ESPPE
ESCOLA DE GOVERNO
EM SAÚDE PÚBLICA DE PERNAMBUCO

CORONAVÍRUS
COVID-19

Cartilha de Recomendaçoes

O que é distanciamento social?

O distanciamento social é uma medida preventiva para reduzir o risco de transmissão do novo coronavírus (COVID-19).

GOVERNO DE PERNAMBUCO
XII GERES
GERÊNCIA REGIONAL DE SAÚDE

ESPPE
ESCOLA DE GOVERNO
EM SAÚDE PÚBLICA DE PERNAMBUCO

CORONAVÍRUS
COVID-19

Por que o distanciamento social é importante?

O novo coronavírus (COVID-19) é de fácil transmissão e algumas pessoas infectadas não apresentam sintomas e continuam frequentando supermercados, postos de gasolina, praças etc, se tornando a principal via de contaminação...

Que pode ocorrer pelo contato próximo com essas pessoas
E também por superfícies e objetos contaminados

Com o distanciamento social , diminui o fluxo de circulação da população , evitando assim, uma maior propagação do vírus.

GOVERNO DE PERNAMBUCO
XII GERES
GERÊNCIA REGIONAL DE SAÚDE

ESPPE
ESCOLA DE GOVERNO
EM SAÚDE PÚBLICA DE PERNAMBUCO

CORONAVÍRUS
COVID-19

Mas todos precisam fazer o distanciamento social, ou só aqueles que fazem parte do grupo de risco?

O DISTANCIAMENTO SOCIAL É PARA TODOS!

Se as pessoas do grupo de risco fazem o distanciamento social, mas seus parentes continuam frequentando igrejas, comércios, praças, rodas de conversas, podem acabar os contaminando.

Permaneça no distanciamento social por você, pelos seus e por todos que fazem parte do grupo de risco (idosos, doentes crônicos e imunossuprimidos).

GOVERNO DE PERNAMBUCO
XII GERES
GERÊNCIA REGIONAL DE SAÚDE

ESPPE
ESCOLA DE GOVERNO
EM SAÚDE PÚBLICA DE PERNAMBUCO

CORONAVÍRUS
COVID-19

Caso eu precise ir à padaria, comércio, supermercado o que devo fazer?

Tente primeiro identificar se esses serviços fazem entrega à domicílio.

Caso não, é recomendado que só uma pessoa do domicílio se desloque a esses espaços , e quando retornarem, sigam as etapas de higienização, antes do contato com as demais pessoas.

GOVERNO DE PERNAMBUCO
XII GERES
GERÊNCIA REGIONAL DE SAÚDE

ESPPE
ESCOLA DE GOVERNO
EM SAÚDE PÚBLICA DE PERNAMBUCO

CORONAVÍRUS
COVID-19

Etapas de higienização

Fonte: FUNCEF

GOVERNO DE PERNAMBUCO
XII GERES
GERÊNCIA REGIONAL DE SAÚDE

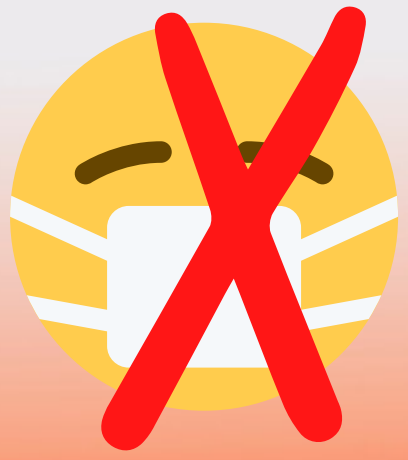
ESPPE
ESCOLA DE GOVERNO
EM SAÚDE PÚBLICA DE PERNAMBUCO

CORONAVÍRUS
COVID-19

Preciso utilizar algum equipamento de proteção, ao sair de casa?

Os equipamentos de proteção são indicados apenas para profissionais da saúde e pessoas que apresentam sintomas respiratórios (tosse, espirros ou dificuldades em respirar) e seus acompanhantes.

PESSOAS SAUDÁVEIS NÃO PRECISAM USAR MÁSCARAS!



GOVERNO DE PERNAMBUCO
XII GERES
GERÊNCIA REGIONAL DE SAÚDE

ESPPE
ESCOLA DE GOVERNO
EM SAÚDE PÚBLICA DE PERNAMBUCO

CORONAVÍRUS
COVID-19

Estou com sintomas de gripe, o que fazer?

Se você apresenta coriza, tosse, dor de cabeça , realize o tratamento desses sintomas em casa.

Caso haja febre alta persistente e sintomas respiratórios , como falta de ar, procure um serviço de saúde imediatamente

GOVERNO DE PERNAMBUCO
XII GERES
GERÊNCIA REGIONAL DE SAÚDE

ESPPE
ESCOLA DE GOVERNO
EM SAÚDE PÚBLICA DE PERNAMBUCO

CORONAVÍRUS
COVID-19

Quais medidas de prevenção, podemos ter dentro de casa?

A higienização é a base do cuidado!

1. Limpar a casa com alvejantes;

2. Higienizar diariamente, maçanetas, corrimão, controles, interruptores, celulares, teclados entre outros;

3. Após lavar pratos e utensílios, guarda-lós. Evite deixá-lós expostos na pia;

4. Separar as roupas utilizadas no contato externo, para facilitar a identificação na hora da lavagem.

GOVERNO DE PERNAMBUCO
XII GERES
GERÊNCIA REGIONAL DE SAÚDE

ESPPE
ESCOLA DE GOVERNO
EM SAÚDE PÚBLICA DE PERNAMBUCO

CORONAVÍRUS
COVID-19

Como cuidar da minha saúde mental durante o distanciamento social?

1. Cuidado com o excesso de informações;

2. Aproveite esse tempo para por as coisas em ordem;

3. Cuide do seu corpo, se alimente bem e pratique alguma atividade física em casa;

4. Faça coisas que gosta, leia um livro, assista um filme ou uma série...

GOVERNO DE PERNAMBUCO
XII GERES
GERÊNCIA REGIONAL DE SAÚDE

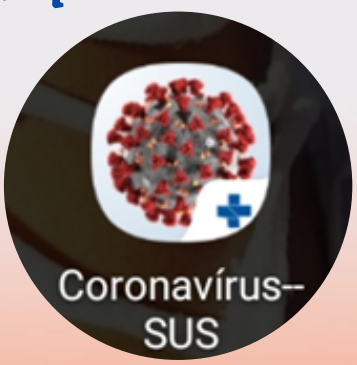
ESPPE
ESCOLA DE GOVERNO
EM SAÚDE PÚBLICA DE PERNAMBUCO

CORONAVÍRUS
COVID-19

Para mais informações, acesse:

https://www.cievspe.com/
http://plataforma.saude.gov.br/novocoronavirus/
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports

Também se encontra disponível um aplicativo educativo e norteador sobre o Covid -19 para Androide e iOS.



Acesse ainda nossa página no instagram e se mantenha informado.
@gerencia12geres

Busque sempre informações de fontes seguras.

GOVERNO DE PERNAMBUCO
XII GERES
GERÊNCIA REGIONAL DE SAÚDE