

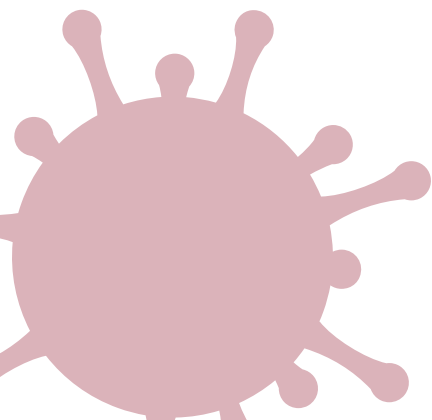


# **Cartilha de prevenção ao Novo Coronavírus (Covid-19)**

Orientações básicas

# SUMÁRIO

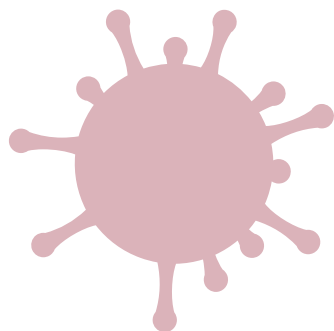
Sobre.....	3
Sintomas, Transmissão e Proteção.....	4
Como usar a máscara facial para se proteger.....	9
Mobilidade.....	10



## SOBRE

Essa cartilha reúne as principais medidas adotadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e Centro de Contingência do Coronavírus no Estado de São Paulo.

*Contamos com a colaboração de todos!*



# SINTOMAS, TRANSMISSÃO E PROTEÇÃO

## O que é Covid-19?

A Covid-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com a doença podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais 5% podem necessitar de suporte ventilatório.

Fonte: Ministério da Saúde

## Quais são os sintomas da doença?

Os sintomas mais comuns da Covid-19 são:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato (anosmia)
- Alteração do paladar (ageusia)
- Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- Cansaço (astenia)
- Diminuição do apetite (hiporexia)
- Dispnéia (falta de ar)
- Dor de cabeça

## Como a doença é transmitida?

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



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Toque ou aperto de mãos



Objetos ou superfícies contaminadas

## Como se proteger da doença?



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou utilize álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço descartável ou com o braço. Descarte o lenço no lixo e lave as mãos.



Evite tocar olhos, nariz e boca. Após tocar higienize as mãos.



Evite tocar em superfícies com alta frequência de contato (como maçanetas, catracas e botões de elevador). Caso não seja possível, higienize suas mãos adequadamente após tocá-las.



Ao sair de sua residência, utilize máscara.



Evite circulação desnecessária nas ruas.



Mantenha distância mínima de 1,5 metros de outras pessoas.



Evite beijos, abraços e apertos de mãos.



Higienize o celular com frequência.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Se estiver com sintomas, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar ou comprovar o resultado por meio de teste.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

## Quem faz parte do grupo de risco do Coronavírus?

O grupo de maior risco é composto por idosos de 60 anos ou mais, mulheres grávidas e puérperas e pessoas com doenças pré-existentes, como: asma, diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e com histórico de AVC ou câncer.

## Como detectar?

Por meio de exames de Proteína C-Reativa (PCR) e Sorologia.

## Quais as diferenças entre os exames PCR e Sorologia?

PCR é a metodologia “padrão-ouro” capaz de detectar a presença do vírus nos pacientes. O exame é feito em material coletado da garganta e do nariz (em ambientes hospitalares, pode ser utilizada secreção do pulmão, o que aumenta a assertividade do teste), e por meio de técnicas de biologia molecular, detecta o material genético do vírus na amostra do paciente. O exame é recomendado para o diagnóstico de COVID-19 para pessoas com sintomas e pode detectar a presença do vírus em média até o 12º dia de sintomas.

Sorologia são testes imunológicos capazes de detectar os níveis de anticorpos IgM e IgG em amostra de sangue do paciente. É aconselhado para pacientes com sintomas a partir do sétimo dia, tempo que leva para os anticorpos começarem a ser produzidos. Em alguns casos, um resultado negativo NÃO exclui a presença da doença.

## Qual é o tratamento?

O tratamento segue medidas paliativas orientadas por profissionais da saúde. Em 17 de janeiro, o Estado de São Paulo iniciou a campanha de vacinação. Acompanhe nos canais oficiais do Governo as etapas e cronograma de imunização. **Cadastre-se:** <https://vacinaja.sp.gov.br/>



# COMO USAR A MÁSCARA FACIAL PARA SE PROTEGER



**1.** Limpe as mãos com água e sabão ou álcool em gel 70%



**2.** Segure a máscara pelas alças de orelha



**3.** Coloque uma alça em torno de cada orelha



**4.** Molde a borda ao formato do seu nariz



**5.** Puxe a parte inferior da máscara sobre sua boca e queixo

# MOBILIDADE

## Veículo particular/carona/carro da frota

- Se possível, ofereça carona para seu colega de trabalho que utiliza o transporte público.
- Reforce a higienização do volante, maçanetas, câmbio e outras partes que são usualmente manuseadas.
- Na presença de mais de uma pessoa, mantenha sempre os vidros abertos para facilitar a circulação do ar.
- Evite conversas durante o trajeto.
- Todos os passageiros devem usar máscaras faciais.

## Táxi ou veículo de aplicativo

- Evite conversas dentro do táxi ou carro de aplicativo.
- Mantenha as janelas do veículo abertas para facilitar a circulação de ar.
- Higienize as mãos sempre que possível durante o trajeto com álcool em gel ou tão logo chegue ao destino.

- Utilize a máscara de proteção facial durante todo o trajeto.

## **Micrô-ônibus - SDE**

- Siga as recomendações da Secretaria de Desenvolvimento Econômico (SDE), disponibilizadas nos veículos.
- Sente-se sozinho utilizando dois bancos.
- Mantenha distanciamento dos demais passageiros durante o embarque e desembarque.
- Evite conversas durante o trajeto.
- Mantenha as janelas abertas para facilitar a circulação de ar.
- Higienize as mãos sempre que possível durante o trajeto com álcool em gel ou tão logo chegue ao destino.
- Utilize máscara de proteção facial durante todo o trajeto.
- Os horários das vans foram definidos pela Secretaria de Desenvolvimento Econômico e divulgados em Comunicado Interno da Univesp.

## Transporte Público

- Evite os horários de pico e aglomerações.
- Sempre que possível, mantenha uma distância mínima segura de outros passageiros.
- Antes de embarcar, evite tocar nos terminais, catracas, portas e corrimãos.
- Evite conversas durante o trajeto.
- Após utilizar o cartão ou dinheiro, higienize as mãos com álcool em gel.
- Quando possível, mantenha as janelas abertas para facilitar a circulação de ar.
- Higienize as mãos durante o trajeto com álcool em gel ou tão logo chegue ao destino.
- Utilize máscaras de proteção facial durante todo o trajeto.

**Acompanhe as medidas adotadas pela universidade no** “Protocolos Univesp para retomada das atividades presenciais, [aqui](#).

**Confira as últimas notícias sobre o coronavírus no site:**  
[saopaulo.sp.gov.br/coronavirus](http://saopaulo.sp.gov.br/coronavirus)

***Fonte:** Governo do Estado de São Paulo – Protocolos Sanitários Interestaduais, Protocolo de Testagem Covid-19, Recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e Ministério da Saúde.*

***Ilustração e Iconografia:**  
Banco de imagens iStock*



UNIVESP  
Universidade Virtual  
do Estado de São Paulo