



COMITÊ  
ENFRENTAMENTO  
CORONAVÍRUS  
UFAM-IEAA-AM

#FIQUE\_BEM #FIQUE\_EM\_CASA



@SAUDEHUMAITÁ



97 98415-0706



/SAUDEHUMAITA

[www.SAUDEHUMAITA.com.br](http://www.SAUDEHUMAITA.com.br)

## O QUE É CORONAVÍRUS?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus (**nCoV-2019**) foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China.

Os primeiros coronavírus humanos foram identificados em meados da década de 1960. A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus. Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o alpha coronavírus 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1.

Fonte: <https://coronavirus.saude.gov.br/linha-do-tempo>  
(Ministério da saúde)

## Por que o Isolamento do convívio social?

---

Uma vez que a transmissão da COVID-19 necessita do contato próximo entre pessoas, a maioria dos países adotou a medida de quarentena para minimizar a disseminação do vírus na população.

No período de quarentena, os governos fecharam as escolas, academias, bares e liberaram os trabalhadores dos serviços não essenciais, na tentativa de diminuir a circulação e aglomeração de pessoas.

No entanto, como foi visto em muitos países inclusive no Brasil, a quarentena não levou ao isolamento social, as pessoas continuaram a circular em espaços públicos e a promover aglomerações.

A quarentena é uma medida dos governos enquanto o isolamento do convívio social é uma atitude dos indivíduos. O isolamento do convívio social pode ser definido como comportamento voluntário, ou não, que consiste em se afastar do contato com outras pessoas.

Durante o período de quarentena, mantenha-se em casa e não promova aglomerações, contribuindo para a não disseminação do coronavírus.

## Quais são as formas de prevenção?

---

Um estudo realizado em 2020 para entender a forma de transmissão da COVID-19, demonstrou que em certas condições o Coronavírus pode permanecer ativo por até 3 dias sobre uma superfície. O contato das mãos com superfícies infectadas e depois levar as mãos aos olhos, nariz ou boca também pode levar a contaminação.



O Ministério da Saúde orienta cuidados básicos para reduzir o risco geral de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas, incluindo o coronavírus. Entre as medidas estão:

- ✓ Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, respeitando os 5 momentos de higienização. Se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.
- ✓ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- ✓ Evitar contato próximo com pessoas doentes.
- ✓ Ficar em casa quando estiver doente.
- ✓ Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogar no lixo.
- ✓ Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.

Especificamente, para o coronavírus, sugere-se:

- Higienização das Mãos

Sempre que uma pessoa precisa sair do isolamento do convívio social, alguns cuidados devem ser tomados, como por exemplo a higienização das mãos. Segundo as agências de saúde, a principal forma de limpeza das mãos é a lavagem com água e sabão.

Quando não for possível a lavagem das mãos, um modo possível de limpeza é a utilização de álcool em gel. Para isso o produto deve conter entre 60 e 70% de álcool em sua composição. Assim como a higienização com água e sabão, a higienização com álcool em gel deve seguir um procedimento adequado.

Não esqueça de limpar as mãos com álcool em gel antes de entrar e depois de sair de qualquer local com aglomeração de pessoas.

- Uso de máscaras

Outro modo de proteção para quando for necessária a saída do isolamento do convívio social, é a utilização das máscaras.

Inicialmente a Organização Mundial da Saúde (OMS) sugeriu o uso de máscaras apenas por pessoas infectadas com Coronavírus e por pessoas que estavam em contato direto com esses pacientes.

No entanto, com a comprovação que o Coronavírus pode ficar no ar por até 3 horas, novas orientações tem sido avaliadas.

Existe o uso correto das máscaras que deve ser obedecido para que haja a proteção do usuário. Sendo elas:

- Colocar a máscara cuidadosamente para cobrir a boca e o nariz e ajuste com segurança para minimizar os espaços entre a face e a máscara;
- Evitar tocar na parte da frente da máscara;
- Remover a máscara usando a técnica apropriada (ou seja, não toque na frente da máscara, mas remova sempre pelas alças laterais);
- Após a remoção ou sempre que tocar inadvertidamente em um máscara usada, deve-se realizar a higiene das mãos;
- Substitua as máscaras por uma nova máscara limpa e seca, assim que tornar-se úmida;
- Não reutilize máscaras descartáveis;

### **ATENÇÃO!!!**

Em virtude da grande procura por esse equipamento de proteção levou a uma diminuição na oferta do produto. Uma alternativa é a máscara caseira, que está sendo recomendada pelo Ministério da Saúde para o uso da população em geral.

Uma máscara caseira deve servir como barreira física para proteger o usuário, para isso, as máscaras caseiras precisam seguir especificações.

É preciso que a máscara tenha pelo menos duas camadas de pano para que haja a efetiva proteção. As máscaras caseiras podem ser feitas em tecido de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos, é importante é que a máscara cubra totalmente a boca e nariz e que estejam bem ajustadas ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

Não esqueça que as máscaras são individuais, não devendo ser compartilhadas com qualquer pessoa, elas necessitam ser higienizadas com frequência. Ande sempre com mais de uma máscara para troca caso a máscara fique húmida ou haja toques ocasionais na parte frontal do equipamento.

## Como colocar a máscara



1. Lave bem as mãos com água e sabão



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



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



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

## Como remover a máscara



1. Lave bem as mãos com água e sabão



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



2. Evitar tocar a parte da frente da máscara



4. Lave novamente as mãos com água e sabão

## Como lavar a máscara



1. As máscaras caseiras são individuais e devem ser lavadas pelo próprio indivíduo. Cada membro da família deve ter as suas



2. Lave-as com sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 20 minutos

## Quem são os grupos de riscos?

Muito tem sido dito sobre a exposição das pessoas em geral ao Coronavírus, afinal quais grupos de pessoas devem ser protegidas? A COVID-19 pode acometer pessoas de qualquer idade, sendo registrados casos graves da doença em pessoas jovens.

No entanto, há alguns grupos em que a ocorrência dos casos mais graves e a morte são mais frequentes. Pessoas com mais de 60 anos de idade, tem maior risco de desenvolverem casos graves de COVID-19, devido as alterações do sistema imunológico.

Outro grupo onde o risco da COVID-19 é maior, são as pessoas portadoras de doenças crônicas, como por exemplo: Hipertensão, asma, diabetes e doenças do coração.

Pessoas com uma ou mais dessas doenças, podem desenvolver casos graves de COVID-19, devendo por esse motivo, tomar todos os cuidados para não se expor ao contato com o Coronavírus.

Além disso, para que as pessoas dos grupos de risco não sejam expostos ao Coronavírus, amigos e familiares saudáveis devem permanecer isolados, para diminuir a chance de levar o vírus até as pessoas dos grupos de risco.

## Como acontece o avanço da doença?

- **Período de incubação do coronavírus**

Período de incubação é o tempo que leva para os primeiros sintomas aparecerem desde a infecção por coronavírus, que pode ser de **2 a 14 dias**.

- **Período de transmissibilidade do coronavírus**

De uma forma geral, a transmissão viral ocorre apenas enquanto persistirem os sintomas. É possível a transmissão viral após a resolução dos sintomas, mas a duração do período de transmissibilidade é desconhecido para o coronavírus. **Durante o período de incubação e casos assintomáticos não são contagiosos.**

- **Fonte de infecção do coronavírus**

A maioria dos coronavírus **geralmente infectam apenas uma espécie animal** ou pelo menos um pequeno número de espécies proximamente relacionadas. Porém, alguns coronavírus, como o SARS-CoV, podem infectar pessoas e animais. O reservatório animal para o coronavírus (COVID-19) ainda é desconhecido.

- **Como o coronavírus é transmitido?**

As investigações sobre as formas de transmissão do coronavírus ainda estão em andamento, mas a disseminação de pessoa para pessoa, ou seja, a contaminação por gotículas respiratórias ou contato, está ocorrendo.

Qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1m) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção.

É importante observar que a disseminação de pessoa para pessoa pode ocorrer de forma continuada.

Alguns vírus são altamente contagiosos (como sarampo), enquanto outros são menos. Ainda não está claro com que facilidade o coronavírus se espalha de pessoa para pessoa.

Apesar disso, a transmissão dos coronavírus costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:

- ✓ Gotículas de saliva;
- ✓ Espirro;
- ✓ Tosse;
- ✓ Catarro;
- ✓ Contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão;
- ✓ Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

Os coronavírus apresentam uma transmissão menos intensa que o vírus da gripe.

O período médio de incubação por coronavírus é de **5 dias**, com intervalos que chegam a **12 dias**, período em que os primeiros sintomas levam para aparecer desde a infecção.

A transmissibilidade dos pacientes infectados por SARSCoV é em média de **7 dias**

**após o início dos sintomas.** No entanto, dados preliminares do coronavírus (SARS-CoV-2) sugerem que a **transmissão possa ocorrer mesmo sem o aparecimento de sinais e sintomas.**

Até o momento, não há informações suficientes de quantos dias anteriores ao início dos sinais e sintomas uma pessoa infectada passa a transmitir o vírus.

## Estou com sintomas, o que devo fazer?

---

O diagnóstico do coronavírus é feito com a coleta de materiais respiratórios (aspiração de vias aéreas ou indução de escarro). É necessária a coleta de duas amostras na suspeita do coronavírus.

As duas amostras serão encaminhadas com urgência para o Laboratório Central de Saúde Pública (Lacen).

Uma das amostras será enviada ao Centro Nacional de Influenza (NIC) e outra amostra será enviada para análise de metagenômica.

Para confirmar a doença é necessário realizar exames de biologia molecular que detecte o RNA viral.

O diagnóstico do coronavírus é feito com a coleta de amostra, que está indicada sempre que ocorrer a identificação de caso suspeito.

Orienta-se a coleta de aspirado de nasofaringe (ANF) ou swabs combinado (nasal/oral) ou também amostra de secreção respiratória inferior (escarro ou lavado traqueal ou lavado bronca alveolar).

***Os casos graves devem ser encaminhados a um Hospital de Referência para isolamento e tratamento.***

***Os casos leves devem ser acompanhados pela Atenção Primária em Saúde (APS) e instituídas medidas de precaução domiciliar.***

- **Como é definido um caso suspeito de coronavírus?**

### **1. CASO SUSPEITO DE DOENÇA PELO CORONAVÍRUS 2019 (COVID-19)**

Situação 1 – **VIAJANTE:** pessoa que apresente febre E pelo menos um dos sinais ou sintomas respiratórios (tosse, dificuldade para respirar,



produção de escarro, congestão nasal ou conjuntival, dificuldade para deglutir, dor de garganta, coriza, saturação de O<sub>2</sub> < 95%, sinais de cianose, batimento de asa de nariz, tiragem intercostal e dispneia) E com histórico de viagem para país com transmissão sustentada OU área com transmissão local nos últimos 14 dias (figura 1); OU

Situação 2 - **CONTATO PRÓXIMO:** Pessoa que apresente febre OU pelo menos um sinal ou sintoma respiratório (tosse, dificuldade para respirar, produção de escarro, congestão nasal ou conjuntival, dificuldade para deglutir, dor de garganta, coriza, saturação de O<sub>2</sub> < 95%, sinais de cianose, batimento de asa de nariz, tiragem intercostal e dispneia) E histórico de contato com caso suspeito ou confirmado para COVID-19, nos últimos 14 dias.

## **2. CASO PROVÁVEL DE DOENÇA PELO CORONAVÍRUS 2019 (COVID-19)**

Situação 3 - **CONTATO DOMICILIAR:** Pessoa que manteve contato domiciliar com caso confirmado por COVID-19 nos últimos 14 dias E que apresente febre OU pelo menos um sinal ou sintoma respiratório (tosse, dificuldade para respirar, produção de escarro, congestão nasal ou conjuntival, dificuldade para deglutir, dor de garganta, coriza, saturação de O<sub>2</sub> < 95%, sinais de cianose, batimento de asa de nariz, tiragem intercostal e dispneia). Nesta situação é importante observar a presença de outros sinais e sintomas como: fadiga, mialgia/artralgia, dor de cabeça, calafrios, manchas vermelhas pelo corpo, gânglios linfáticos aumentados, diarreia, náusea, vômito, desidratação e inapetência

## **3. CASO CONFIRMADO DE DOENÇA PELO CORONAVÍRUS 2019 (COVID-19)**

**LABORATORIAL:** Caso suspeito ou provável com resultado positivo em RT-PCR em tempo real, pelo protocolo Charité.

**CLÍNICO-EPIDEMIOLÓGICO:** Caso suspeito ou provável com histórico de contato próximo ou domiciliar com caso confirmado laboratorialmente por COVID-19, que apresente febre OU pelo menos um dos sinais ou sintomas respiratórios, nos últimos 14 dias após o contato, e para o qual não foi possível realizar a investigação laboratorial específica.

## Existe cura ou tratamento?

---

Não existe tratamento específico para infecções causadas por coronavírus humano. No caso do coronavírus é indicado repouso e consumo de bastante água, além de algumas medidas adotadas para aliviar os sintomas, conforme cada caso, conforme exclusivamente as ORIENTAÇÕES MÉDICAS, como, por exemplo:

Uso de medicamento para dor e febre (antitérmicos e analgésicos).

- Uso de umidificador no quarto ou tomar banho quente para auxiliar no alívio da dor de garganta e tosse.

Assim que os primeiros sintomas surgirem, é fundamental procurar ajuda médica imediata para confirmar diagnóstico e iniciar o tratamento.

Todos os pacientes que receberem alta durante os primeiros 07 dias do início do quadro (qualquer sintoma independente de febre), devem ser alertados para a possibilidade de piora tardia do quadro clínico e sinais de alerta de complicações como: aparecimento de febre (podendo haver casos iniciais sem febre), elevação ou reaparecimento de febre ou sinais respiratórios, taquicardia (aumento dos batimentos cardíacos), dor pleurítica (dor no peito), fadiga (cansaço) e dispnéia (falta de ar).

### Observação:

Esta cartilha de cunho informativa, foi elaborada de acordo com as informações orientadas pelo Ministério da Saúde do Brasil, disponível no link <https://www.saude.gov.br/o-ministro/746-saude-de-a-a-z/46490-novo-coronavirus-o-que-e-causas-sintomas-tratamento-e-prevencao-3>

Também obteve-se informação na página virtual sobre: MÁSCARAS CASEIRAS PODEM AJUDAR NA PREVENÇÃO CONTRA O CORONAVÍRUS. <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>. Acesso em Abril de 2020.