

SUGESTÕES DE TEMAS A SEREM ABORDADOS COM RELAÇÃO AO COVID-19 ,NAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NAS ESCOLAS , MEIOS DE COMUNICAÇÃO E INFORMATIVOS

- Quais são os sintomas de alguém infectado com COVID-19?

Depende do vírus, mas há sintomas comuns como febre, tosse e dificuldade de respirar. Em casos mais graves, a infecção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até morte.

- Transmissão do COVID-19.

O vírus causador da COVID-19 pode se propagar de pessoa para pessoa por meio de gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa com COVID-19 tosse ou espirra. A maioria dessas gotículas cai em superfícies e objetos próximos – como mesas ou telefones. As pessoas também podem pegar COVID-19 se respirarem gotículas de uma pessoa com vírus que tosse ou espirra. É por isso que é importante ficar a mais de 1 metro (3 pés) de uma pessoa doente.

- Transmissão COVID-19 de uma pessoa que não apresenta sintomas.

A principal maneira pela qual a doença se espalha é através de gotículas respiratórias expelidas por alguém que está tossindo. O risco de contrair COVID-19 de alguém sem sintomas é muito baixo. No entanto, muitas pessoas com COVID-19 têm apenas sintomas leves – particularmente nos estágios iniciais da doença. Portanto, é possível pegar o COVID-19 de alguém que tenha, por exemplo, apenas uma tosse leve e não se sinta mal. A OMS está avaliando pesquisas em andamento sobre o período de transmissão do COVID-19 e continuará a compartilhar descobertas atualizadas.

- Outras formas de transmissão do COVID-19.

O risco de pegar COVID-19 de fezes de uma pessoa infectada é aparentemente baixo. Embora as investigações iniciais apontem que o vírus possa estar presente nas fezes em alguns casos, a disseminação por essa via não é uma das características principais do surto. A OMS está avaliando pesquisas em andamento sobre a maneira como o COVID-19 é disseminado e continuará a compartilhar novas descobertas. Esse é mais um motivo para limpar as mãos regularmente, depois de usar o banheiro e antes de comer.

- Vacina ou medicamento contra COVID-19

Até o momento, não há vacina nem medicamento antiviral específico para prevenir ou tratar o COVID-2019. As pessoas infectadas devem receber cuidados de saúde para aliviar os sintomas. Pessoas com doenças graves devem ser hospitalizadas. A maioria dos pacientes se recupera graças aos cuidados de suporte. Atualmente, estão sendo investigadas possíveis vacinas e

alguns tratamentos medicamentosos específicos, com testes através de ensaios clínicos. A OMS está coordenando esforços para desenvolver vacinas e medicamentos para prevenir e tratar o COVID-19. As maneiras mais eficazes de proteger a si e aos outros, são limpar frequentemente as mãos, cobrir a tosse com a parte interior do cotovelo ou lenço e manter uma distância de pelo menos 1 metro (3 pés) das pessoas que estão tossindo ou espirrando.

- Como se proteger e evitar transmitir para outras pessoas.

A maioria das pessoas infectadas experimenta uma doença leve e se recupera, mas pode ser mais grave para outras pessoas. Mantenha-se informado sobre os últimos desenvolvimentos a respeito do COVID-19 e faça o seguinte para cuidar da sua saúde e proteger a dos outros:

- Lave as mãos com água e sabão ou higienizador à base de álcool, para matar vírus que podem estar em suas mãos (explicar a técnica de lavagem das mãos);
- Mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando. Quando alguém tosse ou espirra, pulveriza pequenas gotas líquidas do nariz ou da boca, que podem conter vírus. Se você estiver muito próximo, poderá inspirar as gotículas – inclusive do vírus da COVID-19 se a pessoa que tossir tiver a doença;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca. As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas por vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no corpo da pessoa e deixá-la doente;
- Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou lenço quando tossir ou espirrar (em seguida, descarte o lenço usado imediatamente). Gotículas espalham vírus. Ao seguir uma boa higiene respiratória, você protege as pessoas ao seu redor contra vírus responsáveis por resfriado, gripe e COVID-19;
- Fique em casa se não se sentir bem. Se você tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento nos serviços de saúde;
- Pessoas doentes devem adiar ou evitar viajar para as áreas afetadas por Coronavírus. Áreas afetadas são países, áreas, províncias ou cidades onde há transmissão contínua - não áreas com apenas casos importados;
- Os viajantes que retornam das áreas afetadas devem monitorar seus sintomas por 14 dias e seguir os protocolos nacionais dos países receptores; e se ocorrerem sintomas, devem entrar em contato com um médico e informar sobre o histórico de viagem e os sintomas.

-Isolamento Domiciliar

É uma forma de permanecer em casa tomando alguns cuidados que diminuem o risco de transmitir infecções respiratórias, como a provocada pelo Coronavírus (Covid-19). Estes cuidados especiais impedem o contato das secreções respiratórias (gotículas expelidas ao espirrar ou tossir) de uma pessoa que pode estar com o Coronavírus (Covid-19) entrem em contato com outras pessoas.

-Quem deve ficar em Isolamento Domiciliar

Os casos suspeitos de Covid-19 até receber o resultado negativo dos exames devem ficar em isolamento domiciliar. Se o resultado for positivo o paciente deve ficar em isolamento até o desaparecimento dos sintomas respiratórios. A equipe de saúde orientará os pacientes e seus familiares sobre quando é necessário fazer esse tipo de isolamento, quem deve ficar isolado e por quanto tempo.

-Onde deve ficar a pessoa que precisa de isolamento domiciliar

O ideal é que a pessoa fique sozinha em um quarto, ou em um cômodo da casa adaptado como quarto, se possível com um banheiro privativo. As portas do quarto devem ficar fechadas o tempo todo, mas as janelas devem ficar abertas para que o ambiente fique bem ventilado. O paciente só deve sair deste quarto em caso de necessidade (por exemplo, para ir ao banheiro se este for separado, ou para ir ao médico quando preciso). Se o doente precisa fazer algum tratamento com inalação (ou nebulização), deve fazer sempre dentro do quarto. As refeições também devem ser servidas dentro deste quarto.

-Quais cuidados o doente precisa receber

O doente deve ficar em repouso, tomar bastante líquido e receber alimentação leve e balanceada. Podem ser usados analgésicos e anti-térmicos comuns para os sintomas.

Quando levar o doente para o hospital

O doente deve ser levado para atendimento médico se apresentar piora. Em caso de dor no peito, falta de ar, extremidades azuladas (unhas e pontas dos dedos), desidratação, vômitos incontroláveis, diminuição da quantidade de urina, vertigens e confusão mental o paciente deve ser conduzido a um hospital imediatamente.

-Fluxo de atendimento de pessoas com sintomas do COVID-19