

**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.

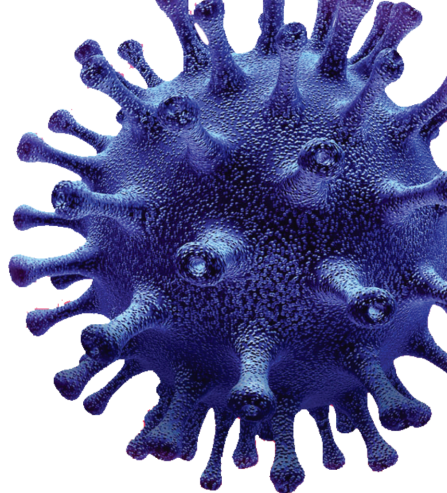
Lembre-se: o acesso ao saneamento básico, especialmente água potável, é um direito. No entanto, lutar por esse direito é um dever de todos!

# 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:**

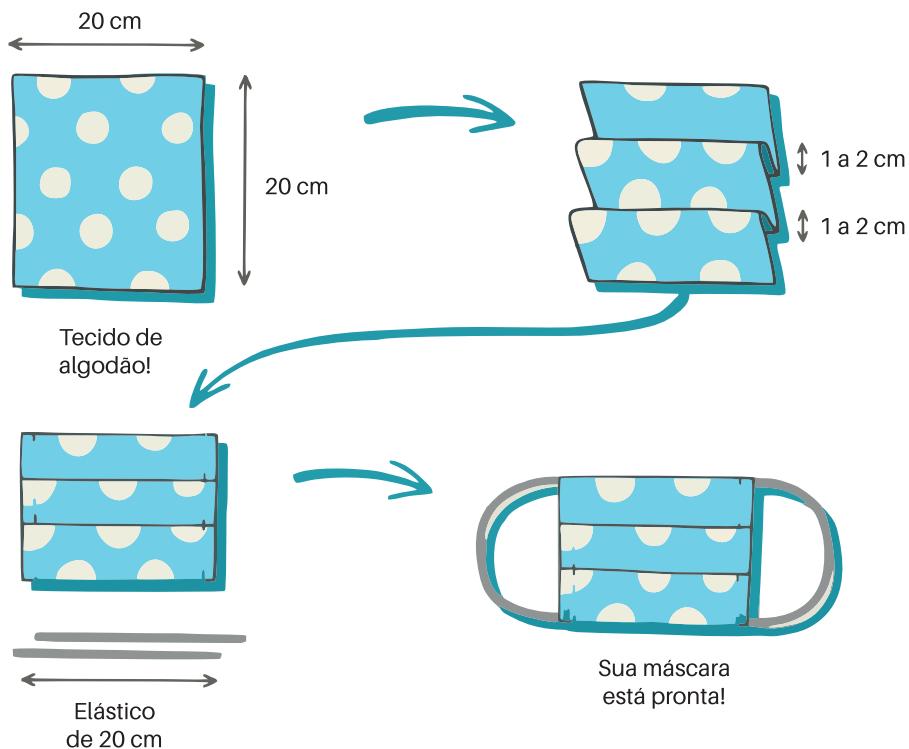
*Nem todas as pessoas que estão contaminadas mostram estes sinais, mas elas também podem espalhar o vírus e contaminar outras pessoas.*

## 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.



**AO SAIR DE  
CASA, COLOQUE  
SUA MÁSCARA.  
ASSIM,  
“EU TE PROTEJO  
E VOCÊ  
ME PROTEGE”.**

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](http://www.funasa.gov.br)



@funasa\_oficial



@funasa.oficial



@funasa



@funasaoficial



Fundação  
Nacional  
de Saúde



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL