

Cuidados domésticos

com quem tem **sintomas**
de **COVID-19**



Conteúdo validado por pesquisador
da Fundação Oswaldo Cruz

Ação complementar à campanha Se Liga no Corona



CC - UNEafro Brasil

Realização: Instituto de Referência Negra Peregum



Você pode copiar, distribuir e adaptar esta cartilha, ou parte dela, desde que cite a fonte.

Direção: Vanessa Nascimento e Douglas Belchior

Coordenação e edição: Bianca Santana e Mariana Belmont

Comunicação e revisão: Patrícia Firmino

Projeto gráfico, ilustrações e diagramação: Flávia Lopes

Equipe de saúde que assessora o Projeto: Bruna Silveira, Cátia Cipriano, Cleber Firmino, Gladys Prado, José Murakami, Amanda Arlete.

Orientações adaptadas das recomendações da Organização Mundial de Saúde, da Fiocruz e da cartilha Fórum Aberto Mundaréu da Luz, pela equipe de saúde: Bruna Silveira, Cátia Cipriano, Cleber Firmino, Gladys Prado, José Murakami, Amanda Arlete.

Agradecimentos:

A todxs xs coordenadorxs de núcleo, professorxs e estudantes da UNEafro Brasil, que têm se dedicado à luta por direitos e à proteção de pessoas negras, indígenas e periféricas também durante a pandemia de COVID-19.

Iara Rolnik, Renato Abramowicz Santos Sheila de Carvalho, Karina Santos, Georgia Nicolau e Ana Letícia

Apoio:

Oak Foundation

Instituto Ibirapitanga

LabLivre UFABC

Volvo Cars Brasil

Fale com a gente

comunicacao@uneafrobrasil.org

UNEafro Brasil



Instituto de Referência Negra
PEREGUM

Sumário

Sintomas de Covid-19 — 4

Transmissão de Covid-19 — 4

Orientações para a pessoa com sintomas — 5

Orientações para quem está cuidando de alguém com sintomas — 8

Cuidados naturais para amenizar sintomas respiratórios com ou sem diagnóstico de COVID-19 — 13

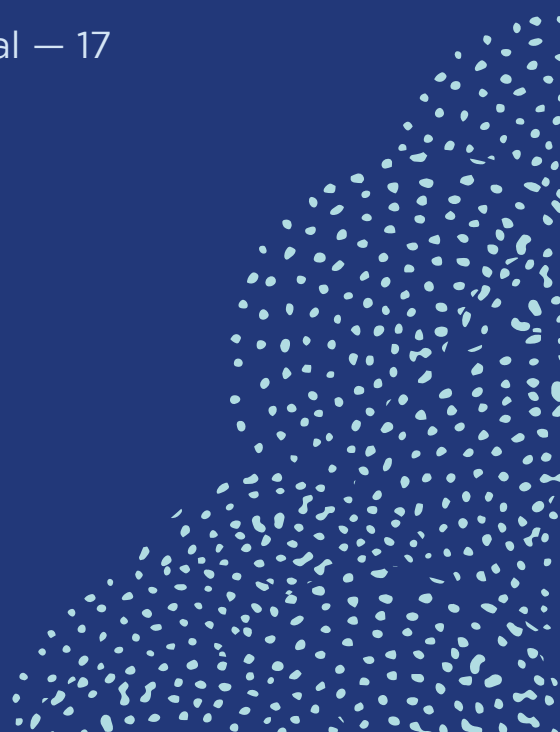
Higienização — 14

Das mãos — 14

Máscara de pano — 15

Máscara de acetato — 16

Renda Básica Emergencial — 17



Atenção:

Sintomas

Febre e Tosse



Dificuldade para respirar



Dor de cabeça ou garganta;

Coriza;

Mal-estar, diarreia; entre outros.

Transmissão

Contato físico



Tosse e espirro



Gotículas de saliva ou secreção: ao tossir, espirrar, falar, cantar



Objetos, superfícies e ambientes contaminados



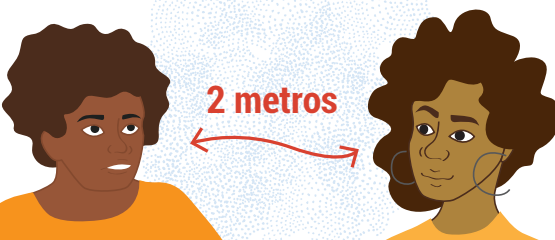
Orientações para a pessoa com sintomas

Fique em casa

Fique, de preferência, em um cômodo separado das outras pessoas. Quando não for possível, o ambiente precisa estar sempre arejado, com as janelas abertas.



Mantenha a distância mínima de 2 metros das outras pessoas.



Use um lenço para cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar.



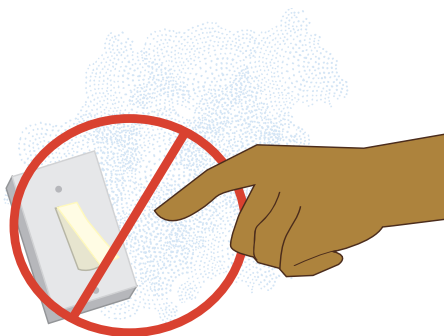
- A pessoa com sintomas deve permanecer com máscara cirúrgica descartável sempre que houver outra pessoa no mesmo cômodo. Se não tiver esta, usar a de pano;
- Quem cuida de alguém com sintomas deve usar a máscara cirúrgica descartável sempre que estiver no mesmo cômodo onde está a que tem sintomas. A máscara de pano não é tão eficaz nesse caso, porém, caso seja a única opção de proteção, é importante manter e seguir todas as recomendações de cuidados e limpeza da máscara;
- Lembrar de lavar as mãos depois de manipular as máscaras e também os objetos que tiveram contato com a pessoa com sintomas;

• É importante à ventilação dos ambientes, mantendo janelas abertas.

Não compartilhe prato, copo, talheres, toalhas e outros objetos pessoais.



Evite tocar superfícies comuns, como maçanetas, controles remotos, interruptores e torneiras.



Depois de usar o banheiro, lave as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfetar o ambiente.



Troque sua própria roupa de cama.

Descanse, tome bastante água e coma alimentos nutritivos, frescos e coloridos.



Mantenha contato, por telefone, mensagens ou vídeos, com as pessoas de quem você gosta e estão longe.



Em momentos de angústia ou tristeza, preste atenção aos seus próprios sentimentos, tente relaxar e atrair pensamentos positivos. Conversar com pessoas otimistas também pode ajudar.



Escrever sobre seus dias e o que está sentindo, mantendo uma espécie de diário, pode oferecer alívio e conforto emocional.



Quando nada disso for suficiente para sua estabilidade emocional, busque um profissional de saúde.

Em caso de dificuldade de respirar, procure o sistema de saúde imediatamente.



Orientações para quem está cuidando de alguém com sintomas

Use máscara de pano combinada com máscara de acetato ou óculos de proteção quando estiver no mesmo cômodo que a pessoa com sintomas.

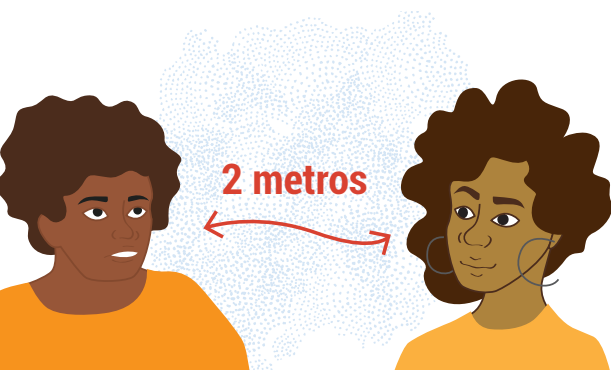
Durante o uso, cuidado para não colocar a mão na máscara ou no rosto.

Lave as mãos com água e sabão, antes de retirar a máscara. Remova a máscara pelo laço ou nó da parte de trás e evite tocar na parte da frente.

Lavar as máscaras de tecido com sabão ou detergente e de preferência com água quente (pelo menos 60 graus) pelo menos uma vez por dia;

Se não houver água quente, lavar a máscara com sabão/detergente e água à temperatura ambiente, seguida de fervura da máscara por 1 minuto;

Jogue essa água fora. Não aproveite para higienizar outros itens depois. Lave as mãos após o processo.



Mantenha a distância mínima de 2 metros da pessoa com sintomas.

Quando sair do cômodo:

- Retire os óculos ou máscara de acetato e lave com água e sabão;
- Retire a máscara de pano, coloque-a em um saquinho ou outro lugar onde não contamine o ambiente. Assim que possível, lave com água e sabão ou descarte.



Identifique as superfícies tocadas pela pessoa com sintomas e lave-as, com água e sabão. Pelo menos uma vez ao dia, desinfete com álcool 70% ou na mistura de 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável.

Por exemplo:

10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável.

Lave as mãos com água e sabão:

- Antes e depois do contato com a pessoa com sintomas;
- Antes e depois do contato com o ambiente onde ela está;
- Antes, durante e depois de cozinhar;
- Antes de comer;
- Depois de usar o banheiro;
- Antes e depois de manipular ou higienizar máscaras, aventais e quaisquer materiais de proteção;
- O tempo todo!

Separe prato, copo, talheres, toalhas para serem usados somente pela pessoa com sintomas. Lave após o uso com água e sabão.





Sempre, mas, principalmente, em época de coronavírus, lave as embalagens de produtos alimentícios assim que cheguem em casa. Lave latas, sacos e cascas de alimentos.

Se precisar sair de casa, não entre com os sapatos que usou na rua, tire as roupas para lavar antes de tocar em qualquer superfície, e tome banho.

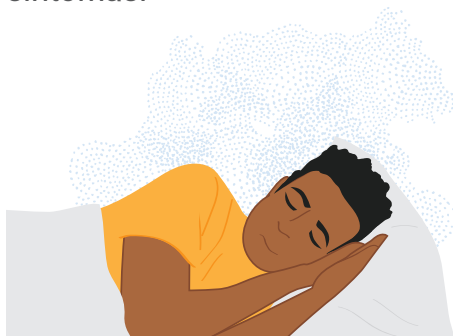
Caso precise guardar a bicicleta dentro de casa, utilize a mistura de água sanitária na água para limpar os pneus, e álcool 70 para limpar pedais, guidão e outras partes metálicas.



Banho de sol, por 10 minutos a cada dia, faz muito bem para pessoas com ou sem sintomas.



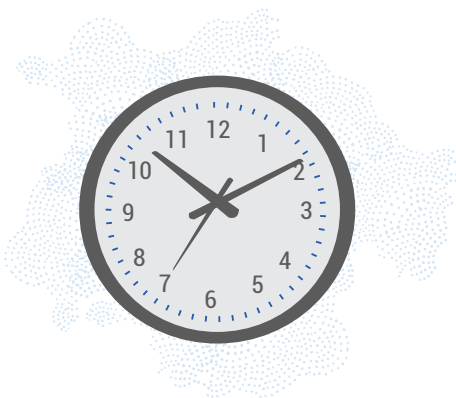
Descanse, tente dormir bem, tome água e se alimente, sem esquecer das frutas, legumes e verduras.



Faça atividades físicas e outras práticas que te ajudem a relaxar, como dança, meditação, pinturas, ouvir música.

Neste período de isolamento social, há lives com shows, debates e também grupos terapêuticos online.

Na medida do possível, mantenha uma rotina, com horários para acordar, dormir, fazer refeições e ter momentos de lazer. Livros, filmes e séries podem ser bons aliados.



Escrever sobre seus dias e o que está sentindo, mantendo um diário, pode oferecer alívio e conforto emocional.



Mantenha contato por telefone, mensagens e vídeos com pessoas de quem você gosta.



Em momentos de angústia ou tristeza, preste atenção aos seus próprios sentimentos, tente relaxar e atrair pensamentos positivos. Conversar com pessoas otimistas também pode ajudar.

Evite o uso do álcool, cigarro e outras drogas para afastar emoções.



Pergunte à pessoa com sintomas, e a quem mais estiver em isolamento com vocês, sobre seus sentimentos. Ouça com atenção. Estimule que elas conversem, por chamada telefônica ou de vídeo, com pessoas da confiança dela.

Converse com outras pessoas na mesma situação que você sobre suas dúvidas, angústias, e o que tem sido bom para cuidar de você e da pessoa com sintomas.

Quando nada disso for suficiente para sua estabilidade emocional, busque profissionais de saúde.

Se a pessoa com sintomas de COVID-19 tiver dificuldade de respirar, procure o sistema de saúde imediatamente.



Cuidados naturais para amenizar sintomas respiratórios

com ou sem diagnóstico de COVID-19

- Proteja o pescoço do vento;
- Tome muita água;
- Limão, mel e própolis podem ser consumidos puros ou misturados, direto na colher ou diluídos em chás ou sucos;
- Coloque alho na comida, em chás, coma puro;
- Coma cevadinha;

Tome chás de:

- Alcaçuz;
- Anis estrelado;
- Capim-limão;
- Hortelã;
- Guaco.



Se tiver febre:

- Chá de folha de amora;
- Suco de melão, limão com casca e salsinha;
- Lave o nariz, para desentupir, muitas vezes por dia. Pode usar soro fisiológico ou uma pitadinha de sal na água. Seringa (sem agulha) ajuda muito a jorrar a água para dentro da narina.

- Se não tiver aparelho de inalação, faça **vaporização** de água ou chá de hortelã.

É só colocar a água ou o chá fervendo em um balde, e respirar o vapor.

Cuidado para não derrubar a água e se queimar.



Escalda-pés antes de dormir

Não faça se tiver risco de gravidez

Em um balde com água bem quente, coloque os pés e relaxe. Não coloque sal. Mas, se quiser, pode colocar ervas como camomila ou gotinhas de algum óleo essencial natural.

Atenção: gengibre é muito bom se seu catarro for branco ou transparente; quando o catarro estiver amarelo ou verde, ou você estiver com muita falta de ar, ele pode piorar os sintomas.

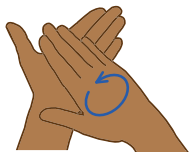


Bruna Santo Silveira, médica de família e comunidade, homeopata, especialista em terapias chinesas e práticas integrativas de cuidado. Produz o podcast Universo Pitaia, onde você pode encontrar outras dicas.

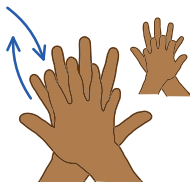
Higienização

Para limpar as mãos, seja com água e sabão ou com álcool 70%, você deve:

- 1 Molhar as mãos e ensaboar ou colocar álcool suficiente nas palmas das mãos;



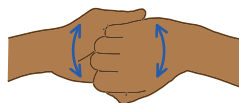
- 2 Friccionar as palmas das mãos entre si;



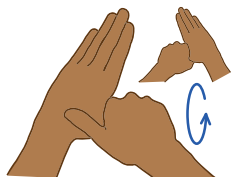
- 3 Friccionar a palma direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos e vice-versa;



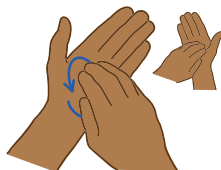
- 4 Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais;



- 5 Friccionar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa;



- 6 Friccionar o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa;



- 7 Friccionar as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.

Se estiver lavando com água e sabão, enxágue as mãos com água, seque com papel descartável e utilize papel para fechar a torneira sem tocá-la.

Máscara

Como colocar a máscara



1
Lave bem as
mãos com água
e sabão;



2
Certifique-se
de cobrir bem o
nariz e a boca;

3
Prenda a
máscara atrás
das orelhas,
seja com o
elástico ou
amarrando as
tiras;



4
Evite tocar a parte da frente
enquanto estiver colocando-a.
Lembre-se: a máscara deve
ser usada por cerca
de duas horas. Depois
desse tempo, é preciso
trocar. Então, o ideal é
que cada pessoa tenha,
pelo menos, duas
máscaras de pano.



Retire a máscara de pano e coloque-a no saco para máscaras sem tocar o rosto, os olhos, o nariz ou a boca.



1
Lave bem as
mãos com
água e sabão;



2
Evite tocar a frente
da máscara;

3
Apenas toque o
elástico ou a tira que
prende atrás das
orelhas para retirá-la e
coloque-a para lavar;



4
Lave novamente
as mãos com
água e sabão.



Para lavar a máscara de pano

Lavar as máscaras de tecido com sabão ou detergente e de preferência com água quente (pelo menos 60 graus) pelo menos uma vez por dia; Se não houver água quente, lavar a máscara com sabão/detergente e água à temperatura ambiente, seguida de fervura da máscara por 1 minuto;

Jogue essa água fora. Não aproveite para higienizar outros itens depois. Lave as mãos após o processo.



As máscaras caseiras são individuais e devem ser lavadas pelo próprio indivíduo.

Máscara de acetato

Vista e retire a máscara de acetato, segurando-a pelo suporte de plástico duro, nunca pela parte transparente.

Lembre-se de que ela é bastante frágil.

Ao retirá-la, coloque-a, com cuidado, no saco para máscaras, sem tocar o rosto ou os olhos, até que possa lavá-la.

A forma mais eficiente de higienizá-la é lavá-la com água e sabão.



EM CASO DE EMERGÊNCIA, LIGUE SAMU 192

PARA MAIS INFORMAÇÕES,
DISQUE SAÚDE 136 (LIGAÇÃO GRATUITA)

