



Universidade Federal da Paraíba - UFPB
Centro de Ciências Agrárias - CCA



PREVENÇÃO CONTRA A COVID-19



Me. Lourival Gomes da Silva Júnior
Enfermeiro – CAMOPS/CCA/UFPB

2020



DISTRIBUIÇÃO DE LEITOS (UF) 10.000 habitantes



O que você precisa saber e fazer



TRANSMISSÃO



SALIVA



ESPIRRO



APERTO DE MÃO



TOSSE

PRINCIPAIS SINTOMAS



FEBRE



DIFICULDADE PARA RESPIRAR



TOSSE

PREVENÇÃO



LAVE AS MÃOS OU USE ÁLCOOL EM GEL



EVITE AGLOMERAÇÕES



MANTENHA OS AMBIENTES BEM VENTILADOS



CUBRA NARIZ E BOCA AO TOSSIR OU ESPIRRAR



NÃO COMPARTILHE OBJETOS PESSOAIS



Sobrevida do coronavírus em superfícies

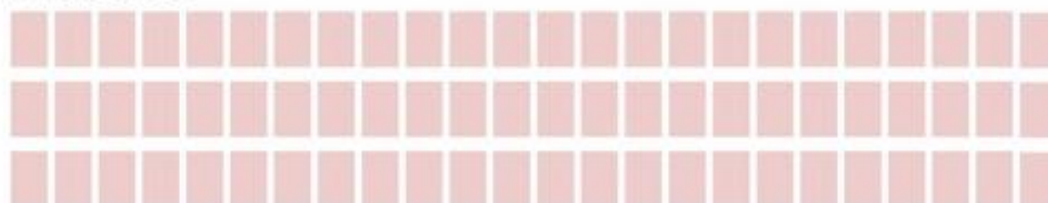


Aço inoxidável



72 horas
3 dias

Plástico



72 horas
3 dias

Papelão



24 horas
1 dia

Cobre



4 horas

Aerossolizada/Poeiras



40 min a
2h30 min

Fonte: New England Journal Of Medicine, CDC e Universitis of California, LA, Princeton



Como usar Máscaras caseiras



**1. Antes de colocá-la,
lave bem as mãos**



**2. A máscara deve
cobrir o nariz e a boca**



**3. Troque a máscara a
cada 2 horas**



**4. Não pendure
a máscara
incorretamente**



**5. Não encoste a mão, nem
retire a máscara para falar
durante o uso**



**6. Use as tiras laterais
para retirá-la**



**7. Lave as mãos
novamente ou higienize
com álcool 70%**



Higienize suas mãos



1. Abra a torneira e molhe as mãos



2. Aplique quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir toda superfície das mãos



3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), em movimento circular



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), em movimento circular.



10. Enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.





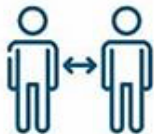
Cuidados no Supermercado



Se não conseguir fazer compras online, dê preferência a um mercado perto da sua casa. Escolha horários com menor fluxo de pessoas.



Evite levar as mãos ao rosto enquanto estiver fazendo compras. Evite também manusear o celular.



Tente manter a distância de 1,5 a 2 metros dos outros clientes



Opte por pagar com cartão de crédito para evitar o manuseio com dinheiro.



Ao chegar em casa descarte as sacolas e higienize os produtos antes de armazená-los na dispensa ou geladeira.



Recomenda-se tomar banho após voltar da rua e colocar as roupas para lavar.

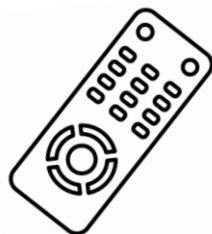




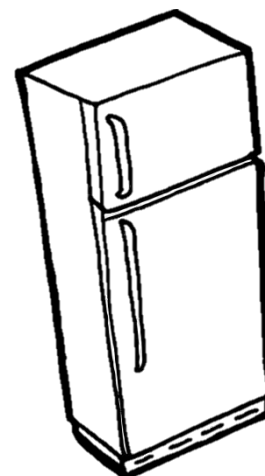
Use álcool 70% para desinfecção de aparelhos eletroeletrônicos



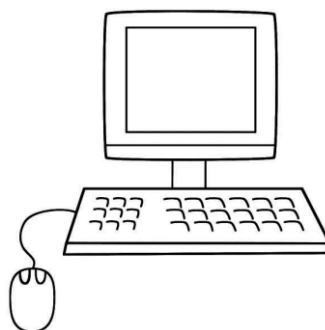
CELULAR / TABLET



CONTROLE REMOTO



ALÇA DE GELADEIRA



COMPUTADORES / NOTEBOOK



ÁLCOOL 70% E SANEANTES



1. Álcool gel produzido pelas farmácias de manipulação são eficazes?



2. Como deve ser feito o uso álcool líquido a 70%?



3. Qual o melhor local para armazenar esses produtos?



4. Não tenho álcool gel para desinfetar as mãos. O que eu faço?



5. Como diluir a água sanitária para uso doméstico?



Orientações sobre o uso e preparo da água sanitária



- Pegue uma **garrafa de plástico** e acrescente 1L de água;
- Adicione **250 ml de água sanitária pura** (equivalente a um copo de requeijão cheio);
- **Identifique a garrafa**, guarde em local seguro, fora do alcance de crianças.



Doméstico



- Para cada 1L de água acrescente **3 colheres de sopa** (25 ml) de água sanitária;
- **Deixe de molho** frutas e verduras por 10 a 15 minutos;
- **Enxágue bem em água corrente** e deixe secar antes de guardá-los.



Alimentos



- Umedeça um pano limpo com a solução recomendada para uso doméstico e coloque após a porta. Ao entrar passe sobre ele as solas do seu sapato;
- Se for possível, **deixe-se deixar os calçados fora de casa.**



Calçados



ATENÇÃO:

Não adianta utilizá-la pura, pois o que leva à morte dos microrganismos é uma substância chamada “ácido hipocloroso (HClO)”, que não existe em pH tão alto como o da água sanitária pura (pH 11,5 – 13,5).



NÃO REPASSE INFORMAÇÕES FALSAS!








*Material educativo elaborado pela equipe de saúde do CAMOPS -
Centro de Atendimento Médico, Odontológico e Psicossocial*

• Fale conosco e tire suas dúvidas: camops@cca.ufpb.br



PLANTÃO DE DÚVIDAS

- Márcia Tatianna (Médica CAMOPS): **99988-8268** 
- Secretaria Municipal de Saúde (Areia): **99969-6910** 
- Secretaria de Saúde do Estado (Paraíba): **99146-9790** 
- Prefeitura de Campina Grande: **3315-5139 / 98141-7964**  



TELEMEDICINA CRAS/UFPB

• Marcação de consultas: www.ufpb.br/cras

