

# Só há uma maneira de conter o coronavírus: informação.

O Rio precisa vencer mais esta batalha.  
Informe-se. Previna-se.

Disque Saúde  
**136**

Acesse  
[riocontraocorona.rio](http://riocontraocorona.rio)  
saiba mais.



# **SOU**

comprometido em fazer a minha parte e seguir as recomendações para evitar a multiplicação do coronavírus.

**Sou um soldado em favor da vida.  
Me informo. Me previno.**



Esta cartilha tem o objetivo de informar a população sobre as principais medidas de prevenção a Covid-19, esclarecer o que é mentira ou verdade sobre a doença, quais são os sintomas, onde buscar atendimento, além de como será feito o diagnóstico e quem precisa de internação.

O importante é lavar as mãos com água e sabão frequentemente, usar álcool gel 70%, evitar aglomerações, manter o ambiente ventilado e as janelas abertas e cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ao tossir ou espirrar.

# Medidas de prevenção



Lave as mãos com água e sabão frequentemente, principalmente antes de tocar no rosto.



A higienização com álcool gel 70% é eficaz contra o coronavírus.



Mantenha o ambiente bem ventilado e as janelas abertas.



Evite estar em aglomerações.



Cubra boca e nariz ao tossir ou espirrar com lenço de papel, depois o deposite no lixo e lave as mãos.



Na falta de um lenço de papel cubra boca e nariz ao tossir ou espirrar com a parte interna do cotovelo.



Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos e garrafas.

# Saiba o que é mentira e o que é verdade sobre a Covid-19

**Não compartilhe *fake news*! Em caso de dúvida sobre conteúdo recebido, ligue para o Ministério da Saúde pelo telefone 136.**

Você também pode acessar os sites da Secretaria Municipal de Saúde ([prefeitura.rio/web/sms](http://prefeitura.rio/web/sms)), do Ministério da Saúde ([saude.gov.br](http://saude.gov.br)), ou enviar mensagens para as redes sociais da SMS para confirmar se a informação procede, antes de continuar compartilhando.

## **Pessoas com máscaras podem contrair a Covid-19?**

**VERDADE ::** Há outras formas de contrair a Covid-19, mesmo utilizando a máscara, como pelo contato das mãos em superfícies contaminadas, por isso é importante evitar tocar olhos, nariz e boca sem a higienização adequada das mãos. A máscara cirúrgica é indicada a pacientes suspeitos ou confirmados e para profissionais de saúde no momento do atendimento a estas pessoas.

## **A vitamina D cura ou previne a Covid-19?**

**MENTIRA ::** A vitamina D não é capaz de curar ou prevenir a Covid-19. Até o momento, não há qualquer medicamento que possa prevenir a doença.

## **Existe cura da Covid-19?**

**VERDADE ::** Na maioria dos casos, como acontece com as gripes, os pacientes são curados sozinhos. No entanto, não há um medicamento para matar o vírus.

## **Já ter pegado gripe protege contra o coronavírus?**

**MENTIRA ::** A vacina da gripe não protege contra a Covid-19. Contudo, a vacinação contra a gripe é importante e evita outras complicações.

## **A OMS disse que notas de dinheiro carregam o coronavírus?**

**MENTIRA ::** A Organização Mundial da Saúde não disse que notas de dinheiro transmitem coronavírus, nem emitiu avisos ou declarações sobre isso. A OMS recomenda que as pessoas lavem as mãos regularmente com água e sabão ou higienizador à base de álcool, para matar vírus que possam estar nas mãos.

## **Algumas pessoas são mais vulneráveis ao coronavírus?**

**VERDADE ::** Idosos, doentes crônicos, pessoas com doenças cardíacas ou pulmonares graves, portadores do HIV, pacientes oncológicos, imunossuprimidos, são algumas das pessoas que fazem parte do grupos de risco que estão mais suscetíveis ao coronavírus.

## **Pele negra é mais resistente ao coronavírus?**

**MENTIRA ::** De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o coronavírus pode ser contraído por qualquer um que teve contato com indivíduos, objetos e/ou superfícies infectados. Ou seja, qualquer pessoa pode contrair a patologia, independentemente da cor da pele.

## **Lavar a boca com enxaguante bucal protege do coronavírus?**

**MENTIRA ::** O uso de enxaguantes bucais na forma de gargarejo é eficaz na prevenção da placa bacteriana e de outros problemas bucais, no entanto não surte efeito contra o contágio do coronavírus.

# Perguntas e respostas

## O que é o coronavírus?

É um tipo de vírus que causa infecções respiratórias que podem variar de um simples resfriado a uma pneumonia severa. Foi descoberto em 31 de dezembro de 2019, na China, onde surgiu o primeiro caso.

## O que é Covid-19?

É a sigla da doença. O nome foi retirado das palavras “corona”, “vírus” e “doença”, com 2019 representando o ano em que surgiu (o surto foi relatado à OMS em 31 de dezembro).

## Quando chegou ao Brasil?

O primeiro caso no país foi o de um paciente em São Paulo, que voltou de viagem à Itália. O Ministério da Saúde fez o anúncio em 26 de fevereiro de 2020.

## Quais os principais sintomas?

A Covid-19 é similar a uma gripe. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são: febre persistente, tosse e dificuldade para respirar.



## O coronavírus é capaz de matar?

A capacidade do novo vírus de levar à morte é em torno de 3%, menor do que de outros já conhecidos, como o vírus da gripe.

## As mortes já registradas ocorreram mais em crianças ou adultos?

O maior número de mortes acontece entre idosos.

## Como saber se você é suspeito de ter a Covid-19?

Se você tem gripe (febre, sintomas respiratórios como tosse, dor de garganta, dor de cabeça, dores no corpo), nesse momento há a suspeita de Covid-19.

## Como ocorre a transmissão?

Por gotículas respiratórias (espirro ou tosse), contato direto com secreções (catarro, coriza), contato próximo (até 2 metros de distância) com alguém com sintomas ou por contato com objetos e superfícies contaminados.



## Como me prevenir contra o coronavírus?

Lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos, várias vezes ao dia. A limpeza pode ser feita também com álcool gel 70%, desde que a mão não tenha sujeira aparente. Cubra o nariz e a boca ao espirrar ou tossir.

## Posso solicitar exame se eu desconfiar de contágio?

Neste momento, os exames laboratoriais serão realizados apenas em pacientes internados.

## Quando devo procurar uma unidade de saúde?

Se apresentar febre, sintomas respiratórios como tosse, dor de garganta, dor de cabeça, dores no corpo ou articulações, e além disso, sentir falta de ar, cansaço extremo, ou ficar assim por mais de uma semana, procure uma unidade de saúde, que pode ser uma Clínica da Família, Centro Municipal de Saúde ou uma UPA, para avaliação.

## **Existe vacina contra o coronavírus?**

Não. Por isso é importante adotar hábitos de prevenção.

## **O que farão comigo quando eu chegar no hospital ou posto de saúde?**

Você receberá uma máscara e será conduzido a uma área isolada das outras pessoas para avaliação clínica, histórico de viagens e de contatos com possíveis casos da doença.

## **Como a rede municipal de saúde se preparou para atender os casos da Covid-19?**



A Secretaria Municipal de Saúde criou um plano de contingência alinhado com o Ministério da Saúde e a Secretaria Estadual de Saúde com os protocolos para atendimento dos casos e preparação da rede. As unidades de Atenção Primária (clínicas da família e centros municipais de saúde) e de pronto atendimento estão aptas ao primeiro atendimento e há seis unidades para referência em internação, num total de 150 leitos reservados para esses pacientes. O número poderá ser ampliado, conforme necessidade.

## **Como é feito o diagnóstico?**

O diagnóstico é clínico e baseado nos sinais e sintomas que você apresenta. Apenas casos que precisam de internação devem ter exames realizados.

## **Preciso ser internado?**

A internação só é recomendada para quem apresentar sinais e sintomas de infecção respiratória grave. Essa avaliação, no entanto, cabe exclusivamente ao médico.

## **Então serei liberado após atendimento na unidade?**

Se não houver recomendação de internação, você será liberado e receberá as instruções para permanecer em isolamento domiciliar.

## **Se eu estiver infectado, serei internado?**

Vai depender do quadro clínico. Só em caso de agravamento dos sintomas e por decisão médica é que poderá haver internação.



## **O que significa isolamento domiciliar?**

Você precisa ficar em casa por um período de 14 dias após o aparecimento dos sintomas. Não poderá ir ao trabalho, escola ou sair para qualquer outra atividade. Neste período, não poderá, se possível, ter contato físico com o resto da família. Deve evitar compartilhar objetos com outros moradores da casa. Lave bem pratos, copos e outros utensílios de uso contínuo. Ao tossir ou espirrar, deve sempre tapar a boca ou nariz com um lenço de papel ou parte interna do cotovelo.

## **O sabonete em barra substitui o sabonete líquido?**

O recomendado é a utilização do sabonete líquido. Caso não haja condições, o mais importante é lavar as mãos, então o sabão em barra pode ser usado.

## **O álcool gel substitui a lavagem com água e sabão?**

O álcool gel pode substituir a lavagem das mãos com água e sabão, exceto quando houver sujeira visível.

## **E serve qualquer tipo de álcool?**

O álcool deve ser a 70% com algum tipo de hidratante para não ressecar as mãos: pode ser em gel, glicerinado ou espuma.

## **Quando eu devo usar luvas?**

As luvas devem ser usadas, especialmente, por profissionais da área de saúde e de estética, funcionam como recurso de proteção e devem ser trocadas a cada atendimento. Também é muito importante que, enquanto estiver usando as luvas, o profissional não toque em superfícies ou equipamentos como telefones, maçanetas e portas. Vale lembrar que elas não substituem a higienização das mãos.



## **E devemos usar luvas na manipulação de alimentos?**

A recomendação é não usá-las, pois as luvas podem se tornar uma fonte de contaminação para os alimentos.

## **O coronavírus pode contaminar objetos e superfícies?**

O grupo do coronavírus tem a capacidade de sobreviver fora do corpo humano e, por isso, os objetos e as superfícies não higienizados também podem ser fontes de contaminação. Lave as mãos após tocar em pontos como maçanetas e corrimãos, e não compartilhe objetos de uso pessoal, como telefones, copos, garrafas, talheres e pratos. Além disso, é importante ressaltar que os espaços coletivos devem estar sempre bem ventilados.

## Como devo limpar as superfícies?

Elas devem ser limpas com desinfetantes aprovados pela Anvisa, álcool 70% ou solução composta de água com hipoclorito de sódio a 1%.

## Os manipuladores de alimentos com sintomas de gripe podem continuar trabalhando?

Não. Eles devem procurar uma unidade de saúde e permanecer em casa até a liberação médica.

## O coronavírus pode ser transmitido por alimentos?

Atualmente não há evidências da transmissão do vírus por alimentos.



## Quando devo usar máscara?

O uso de máscara é recomendado apenas para pessoas doentes ou profissionais de saúde. A substituição deve ser feita a cada quatro horas, quando a máscara ficar úmida ou após espirrar ou tossir. Depois de usada, a máscara deve ser logo descartada e nunca mantida no pescoço.

Mas antes de prepará-los ou consumi-los, é muito importante fazer a correta lavagem das mãos com água e sabão e aplicar álcool gel 70%.

## O coronavírus pode ser transmitido por água potável?

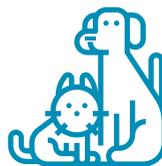
O coronavírus ainda não foi detectado em água potável. Mas, geralmente, os métodos convencionais de tratamento de água, como os da maioria dos sistemas de abastecimento, removem ou inativam os vírus em geral.

## **O que devo fazer se o meu animal tiver sintomas como tosse, espirros ou secreção nasal?**

Cães e gatos estão sujeitos a diversas doenças respiratórias, mas diante de qualquer sintoma diferente, o animal deve ser levado ao médico-veterinário. Lembrando também que é muito importante manter em dia a carteira de vacinação do seu bicho de estimação.

### **Animais de estimação podem pegar ou transmitir o coronavírus?**

É pouco provável que animais domésticos contraiam e possam transmitir o vírus.



# nós

precisamos nos unir, porque o  
coronavírus não respeita classe social,  
nem se importa com a sua opinião política.

**Nós somos mais fortes que o vírus.  
Informe-se. Previna-se.**

Não é por um. **É por todos.**



Acesse:  
[riocontraocorona.rio](http://riocontraocorona.rio)



**Disque Saúde**  
**136**

Não é por um. É por todos.

Acesse  
[rio\*\*contraocorona\*\*.rio](http://riocontraocorona.rio)  
e saiba mais.

