



COVID-19: CUIDADOS GERAIS PARA IDOSOS EM DISTANCIAMENTO SOCIAL



Medidas básicas para a prevenção da COVID-19

A melhor forma de prevenção ainda é o isolamento social. Mantenha contato apenas com pessoas do próprio domicílio.



Lave as mãos com frequência. Utilize água e sabão ou álcool em gel a 70%. Evite tocar no rosto. Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e nariz com a dobra do cotovelo ou lenço descartável.

Higienize objetos como cadeados, chaves, celulares, maçanetas, dentre outros. A limpeza das superfícies deve ser realizada com solução de hipoclorito de sódio (água sanitária) ou álcool 70%.

Não compartilhe objetos de uso pessoal, como copos, talheres e toalhas de banho; e os mantenha sempre higienizados. Deixe os ambientes bem ventilados. Dê preferência à ventilação natural e reduza o uso do ar-condicionado.

Orientações sobre o uso de máscaras

Usar máscara sempre que for necessário sair de casa. Trocar a cada 2 horas ou sempre que estiver úmida.

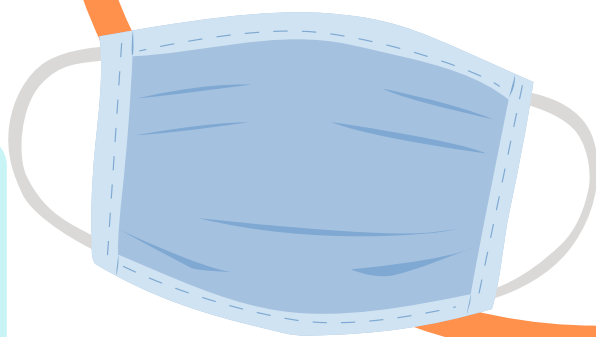


No caso da máscaras de tecido, usar preferencialmente algodão, tricoline (que deve ter duas camadas): lavar com água e sabão ou solução com água sanitária (de 20 a 30 minutos); enxaguar, secar, passar ferro quente e guardar em saco plástico, de tecido ou papel limpos.



Diluição da solução de hipoclorito de sódio (água sanitária): 2 colheres de sopa da solução com 1 litro de água.

Realizar o manuseio e retirada da máscara apenas pelo elástico, nunca toque na parte da frente.



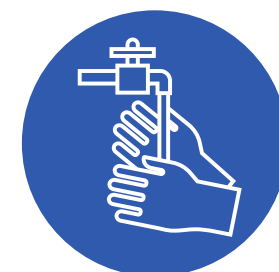
A máscara NÃO deve ser compartilhada com outra pessoa. É de uso individual.





Caça Palavras da Prevenção

W A W Y S S I T T F U N L E H H E E
 I R T S S E O D H E R E B R T A R I
 A O D I S T A N C I A M E N T O T N
 M T E Á G U A S A N I T Á R I A S D
 W N B T T U L E I H D E P R G E P T
 O H L O E U O O S P A H T I R I I U
 H A T I V I D A D E F Í S I C A I A
 N E W U E D D T L A V A R M ã O S Y
 Á L C O O L G E L T B I N A H N E I
 E E E U S R O I N ã S P D L N F A T
 H I G I E N E U O I S I G C O E H W
 B M Á S C A R A T N N T C E U E S M



ATIVIDADE FÍSICA
DISTANCIAMENTO

HIGIENE
LAVAR MÃOS

MÁSCARA
SABÃO


ÁGUA SANITÁRIA
ÁLCOOL GEL

Respostas




M Á S C A R A
 H I G I E N E
 Á
 Á L C O O L G E L
 B
 L A V A R M ã O S
 A T I V I D A D E F Í S I C A
 Á G U A S A N I T Á R I A
 D I S T A N C I A M E N T O


Imunidade em dia




Lavar bem as embalagens e sacolas ao chegar em casa e higienize os alimentos antes de consumi-los.



Dê preferência a alimentos saudáveis para aumentar a imunidade.



Mantenha o calendário vacinal atualizado e proteja-se contra outras doenças.



Mantenha-se bem hidratado. Beba, no mínimo, 2 litros de água por dia.

Atenção!

No momento, não há vacina contra o Coronavírus

Cuidados com a Saúde Mental

Atente às notícias sobre a COVID-19 veiculadas apenas pelo Ministério da Saúde e outros órgãos competentes, evitando ouvir notícias falsas.



Procure praticar atividades de lazer que façam você se sentir bem. Mantenha contato com familiares, amigos e vizinhos sempre que possível, por meios eletrônicos (a distância).



Pratique atividades físicas de acordo com suas limitações e recomendações médicas, com uso de objetos disponíveis em casa.



VAMOS PRATICAR UM POUCO DE PINTURA AGORA?



MITOS sobre o Coronavírus

Altas temperaturas e bebidas quentes eliminam o vírus da COVID-19.

X MITO

Prender a respiração por muito tempo comprova a inexistência do vírus.

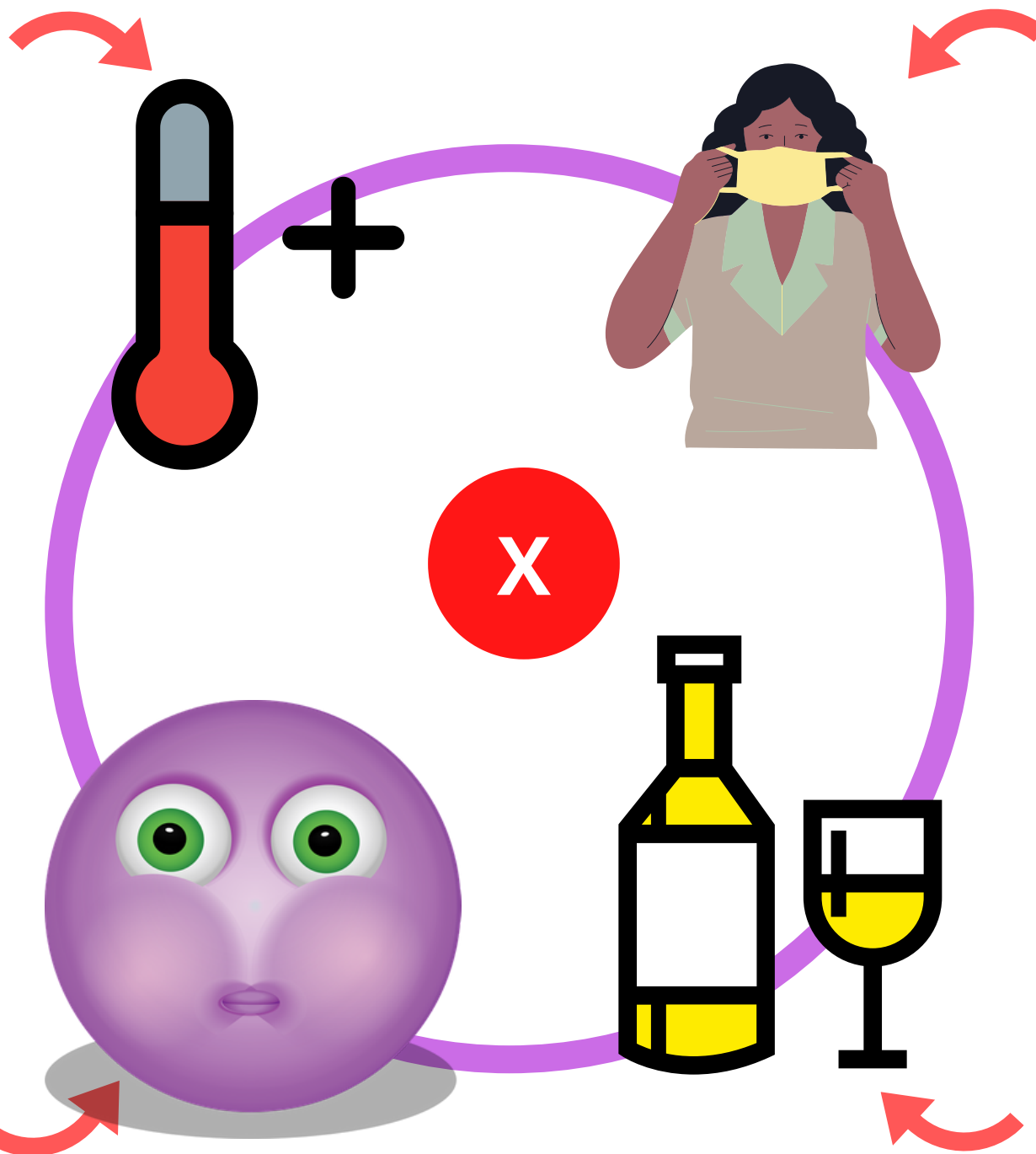
X MITO

Máscaras doadas pela China estão contaminadas.

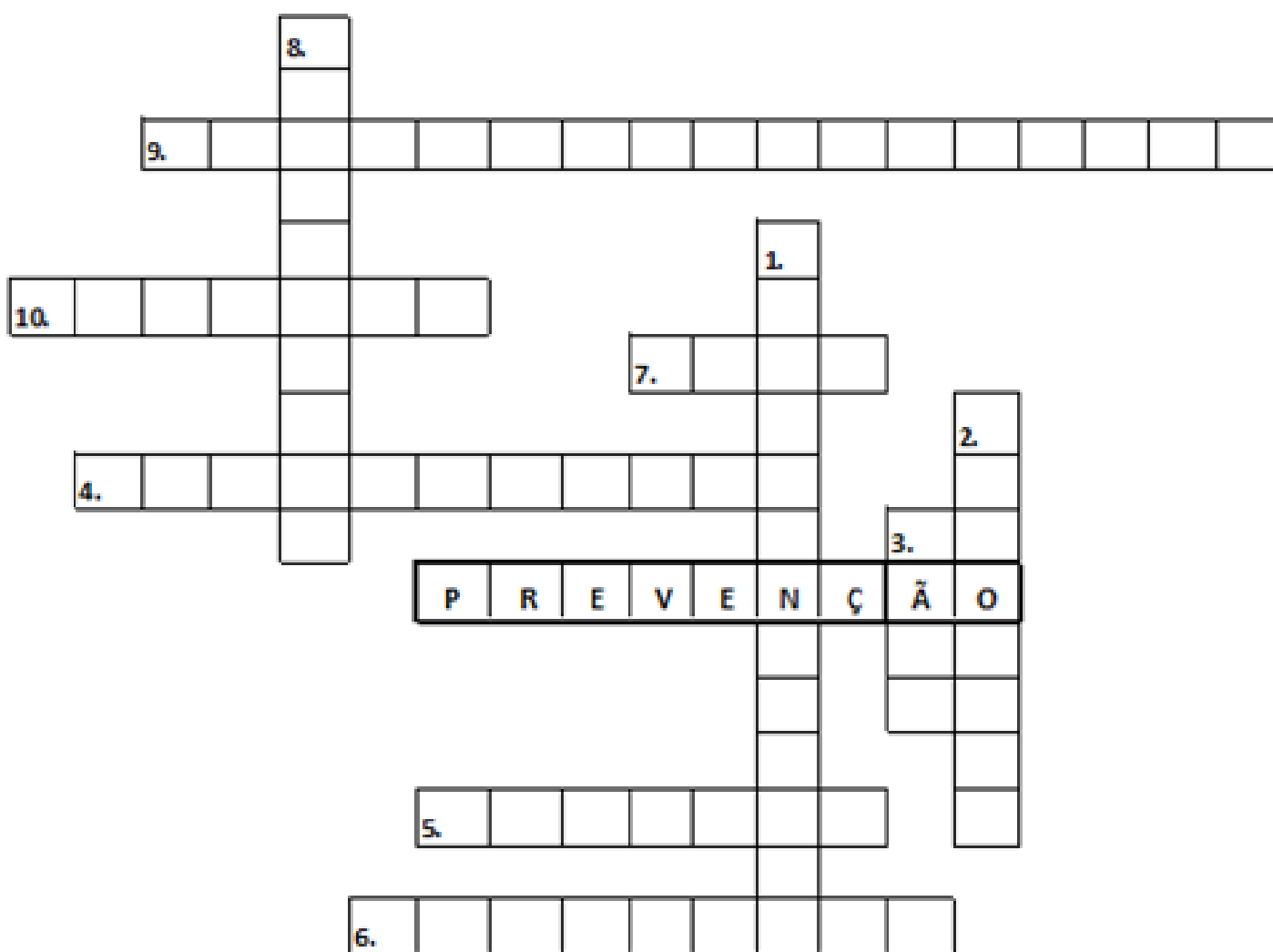
X MITO

Ingestão de bebidas alcoólicas elimina o vírus já existente ou evita a contaminação.

X MITO



Memorex



1. Com que substância devemos sempre higienizar os alimentos? (13 letras)

2. Com que parte do corpo devemos cobrir o nariz e a boca ao tossir e espirrar? (8 letras)

3. Quais partes do corpo devemos higienizar ao tocarmos em objetos como chaves e maçanetas? (4 letras)

4. Qual o nome do vírus que causa a COVID-19? (11 letras)

5. Nesse momento de pandemia, qual item devemos usar sempre que precisarmos sair de casa e que nos protege contra o coronavírus? (7 letras)

6. Comer sempre alimentos saudáveis auxilia em que aspecto da nossa saúde? (9 letras)

7. O que devemos beber em grande quantidade nesse momento de quarentena? (4 letras)

8. Como devem estar os ambientes dentro de casa? (10 letras)

9. De qual instituição do governo devemos obter as informações sobre o coronavírus e a COVID-19? (15 letras)

10. Cite um aparelho utilizado para manter contato com nossos parentes e amigos. (7 letras)

Vertical

- 8. VENTILADOS
- 3. MÃOS
- 2. COTOVELO
- 1. ÁGUA SANTÁRIA

Horizontal

- 10. CELULAR
- 9. MINISTÉRIO DA SAÚDE
- 7. ÁGUA
- 6. IMUNIDADE
- 5. MÁSCARA
- 4. CORONAVÍRUS



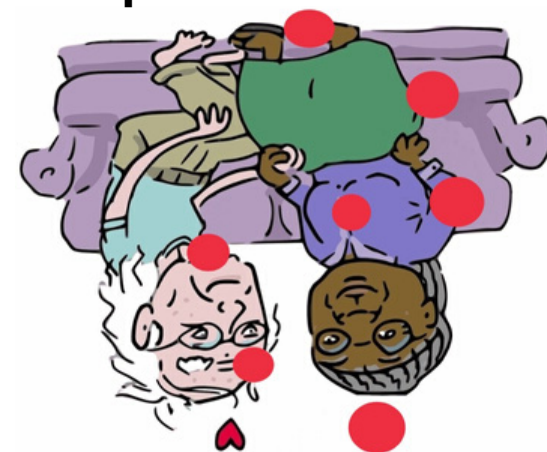


Jogo dos 7 erros



Fique em casa!

Respostas:



Telefones úteis:

- **Ministério da Saúde Responde: +55 61 9 9938-0031**
- **Para verificação de notícias falsas ou verdadeiras sobre o Coronavírus, o envio de mensagens via Whatsapp é gratuito: (61)99289-4640**
- **Disque Saúde: 136**

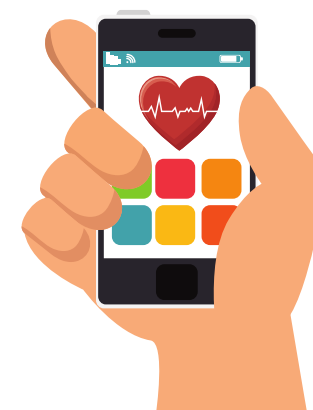
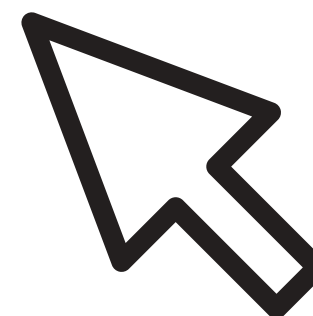


Sites e aplicativos para mais informações:

- **Ministério da Saúde: <https://coronavirus.saude.gov.br/>**
- **Organização Pan Americana da Saúde: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875**
- **Aplicativos:**

- **Android**  : <https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes>

- **iOS**  : <https://apps.apple.com/br/app/coronav%C3%ADrus-sus/id1408008382>





Referências

1. Posicionamento sobre COVID-19. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Março, 2020. (Disponível em: <https://sbgg.org.br/posicionamento-sobre-covid-19-sociedade-brasileira-de-geriatria-e-gerontologia-sbgg-atualizacao-15-03-2020/>; acessado em 07 de abril de 2020).
2. Guia do coronavírus para idosos: como se proteger: Especialista dá dicas de hábitos a serem abandonados e cuidados a serem incorporados pelo grupo de maior risco [Internet]. O globo; 2020 Mar 24 [revised 2020 Mar 26; cited 2020 Apr 13]. Available from: <https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus-servico/guia-do-coronavirus-para-idosos-como-se-proteger-1-24323872>
3. Higienização faça certo: solução de hipoclorito para "Matar o coronavírus". Prefeitura de Contagem, MG: Instituto Federal Minas Gerais; 2020 [revised 2020; cited 2020 Apr 18]. 7 p. Available from: <https://www.ifmg.edu.br/ouopreto/coronavirus/agua-sanitaria-cartilha.pdf>
4. People Who Are at Higher Risk for Severe Illness: What You Can do if You are at Higher Risk of Severe Illness from COVID-19 [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention; 2020 Apr 15. Learn how you can help protect yourself; [cited 2020 Apr 16]; Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>
5. Brasil, A Lei nº 13.969, de 06 de fevereiro de 2020 e a Portaria nº 327, de 24 de março de 2020, que estabelecem medidas de prevenção, cautela e redução de riscos de transmissão para o enfrentamento da COVID-19, fixam a utilização de Equipamentos de Proteção Individual. Acessado em: [https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/Nota-Informativa.pdf\(EPIs\)](https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/Nota-Informativa.pdf(EPIs)).
6. NOTA INFORMATIVA Nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS, Brasília. Folha informativa - COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus) [Internet]. Brasília, DF, Brasil: Organização Pan- Americana de Saúde; 2020 Apr 17 [revised 2020 Apr 17; cited 2020 Apr 17]; Available from: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875
7. Novo Coronavírus - COVID-19: Alimentação [Internet]. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável: Direção Geral da Saúde; 2020 Mar 19. ORIENTAÇÕES NA ÁREA DA ALIMENTAÇÃO; [cited 2020 Apr 16]; Available from: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/Alimentac%CC%A7a%CC%83o-e-COVID-19.pdf>
8. Ferreira MJ, Irigoyen MC, Colombo FC, Saraiva JF, Angelis K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. ABC Cardiol [Internet]. 2020 Apr 09 [cited 2020 Apr 16]:1-2. DOI <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>. Available from: http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/aop/2020/AOP_2020-0235.pdf
9. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak [Internet]. [place unknown]; 2020 Mar 18. Coronavírus e Saúde Mental; [cited 2020 Apr 18]; Available from: <https://www.who.int/publications-detail/mental-health-and-psychosocial-considerations-during-the-covid-19-outbreak>
10. Saúde sem Fake News [Internet]. Ministério da Saúde; 2020. Combate a Fake News sobre saúde.; [cited 2020 Apr 16]; Available from: <https://www.saude.gov.br/fakenews>

Autores | Equipe Organizadora

Docentes - UFPE

Cândida Maria Rodrigues dos Santos
Cecília Maria Farias de Queiroz Frazão
Fábia Alexandra Pottes Alves
Maria Auxiliadora Soares Padilha
Sheila Coelho Ramalho Vasconcelos Moraes

Discentes - UFPE

Angela Ferreira da Silva
Carollina Raiza Moura de Matos
Hallison Givaldo da Silva
Julyana Beatriz Silva Santos
Milena Ratacasso Coimbra
Rayane Gomes Medeiros da Silva
Suelayne Santana de Araújo