

## MEDIDAS PARA ENFRENTAMENTO E COMBATE AO CORONAVÍRUS

NITERÓI, SÃO GONÇALO, ITABORAÍ, MARICÁ E RIO DE JANEIRO

Nossas trajetórias se cruzaram ao longo do tempo e em momentos desafiadores como esse, é muito importante estarmos ainda mais juntos. A equipe do IJCA está pesquisando e traçando estratégias para apoiar as famílias e jovens no enfrentamento a essa pandemia. Esse informativo foi criado para nos aproximar ainda mais.

### CORONAVÍRUS

O COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus, identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China.

Pode ser transmitido de pessoa para pessoa, geralmente após contato próximo com um paciente infectado, por exemplo, em casa, no local de trabalho ou em um centro de saúde.

**Estejam atentas as recomendações dos órgãos de saúde e fiquem em casa o máximo que puder. Veja abaixo algumas orientações:**



Lave as mãos com água e qualquer sabão ou detergente. O ideal é esfregar toda a mão, incluindo punhos, unhas e espaços entre os dedos.



Cômodos e banheiros devem ser limpos todos os dias e as suas superfícies devem ser desinfetadas com álcool 70% ou água sanitária.



Se precisar utilizar transporte público, quando sair do ônibus ou van, tente procurar um local para lavar as mãos e sempre evitar tocar no rosto até limpá-las. Nos transportes que têm janelas, mantê-las sempre abertas.



Se estiver com algum sintoma do Coronavírus só vá a unidade de saúde em caso grave. Verifique com a Prefeitura do seu município se a sua cidade tem um centro de referência para tratamento.



Ao voltar para casa, não toque em qualquer coisa antes de lavar as mãos e retirar as roupas e sapatos usados, não misturando com roupas limpas nem deixando em locais de uso comum da casa.

### SINTOMAS

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem ter dores, congestão nasal, dor de garganta ou diarreia. A orientação dos órgãos de saúde é ir ao hospital apenas em caso de urgência.



Só procurar qualquer serviço de saúde – clínica da família, UBS, USF, policlínicas e hospitais – se faz algum tratamento naquele lugar que não pode parar, como hemodiálise, quimioterapia etc. - ou se estiver sentindo algo realmente urgente.



Os serviços de saúde são os lugares para onde vão as pessoas doentes, então é um dos lugares com maior chance de você pegar coronavírus nesse momento.



Se possuir algum sintoma do Coronavírus só vá a unidade de saúde em caso grave.

Veja abaixo onde buscar ajuda em caso de urgência:

### PRECISA DE INFORMAÇÕES

**Disque 160** – Central telefônica do Governo do Estado do Rio de Janeiro para atendimento sobre o Covid-19. Ao ligar para o 160, é possível tirar dúvidas sobre sintomas e sobre quando é o momento certo de buscar uma unidade de saúde!

**Disque 136** – Central telefônica do Ministério da Saúde com informações e orientações sobre saúde.

Esse informativo foi criado para as famílias e jovens atendidos diretamente pelo Instituto JCA.

Se você tiver alguma dúvida sobre a pandemia e seus desdobramentos, podemos tentar auxiliar com o apoio dos nossos parceiros. **Vamos receber todas as perguntas e transformar em conteúdos nos nossos próximos informativos, combinado?**

Se você tem alguma dúvida ou uma demanda muito específica, entre em contato com o analista de referência do programa:

Fortalecendo Trajetórias | **Kenia Costa**

Oficina do Ensino | **Elen Alves**

Acompanhe também os conteúdos que compartilharemos em nossas redes sociais:

**Instagram:** @instituto.jca

**Facebook:** facebook.com/institutojca

**Fonte:** Retiramos essas informações do site do Ministério da Saúde, Organização Mundial da Saúde e do guia Orientações para favelas e Periferias da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e comunidade. O guia completo pode ser lido no nosso site **www.ijca.org.br**

Seja responsável, **não compartilhe fake news.**