!

Atualize-se através de fontes confiáveis, como a **OMS** ou suas autoridades de saúde locais e nacionais. Se receber mensagens com novas informações, pesquise antes de compartilhar. **Desconfie** se pedirem para espalhar a informação e se ela parecer milagrosa.



TOSSE E ESPIRROS

Sempre cubra a boca e o nariz com um **lenço** quando tossir ou espirrar e faça seu descarte logo em seguida. Na falta do lenço, use a parte interna do **cotovelo** ao invés das mãos.

**NÃO TOME
REMÉDIOS SEM
PRESCRIÇÃO
MÉDICA**

**NUNCA
COMPARTILHE
ITENS DE USO
PESSOAL**

**EVITE DE SAIR DE
CASA POR
MOTIVOS NÃO
ESSENCIAIS**

DISTANCIAMENTO FORA DE CASA

Mantenha pelo menos **1,5 metro** de distância entre você e outras pessoas. Evite lugares fechados e, caso não seja possível, deixe as janelas abertas para uma **ventilação** adequada. Não toque no rosto em ambientes públicos.



**CUIDANDO DE SI, VOCÊ CUIDA
DE TODOS!
NA LUTA CONTRA A #COVID-19**

» OUTROS CUIDADOS

SE MORAR COM ALGUÉM COM A COVID-19

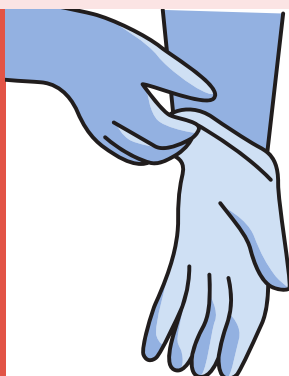
Procure um médico e siga as **orientações**. Separe os utensílios e mantenha pelos menos **1,5 metro** de distância do doente, sempre usando a máscara. Se usar mesmo banheiro, desinfete após cada uso. Todos da casa devem cumprir quarentena. Se morar sozinho, procure alguém que possa te auxiliar.

CUIDADOS AO COMER NA RUA

Ao comer fora, fique atento se o local é autorizado pela vigilância sanitária e evite *self-service*, pois o vírus pode ser passado pelo manuseio do alimento.



LUVAS NÃO SÃO RECOMENDADAS, EVITE O SEU USO!



O VÍRUS É TRANSMITIDO POR GOTÍCULAS, NÃO CUSPA NA RUA!

NOS MEIOS DE TRANSPORTE

Dentro de seu **próprio veículo**, com higiene apropriada, é possível ficar com vidros fechados e sem a máscara. Já em **transportes públicos**, é necessário o uso de máscara, vidros abertos e distanciamento físico. Use álcool em gel, as superfícies podem estar contaminadas.

**CUIDANDO DE SI, VOCÊ CUIDA DE TODOS!
NA LUTA CONTRA A #COVID-19**



MICROBIOLOGIA
SINCE 1969 UF**M**G



@microUFMG

Agora que você já sabe se
proteger, aproveite e visite
nossas redes sociais!

Somos #microUFMG