

CORONAVÍRUS

AQUI NÃO!!!

**EU TE PROTEJO E
VOCÊ ME PROTEGE**



Fundação
Nacional
de Saúde

2020. Fundação Nacional de Saúde.



Essa obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total dessa obra, desde que citada a fonte. A coleção institucional da Fundação Nacional de Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Eletrônica em: <<http://www.funasa.gov.br/publicacoes/>>

Tiragem: 1ª edição – 2020 – 11.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

FUNDAÇÃO NACIONAL DE SAÚDE

Departamento de Saúde Ambiental (Desam)

Coordenação de Educação em Saúde Ambiental (Coesa)

Setor de Rádio e Televisão Norte (SRTVN) - Quadra 701 - Edifício PO 700

Lote D - 2ª Andar - Asa Norte - Brasília DF - Cep: 70.719-040

Tel.: (61) 3314-6328 / 6457

Home page: <http://www.funasa.gov.br>

Ficha Catalográfica

Brasil. Fundação Nacional de Saúde.

Cartilha Coronavírus aqui não: eu te protejo e você me protege / Fundação Nacional de Saúde. – Brasília : Funasa, 2020.
12 p. : il.

ISBN: 978-65-5603-011-1

1.Vírus. 2. Transmissão de Doença Infecçiosa. 3. Saúde Ambiental. 4. Educação em Saúde Ambiental. 6. Comunicação I. Título.

CDU.578

BY SA

Catalogação na fonte – Divisão de Museu e Biblioteca – Funasa



ESTA CARTILHA É PARA VOCÊ

Chegou em suas mãos esta cartilha produzida pela Fundação Nacional de Saúde (**Funasa**) que traz informações para você e sua comunidade sobre os cuidados essenciais que devemos adotar para nos prevenir do novo coronavírus e outras doenças. Ela mostra também a importância do saneamento básico, incluindo o tratamento correto da água para preservação e proteção da sua saúde e a destinação correta do lixo que produzimos. Afinal, é importante ficarmos atentos a certos cuidados com a água que consumimos e com a limpeza de nossas casas, além da higiene do nosso corpo.

Agora é com vocês! Seja um agente promotor da saúde. Ajude sua comunidade, compartilhando estes cuidados que trouxemos para você.

Lembre-se: o acesso ao saneamento básico, especialmente água potável, é um direito. No entanto, lutar por esse direito é um dever de todos!

NOVO CORONAVÍRUS

VOCÊ SABE O QUE É?



- ✓ O novo coronavírus é um vírus que causa infecções.
- ✓ Ele causa uma doença chamada COVID-19.

ELE É TÃO PEQUENO QUE NÃO CONSEGUIMOS ENXERGÁ-LO

ELE É MUITO PERIGOSO!



- ✓ Como nunca tivemos contato com este vírus, o nosso corpo não está preparado para enfrentá-lo, isto é, não temos imunidade contra ele.
- ✓ Esta doença ainda não tem vacina ou remédio contra ela.
- ✓ As pessoas que adoecem, podem até morrer!

“POR ISSO DEVEMOS TOMAR ALGUNS CUIDADOS”

A **Funasa**, além de promover o saneamento básico, também tem a competência de promover ações de saúde ambiental. Ela planeja e coordena atividades no apoio ao controle da qualidade da água para consumo humano, além de educação em saúde ambiental.

Agora que sabemos que a doença COVID-19 é muito perigosa, precisamos também cuidar da água que iremos consumir.

O nosso Brasil é imenso! Diante de tantas diversidades e com tantas pessoas morando em comunidades de difícil acesso, sabemos que nem todas elas têm água tratada dentro de suas casas. Por isso, repassaremos alguns cuidados com a água que bebemos e preparamos o nosso alimento.

SE VOCÊ NÃO TEM ÁGUA TRATADA DENTRO DE CASA, É NECESSÁRIO SEGUIR ESTAS DICAS

Lembre-se: devemos lavar bem, manter limpo e tampado o local que iremos transportar e guardar nossa água.



AO CHEGAR EM CASA COM A ÁGUA PARA CONSUMIR, DEVEMOS:

- ✓ *Filtrar e adicionar 2 gotas de solução de Hipoclorito de Sódio a 2,5% para cada um litro de água (misture e espere 30 minutos para consumir);*



Obs.: Você encontra o Hipoclorito de Sódio na Secretaria de Saúde do seu município;

- ✓ *Se não tiver Hipoclorito de Sódio a 2,5%, deve filtrar ou coar a água e fervê-la por 5 minutos (espere esfriar para consumi-la).*



Pronto! Agora você já tem água pronta para beber e preparar seus alimentos.

COVID-19

- ✓ Essa doença é transmitida pelas gotículas que as pessoas contaminadas soltam ao tossir, ao falar e ao espirrar;
- ✓ Também podemos nos contaminar quando levamos nossas mãos sujas à boca, aos olhos e ao nariz; ou
- ✓ Quando tocamos em objetos comuns ou de uso coletivo como: maçanetas, celulares, brinquedos, chaves, entre outros.

PARA EVITARMOS QUE ESTE VÍRUS SE ESPALHE, ESTES CUIDADOS SÃO IMPORTANTES



Fique em casa! Evite sair sem necessidade;



Lave as mãos com frequência com água e sabão, até a altura dos punhos e, se estiver na rua e não tiver água e sabão, passe álcool em gel a 70%;



Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com o braço ou utilize um lenço e evite usar as mãos;



Evite tocar a boca, o nariz e os olhos com as mãos;



Sempre que houver necessidade de sair, use máscaras descartáveis ou de pano, seguindo orientações do Ministério da Saúde;



Evite lugares com muitas pessoas juntas;



Mantenha distância de 2 metros de outras pessoas;



Ao chegar em casa, retire as roupas que foram usadas para sair na rua, separe-as e coloque-as para lavar.

A **Funasa**, buscando sempre contribuir para melhoria das condições de saúde das populações, vem fomentando e promovendo nos municípios brasileiros ações estruturantes de Educação em Saúde Ambiental, como um processo educativo capaz de influenciar estas pessoas nas boas práticas de saúde e na mudança de hábitos que interferem diretamente nos determinantes e condicionantes socioambientais e sanitários, minimizando os impactos à saúde humana e promovendo a Saúde Ambiental.

Quando o assunto:

É O LIXO QUE PRODUZIMOS EM NOSSA CASA

é importante seguirmos algumas dicas.



DICAS:

- ✓ Ao chegar em casa retire sua máscara pelos elásticos, evitando tocar no tecido e no rosto;
- ✓ Se a máscara for de uso descartável, jogue-a no lixo do banheiro, nunca no lixo da cozinha;
- ✓ Se a máscara for de pano, lave-a com água e com sabão, ou deixe-a de molho por 30 minutos em água sanitária;
- ✓ Troque o saco de lixo do banheiro antes de ele estar cheio;
- ✓ A lixeira da nossa cozinha não serve para colocar lenço ou papel que usamos para assoar o nariz ou conter os espirros;
- ✓ Mantenha o quintal e os arredores de sua casa sempre livre de lixos;
- ✓ Se houver alguém doente com a COVID-19 em sua casa, o lixo que ela produz deverá ser separado dos outros; e
- ✓ Lembre-se: nosso lixo deve ser colocado para coleta em sacos plásticos amarrados.

ATENÇÃO:

VOCÊ TAMBÉM DEVE ESTAR ATENTO A ALGUNS SINAIS DESSA DOENÇA:



Tosse



Febre



Coriza



Dor de garganta



Dificuldade
de respirar

Ao sentir três ou mais sinais juntos, principalmente falta de ar, peça orientações ao serviço de saúde mais próximo de sua casa, ou ligue para o telefone 136.



Lembre-se:

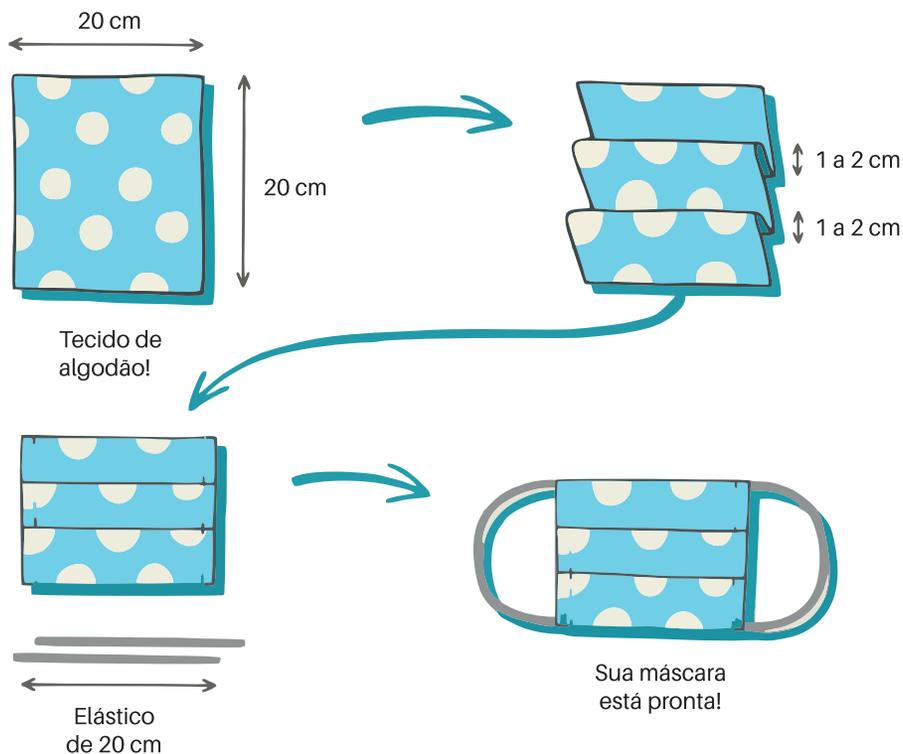
Nem todas as pessoas que estão contaminadas mostram estes sinais, mas elas também podem espalhar o vírus e contaminar outras pessoas.

DICA LEGAL:



Produza em casa, para você e seus familiares, máscaras de pano

Você irá Precisar de: (Tecido; Elástico; Tesoura; Agulha e linha.)



- 1 - Corte o tecido em formato de retângulo, como mostra o desenho;
- 2 - Faça 3 dobras, marcando os vincos feitos no tecido;
- 3 - Costure ou cole as laterais do tecido, sem esquecer de prender o elástico ou o cordão que irá prender a máscara no rosto.



Para mais informações sobre o novo coronavírus consulte a página do Ministério da Saúde <https://saude.gov.br/coronavirus>

Missão:

Promover a saúde pública e a inclusão social por meio de ações de saneamento e saúde ambiental.

www.funasa.gov.br



@funasa_oficial



@funasa.oficial



@funasa



@funasaoficial



Fundação
Nacional
de Saúde



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL