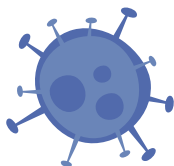
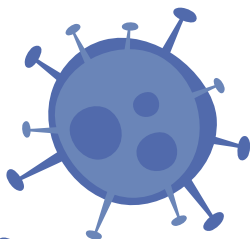
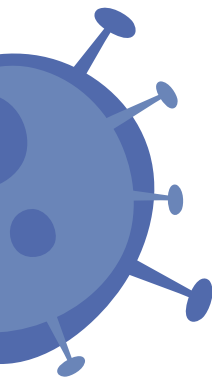


# Fundação CECIERJ no COMBATE ao CORONAVÍRUS

---

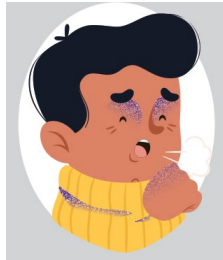
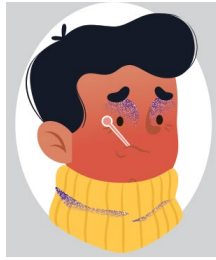


Conforme as instruções do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde (OMS), a Fundação CECIERJ lista as principais recomendações, sintomas, procedimentos em caso de suspeita de contaminação e alertas que contribuem para a prevenção ao Coronavírus.

## ■ Sintomas

O **Coronavírus** é similar a uma gripe. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:

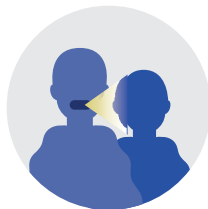
- febre;
- tosse;
- dificuldade para respirar.



## ■ Formas de transmissão

A **transmissão** acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros) por meio de:

- gotículas de saliva;
- espirro;
- tosse;
- catarro;
- toque ou aperto de mãos;
- objetos ou superfícies contaminadas.



## ■ Como se proteger

- **Lave cuidadosamente** as mãos por, pelo menos, vinte segundos e com frequência, utilizando água e sabão (até a metade do antebraço e entre os dedos). Caso não seja possível, fricção as mãos utilizando álcool em gel 70%.



- Ao tossir ou espirrar, **cubra nariz e boca** com lenço ou com o braço, e não com as mãos.

- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, utilize máscara, procure uma unidade médica e fique em casa até melhorar.

- **Evite tocar olhos, nariz e boca** com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



- **Evite contato próximo com pessoas doentes** ou com sinais ou sintomas respiratórios.

- **Não compartilhe objetos de uso pessoal**, como talheres, toalhas, pratos e copos.

- **Tenha precaução com objetos possivelmente contaminados** (corrimãos, maçanetas, celulares, interruptores, torneiras, carrinhos de supermercado etc.).



- **Evite aglomerações** e mantenha os ambientes ventilados.

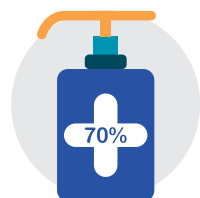
- **Troque o abraço, o beijo e o aperto de mão por um sorriso!**

- **Manter, pelo menos, 1 metro de distância das outras pessoas caso seja necessário sair.**

- **Não ficar em locais fechados. Dê preferência a locais com grande circulação de ar.**

## ■ Como fazer compras com segurança?

- Ao fazer compras, mantenha pelo menos 1 metro de distância dos outros e evite tocar nos olhos, boca e nariz. Se possível, higienize as alças dos carrinhos de compras ou cestas antes. Lave bem as mãos após chegar em casa e depois de manusear e armazenar os produtos adquiridos. Atualmente, não há caso confirmado de COVID-19 transmitido por meio de alimentos ou embalagens de alimentos.



## ■ Precisa sair? Use máscaras.

Qual é a orientação da OPAS e da OMS no que diz respeito ao uso de máscaras?



As máscaras devem ser usadas como parte de uma estratégia abrangente de medidas para suprimir a transmissão do coronavírus e salvar vidas. Também é importante **manter uma distância física mínima de pelo menos 1 metro de outras pessoas, limpar frequentemente as mãos e evitar tocar no rosto e na máscara.**

As **máscaras** podem proteger as pessoas que as usam de serem infectadas e impedir que aqueles que apresentam sintomas espalhem o vírus. A OMS recomenda que os seguintes grupos de risco usem **máscaras médicas**:

- **Trabalhadores de saúde**
- **Qualquer pessoa com sintomas sugestivos de COVID-19**, incluindo pessoas com sintomas leves
- **Pessoas que cuidam de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 fora das unidades de saúde**

**Máscaras cirúrgicas** também são recomendadas para os seguintes grupos de risco, quando estão em áreas de transmissão generalizada e não podem garantir uma distância de pelo menos 1 metro de outras pessoas:

- **Pessoas com 60 anos ou mais**
- **Pessoas de qualquer idade com comorbidades de base**, como doença cardiovascular ou diabetes, doença pulmonar crônica, câncer, doença cerebrovascular e imunossupressão

A **combinação ideal de materiais para máscaras de tecido não-cirúrgicas** deve incluir três camadas: 1) uma camada mais interna feita de material hidrofílico (por ex., algodão ou misturas de algodão); 2) uma camada mais externa feita de material hidrofóbico (por ex., polipropileno, poliéster ou misturas desses materiais), para limitar a contaminação externa por penetração até o nariz e a boca do usuário; 3) uma camada intermediária hidrofóbica feita de material sintético não tecido, como polipropileno, ou uma camada de algodão, para melhorar a filtração ou reter gotículas.

- **Certifique-se de construir ou comprar uma máscara que permita respirar enquanto fala e caminha rapidamente.**

## ■ Agora é lei!

A Alerj aprovou uma lei que torna obrigatório o uso de máscaras de proteção em todos os municípios fluminenses e as pessoas que descumprirem essa norma serão multadas.

Veja mais em <http://www.alerj.rj.gov.br/Visualizar/Noticia/48833>.

## ■ Como descartar luvas e máscaras



Após o uso das luvas e máscaras (1), não jogue os itens no lixo reciclável (2). Coloque a máscara e as luvas em um saco resistente e bem fechado (3) e jogue os objetos na lixeira comum (4). Descarte as máscaras e as luvas no dia e horário da coleta domiciliar da Comlurb na sua rua (5).

## ■ Como usar corretamente a máscara



Não deixe o nariz descoberto.



Não deixe o queixo descoberto.



Não use máscara larga, com vão nas laterais.



Não encoste na superfície da máscara sem higienizar as mãos.



1) Higienize as mãos.

2) Segure somente pelos elásticos e prenda-os nas orelhas.



3) Cubra todo o nariz e o queixo.

4) Ajuste-a para que não haja vãos nas laterais.



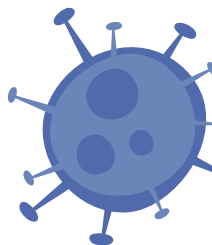
## ■ Tratamento contra o Coronavírus

- É necessário procurar uma unidade de saúde pública o mais próximo possível e o mais rápido possível.
- Não há um medicamento para matar o vírus.
- Não há vacina disponível até o momento.
- Porém, o tratamento reduz o desconforto e evita o agravamento da doença.

### Em caso de dúvidas e para mais informações

- Entre em contato com o Ministério da Saúde pelo contato telefônico **136** ou acesse a página [saude.gov.br/coronavirus](http://saude.gov.br/coronavirus).
- Baixe o aplicativo **CORONAVÍRUS-SUS**

## Orientações específicas aos programas institucionais da Fundação CECIERJ



**Caso você apresente os sintomas do Coronavírus e/ou tenha a confirmação da doença, comunique, imediatamente, à Fundação CECIERJ por meio das diretorias de Polos CEDERJ, da Rede CEJA, do Pré-Vestibular Social ou do Museu Ciência e Vida.**

A Fundação CECIERJ recomenda ao Consórcio CEDERJ, ao Pré-Vestibular Social, à Rede CEJA e à Divulgação Científica, por meio de seus agentes locais, coordenadores, diretores, mediadores e demais agentes de todos os seus programas institucionais:

- intensificação de atividades on-line;
- divulgação de informações e procedimentos para prevenção em todas as suas atividades presenciais e a distância;
- realização de reuniões em ambientes virtuais.
- ao receberem qualquer notificação de estudantes, mediadores ou público em geral sobre contaminação de Coronavírus, as diretorias dos programas institucionais deverão comunicar, imediatamente, à presidência da Fundação CECIERJ.

**Lembre-se: troque o abraço, o beijo e o aperto de mão por um sorriso!**