

Cuidados domésticos

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



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: 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

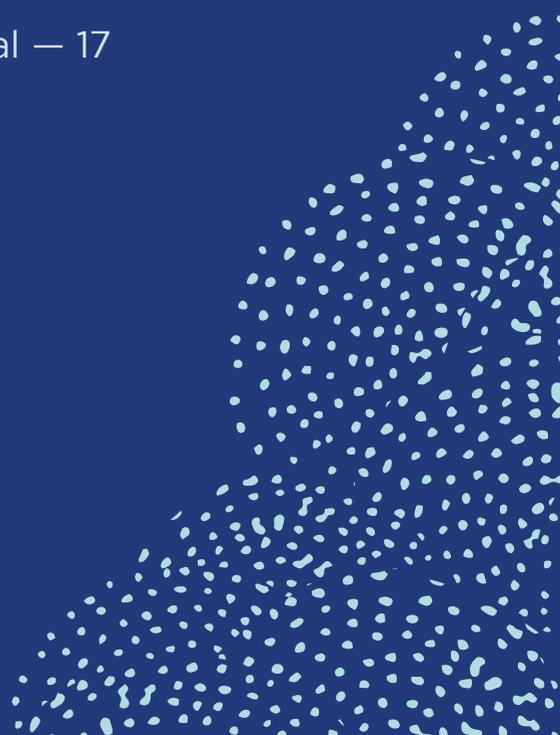
Higienização — 14

Das mãos — 14

Máscara de pano — 15

Máscara de acetato — 16

Renda Básica Emergencial — 17



Atenção:

Sintomas

Febre e Tosse

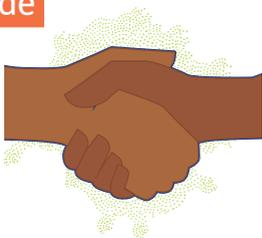


Dificuldade para respirar



Transmissão

Aperto de mãos



Tosse e espirro



Catarro e gotículas de saliva



Objetos 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.

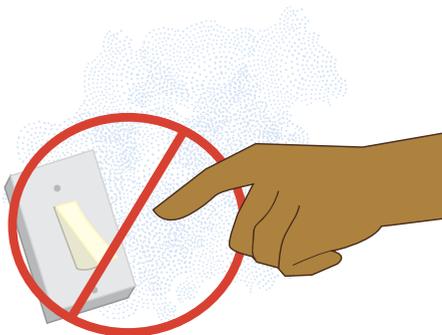
Use um lenço para cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar.



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.

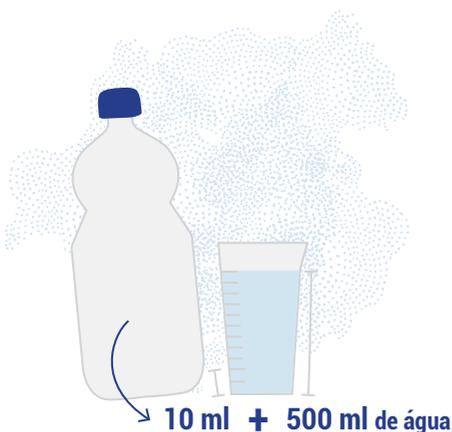
Em caso de dificuldade de respirar, procure o sistema de saúde imediatamente.



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.

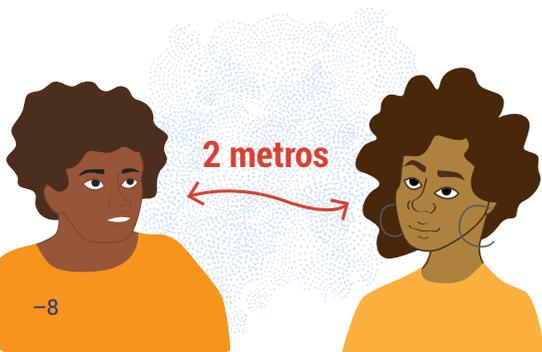


Por exemplo:
10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável ou uma colher de sopa para um litro de água sanitária

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.

Deixe a máscara de molho por 30 min. em uma mistura de 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável. Lave a máscara e as mãos com água e sabão.

Jogue a água com água sanitária fora. Não aproveite para higienizar outros itens depois.



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

Quando sair do cômodo:

- Retiro o 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.



Lave as mãos com água e sabão:

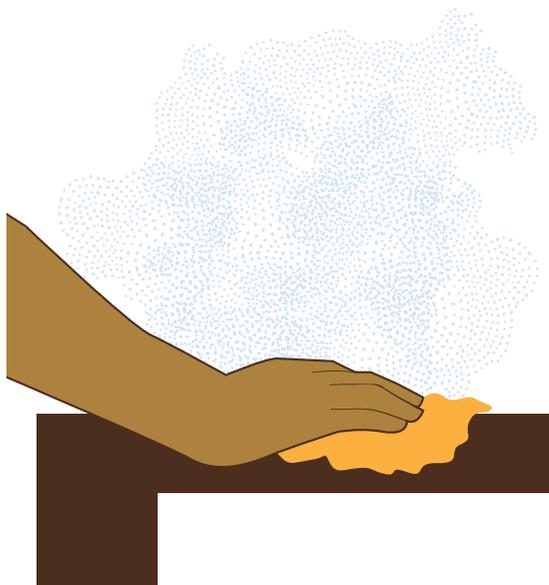
- antes e depois do contato com a pessoa com sintomas
- antes e depois do contato com o ambiente onde ela está;
- antes, durante e depois de cozinhar;
- antes de comer;
- depois de usar o banheiro;
- o tempo todo!

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

Identifique as superfícies tocadas pela pessoa com sintomas e lave, 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.





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, pedais e guidão.



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.



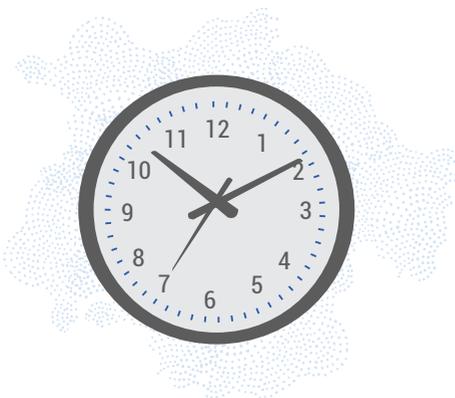
Faça atividades físicas e outras práticas que te ajudem a relaxar, como dança, meditação, pinturas, ouvir música.

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 bom aliados.



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



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



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.

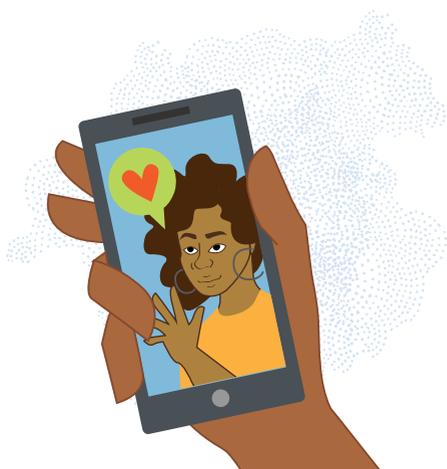


Pergunte à pessoa com sintomas, e a quem mais estiver em isolamento com vocês, sobre seus sentimentos. Ouça com atenção. Estimule que elas conversem, por chamada telefônica ou de vídeo, com pessoas da confiança dela.

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 um profissional de saúde.

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



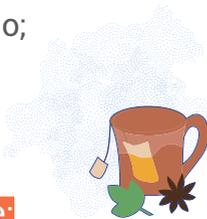
Cuidados naturais para amenizar sintomas respiratórios

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.

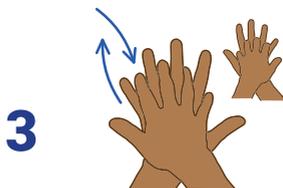
Higienização

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 na palma das mãos;



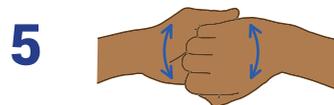
Friccione as palmas das mãos entre si



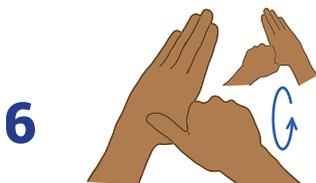
Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa



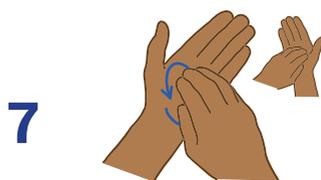
Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais



Friccione 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



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



Friccione 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.

Fonte: Organização Pan-americana de Saúde/Organização Mundial de Saúde (OPAS/OMS)

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
Evitar 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

Deixe a máscara de molho por 30 min. em uma 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 ou ou uma colher de sopa para um litro de água sanitária.

Jogue a água com água sanitária fora. Não aproveite para higienizar outros itens depois.

Lave a máscara e as mãos com água e sabão.

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.



Renda Básica Emergencial

Como saber se tenho direito e como receber

O que é a renda básica emergencial?

É uma ajuda financeira de R\$600 paga as pessoas de baixa renda, durante o período de pandemia Coronavírus, válida por 3 meses, podendo ser prorrogado por igual período. Mães chefe de família poderão receber até R\$1200.



Quem tem direito à renda básica emergencial?

Quem preenche os seguintes requisitos, ao mesmo tempo:

- Maiores de 18 anos;
- Sem emprego formal;
- Não receba: benefício social, previdenciário ou seguro-desemprego, com exceção do Bolsa Família, ou seja quem recebe Bolsa Família pode ter direito, mas terá que optar pelo mais vantajoso;
- Tenha renda familiar mensal per capita (por pessoa) de até meio salário mínimo (R\$522,50), ou renda mensal familiar total de até três salários mínimos (R\$3135);

Que em 2018 tenha recebido rendimentos como salário e faturamento de até R\$ 28.599.70;

Idosos sem aposentaria se encaixam nas outras regras já existentes para acessar o Benefício de Prestação Continuada (BPC).

Inscrição e recebimento do benefício

**Pelo aplicativo gratuito chamado:
Caixa Auxílio Emergencial ou pelo
site: www.auxílio.caixa.gov.br**

Ao acessar o app ou o site:

- Clique em “Realizar solicitação”;
- Confira na tela seguinte se possuir os requisitos necessários;
- Se possuir, clique em “Declaro que li e tenho ciência que me enquadro em todas as condições acima.” e em “Autorizo o acesso e uso dos meus dados para validar as informações acima”;
- Na sequência, clique em “Tenho os requisitos, quero continuar” para prosseguir com o cadastro;
- Na próxima tela, informe seus dados completos e clique em “Não Sou um robô” e em “Continuar”;
- Depois de fazer o cadastro, é possível acompanhar se vai receber o auxílio emergencial, consultando no próprio site ou aplicativo;
- Em caso de dúvidas, a Caixa disponibiliza a central telefônica 111. Não será possível cadastrar no programa pelo telefone, apenas tirar dúvidas.



É preciso também exercer as seguintes atividades:

- Ser Microempreendedor Individual (MEI);
- Ser Contribuinte Individual do INSS;
- Trabalhador Informal de qualquer natureza inscrito no CadÚnico ou que se encaixe no critério de renda familiar mensal per capita de até meio salário mínimo, ou renda mensal total de até três salários mínimos;

Se não for inscrito, fazer autodeclaração pela internet.

Condições especiais:

- Mulher chefe de família, com filhos menores de 18 anos, poderão receber duas cotas do auxílio emergencial, no valor total de R\$1200;
- Será permitido a até duas pessoas de uma mesma família acumularem benefícios. Se um deles receber o Bolsa Família, poderá fazer a opção pelo auxílio mais vantajoso.



Outros benefícios

Merenda em casa (rede pública estadual)

- R\$ 55,00 por criança matriculada;
- Baixar o aplicativo PicPay e se cadastrar;
- O dinheiro cairá automaticamente na conta, pode ser sacado em qualquer caixa da rede 24 hs, em maquininhas de cartão de crédito ou transferidos para a conta-corrente ou mercado de sua região, sem taxas.

Cartão alimentação (rede pública municipal)

- R\$ 101,00 para estudantes que frequentam creches ou centros de educação integrada;
- R\$ 63,00 para estudantes das escolas municipais de educação infantil;
- R\$ 55,00 para estudantes das escolas municipais de ensino fundamental;
- Os cartões serão entregues pelo correio no endereço cadastrado.

Benefício municipal para catadores de material reciclável

- R\$ 600,00 para catadores autônomos;
- R\$ 1.200,00 para inscritos em uma das 25 cooperativas habilitadas no Programa Sócio Ambiental;
- O critério para o recebimento do recurso será através da apresentação do guia de Recolhimento do FGTS e de informações à Previdência Social (GFIPS), exames admissionais ou ficha de ad esão nas cooperativas habilitadas;
- Os catadores autônomos poderão acumular o auxílio com a Renda Básica Emergencial do Governo Federal.

Reprodução integral da cartilha Fórum Aberto Mundaréu da Luz, produzida a partir da cartilha "Como funciona a renda básica emergencial" (PT/SP Diretório Mun.);
<https://agora.folha.uol.com.br/grana/2020/04/veja-como-acessar-o-aplicativo-do-auxilio-de-r-600.shtml>

EM CASO DE EMERGENCIA, LIGUE SAMU 192

PARA MAIS INFORMAÇÕES,
DISQUE SAUDE 136 (LIGAÇÃO GRATUITA)

