

# Covid-19 Novo Coronavírus



## INFORMATIVOS IFF/FIOCRUZ

### Covid-19 Novo Coronavírus INFORMAÇÕES AOS DOADORES DE SANGUE

Mesmo em meio a pandemia do Covid-19, os pacientes do Instituto Nacional de Saúde Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz) continuam necessitando de transfusões de sangue. **Informamos que o ato de doar sangue não aumenta o risco de contaminação pelo coronavírus.**

**Você também pode salvar vidas!**

**VEJA COMO FAZER:**

- Visando evitar aglomeração, você pode agendar sua doação no Hemório através do contato: 0800 282 0706.
- Os locais de triagem, coleta e lâmpas são constantemente higienizados.
- A doação deverá ser feita no Hemório F, de segunda a domingo, de 7h às 18h.

Recomenda-se a lavagem de mãos ao entrar e sair do Serviço de Hemoterapia.

### Covid-19 Novo Coronavírus CRIANÇAS COM CONDIÇÕES CRÔNICAS E MICROCEFALIA

É uma família de vírus que causam infecções respiratórias e estomacais, mas o tipo atual (Covid-19) causa doença grave.

Como proteger a criança com doença crônica, microcefalia ou outro tipo de doença rara?

**As Medidas de comportamento**

- Permanecer em casa e evitar os ambientes ventilados.
- Lavar bem as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel, sempre antes e após tocar nos objetos.
- Se você estiver gripado ou malado quando for cuidar da criança, não toque nos objetos e não toque no rosto da criança.
- Evitar ir aos pontos de saúde (gratuito) ou sem orientação médica de rotina, independentemente de qual o caso, desde que não seja necessário ir ao médico.

**As Medidas de higiene**

- Longo tempo de exposição ao ambiente e, especialmente, objetos ou atividades que são tocadas ou manipuladas, como: celulares, tablets, mesas de cabeceira, maçanetas, computadores, telefones e superfícies do banheiro.
- Alguns produtos de limpeza funcionam bem para matar bactérias, mas não vírus, por isso é importante verificar os rótulos.
- Descartar todos os materiais de higiene pessoal de forma adequada.

### Covid-19 Novo Coronavírus VOCÊ SABIA?

**1 Transmissão**  
O vírus é transmitido pelo Espinho, tosse, catarro ou gotículas de saliva. Aparte do nariz, boca, olhos e nariz, também pode ser transmitido por contato com superfícies contaminadas.

**2 Sintomas**  
Febre alta, tosse, perda de apetite, dor de garganta, dor de cabeça, cansaço, falta de ar, dificuldade para respirar, diarreia e vômito.

**3 Prevenção**  
Lavar bem as mãos com água e sabão ou usar álcool em gel. Cobrir o nariz e a boca ao espiralar ou tossir. Não compartilhar objetos pessoais.

**4 Gestantes**  
Pulsar o abdômen não faz com que o vírus seja transmitido para o bebê que está chegando.

**5 Amamentação**  
Não compartilhar objetos pessoais.

### Covid-19 Novo Coronavírus SAÚDE MENTAL

A Coordenação Técnica de Saúde Mental do Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz) entende que vivemos um momento delicado, que exige de todos internos esforços de adaptação e resiliência.

Vamos enfrentar essa pandemia juntos, abaixo seguem algumas sugestões:

**PARA OS TRABALHADORES**

Nesse momento, é natural a sensação de estresse, preocupação e ansiedade. Lembrar que, mesmo assim, você é capaz de realizar o seu trabalho e reconhecer que a sua contribuição vai fazer a diferença na vida de muitas pessoas.

Aplicando o fundamental alimentar bem, faça pausas para descansar, faça exercício físico, utilize técnicas de relaxamento, como respiração, autossugestão e alongamento, e mantenha contato com seus amigos e familiares.

Evite utilizar estratégias de enfrentamento pouco produtivas como: isolamento, álcool e outras drogas. Elas trazem algum momento, mas derrota no final.

Se sua sensação de estresse persistir, entenda que você não tem culpa e peça ajuda especializada.

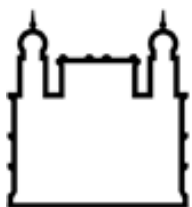
**PARA OS GESTORES**

Equipe técnica de saúde mental da sua equipe.

Equipes de trabalho em todo momento podem se expressar livremente sobre desafios e angústias são importantes pontos de apoio e fortalecimento da equipe. Reconheça-se que alguns momentos são difíceis, mas necessários.

Os momentos de descanso são importantes para a recuperação da equipe e para as atividades necessárias de atendimento. Você também precisa se cuidar.

Caso algum membro da equipe esteja apresentando dificuldades específicas, faça um primeiro acolhimento e o encaminhe a buscar ajuda.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz



IFF

INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DA MULHER, DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE | FERNANDES FIGUEIRA

**Realização:**  
Núcleo de Comunicação do IFF/Fiocruz

**Revisão:**  
Everton Lima

**Design Gráfico:**  
Fernanda Canalonga Calçada

Rio de Janeiro, março e abril de 2020

## **INTRODUÇÃO:**

Para o enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus (Covid-19), o Núcleo de Comunicação do Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz), em parceria com as áreas de atenção do Instituto, produziu materiais informativos para a população (pacientes, profissionais, alunos etc.).

O objetivo é que os materiais sejam amplamente divulgados (impressos e on-line), para que as pessoas tenham acesso e compartilhem informações seguras e confiáveis.

Antes de disseminar qualquer conteúdo, consulte canais oficiais, como o site: [www.portal.fiocruz.br/coronavirus](http://www.portal.fiocruz.br/coronavirus). Informações falsas devem ser ignoradas. Vamos contribuir positivamente!

# Covid-19

## Novo Coronavírus

# AMAMENTAÇÃO

RECOMENDAÇÃO TÉCNICA No.01/20.170320



A Organização Mundial de Saúde (OMS), até o momento (março/2020), orienta a manutenção da amamentação, pois estudos comprovam que o coronavírus não é transmitido pelo leite materno para o bebê.

### RECOMENDAÇÕES:

- Manter a amamentação em caso de infecção pelo coronavírus, desde que a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas;
- Com o propósito de reduzir o risco de transmissão do vírus por meio de gotículas respiratórias durante o contato com a criança, inclusive durante a amamentação, orientar a mãe infectada quanto:
  1. Lavar as mãos por pelo menos 20 segundos antes de tocar o bebê ou antes de retirar o leite materno (extração manual ou na bomba extratora);
  2. Usar máscara facial (cobrindo completamente nariz e boca) durante as mamadas e evitar falar ou tossir durante a amamentação;
  3. A máscara deve ser imediatamente trocada em caso de tosse ou espirro ou a cada nova mamada;
  4. Em caso de opção pela extração do leite, devem ser observadas as orientações disponíveis no documento: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha\\_mulher\\_trabalhadora\\_amamenta.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_mulher_trabalhadora_amamenta.pdf)
  5. Seguir rigorosamente as recomendações para limpeza das bombas de extração de leite após cada uso;
  6. Deve-se considerar a possibilidade de solicitar a ajuda de alguém que esteja saudável para oferecer o leite materno em copinho, xícara ou colher ao bebê;
  7. É necessário que a pessoa que vá oferecer ao bebê aprenda a fazer isso com a ajuda de um profissional de saúde.

**Os benefícios da amamentação superam quaisquer riscos potenciais de transmissão do vírus através do leite materno!**

Para mais informações entre em contato com o Banco de Leite Humano (BLH) do IFF/Fiocruz: 0800 026 8877



# Covid-19

## Novo Coronavírus

### CRIANÇAS COM CONDIÇÕES CRÔNICAS E MICROCEFALIA

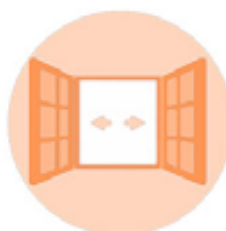


#### O que é o Coronavírus?

É uma família de vírus que causam infecções respiratórias e intestinais, mas o tipo atual (Covid-19) requer atenção especial.

#### Como proteger a criança com doença crônica, microcefalia ou outro tipo de doença rara?

##### a) Medidas de comportamento



Permaneça em casa e deixe os ambientes ventilados;



Tente estimular e fazer exercícios com as crianças em casa;



Lave bem as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel, sempre antes e após tocar nas crianças;



Se tiver alguém tossindo ou espirrando em casa, oriente para não ficar perto da criança e a usar os cotovelos (não cobrir a tosse com as mãos) para proteger a disseminação de gotículas ou lenços de papel;



Se você estiver gripada(o) use máscara quando for cuidar da criança (se não tiver faça algumas com tecido e elástico);



Se precisar buscar remédios necessários, não leve a criança. Há esquemas especiais para entregas nos diversos locais. Ligue para o local onde você costuma pegar os remédios e se informe;



Evite idas desnecessárias a médicos e postos de saúde;



Se tiver que ir ao posto de saúde gripada(o) ou com criança gripada chegue no serviço protegendo o rosto (pode ser com máscara feita em casa).

##### b) Medidas de limpeza



- Limpe frequentemente o ambiente e, especialmente, objetos ou utensílios que são tocados ou manipulados. Isso inclui celulares, balcões, mesas de cabeceira, maçanetas, computadores, telefones e superfícies do banheiro;
- Alguns produtos de limpeza funcionam bem para matar bactérias, mas não vírus, por isso é importante verificar os rótulos;
- Descarte fraldas e material de higiene pessoal de forma adequada.

# Covid-19 Novo Coronavírus

## CRIANÇAS COM CONDIÇÕES CRÔNICAS E MICROCEFALIA



### O que o Coronavírus causa na maioria das pessoas e nas crianças?

O Coronavírus causa uma doença chamada Covid-19, que se caracteriza principalmente por um quadro gripal que pode evoluir para pneumonia grave. Em geral, a doença costuma ser mais branda nas crianças, mas também pode levar a quadros mais graves como diarreia e quadros neurológicos. Portanto, você precisa protegê-las, assim como os outros membros da família.

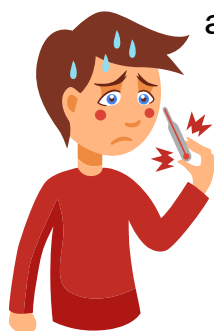
Espera-se que 80% das pessoas terão uma melhora espontânea após 5 a 7 dias!



### ORIENTAÇÕES GERAIS

#### Quais sintomas você deve valorizar?

Febre, quadro gripal, falta de ar, diarreia, lesões de pele difusas, entre outros, principalmente se a criança tiver tido contato com pessoas com Covid-19.



#### Quando ir ao serviço de saúde?

Se a criança tiver tido contato com pessoas com Covid-19 e apresentar sintomas, procure o serviço de saúde mais próximo. Se necessário, a Atenção Básica vai fazer o encaminhamento para o local apropriado para melhor investigação e, às vezes, internação.



#### O que fazer em casa?

Deixar a criança confortável, usar antitérmico e dar bastante líquido para ela; na medida do possível, pratique o distanciamento social; leve-a ao serviço de saúde para ser avaliada assim que você desconfiar que ela possa estar infectada com o Coronavírus.



#### E as medicações que a criança já usa?

Não interrompa nenhuma medicação de uso contínuo e, se precisar ir para um serviço de saúde, leve as medicações com você.





# Covid-19

## Novo Coronavírus

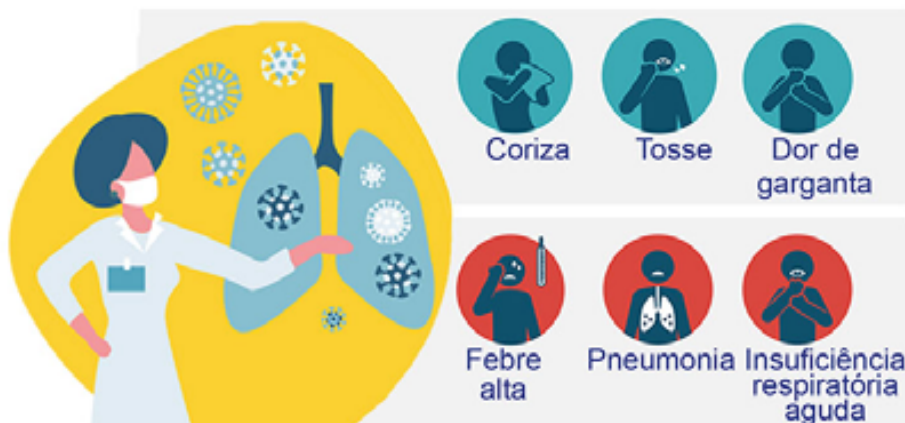
# GESTANTES



## O que é Covid-19?

O Coronavírus (Covid-19) é uma doença respiratória cuja transmissão acontece principalmente pelo contato com pessoas infectadas e ao tocar objetos ou superfícies contaminadas.

## Sintomas



\*Os sintomas podem aparecer entre **1 e 12 dias** após a exposição ao vírus.

### SINTOMAS COMUNS

Caso apresente os **sintomas comuns**, evite aglomerações e ligue 136 para ter mais informações ou vá até a Unidade Básica de Saúde mais próxima. Nos **casos graves**, a internação pode ser necessária em uma Unidade de Tratamento com oxigênio suplementar e ventilação mecânica.

### CASOS GRAVES

## Siga as recomendações do Ministério da Saúde para se prevenir e reduzir as chances de transmissão do vírus



Lave bem as mãos frequentemente com água e sabão ou use álcool em gel 70%



Evite tocar os olhos, nariz e boca com as mãos sem lavá-las



Não se automedique



Evite contato físico com pessoas que tenham sintomas de gripe



Limpe e desinfete os objetos e superfícies que muitas pessoas tocam com frequência



Evite compartilhar copos, pratos ou outros artigos de uso pessoal

## Orientações para Gestantes

Até o momento (março/2020), não foram identificados sinais de infecção ou malformação no recém-nascido de gestantes que contraíram o Covid-19. Mas, é fundamental a prevenção, já que infecções virais na gravidez podem ser graves e colocar em risco o seu bem-estar.

Para assegurar a sua saúde e do bebê, as consultas de pré-natal e exames devem ser mantidas, desde que você não apresente sintomas de gripe ou tenha tido contato com casos suspeitos ou confirmados de Coronavírus nos últimos 14 dias. Nesses casos, ligue para o Pré-Natal do IFF/Fiocruz (21 2554-1726) para avaliar a possibilidade de adiamento da sua consulta e/ou exames.

# Covid-19

## Novo Coronavírus

### INFORMAÇÕES

### AOS DOADORES DE SANGUE



Mesmo em meio a pandemia do Covid-19, os pacientes do Instituto Nacional de Saúde Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz) continuam necessitando de transfusões de sangue. **Informamos que o ato de doar sangue não aumenta o risco de contaminação pelo coronavírus.**

Você também pode salvar vidas!



#### VEJA COMO FAZER:



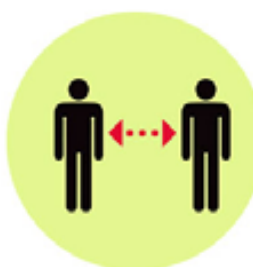
Visando evitar aglomeração, você pode agendar sua doação no Hemorio através do contato: 0800 282 0708;



Recomenda-se a lavagem de mãos ao entrar e sair do Serviço de Hemoterapia;



Os locais de triagem, coleta e lanche são constantemente higienizados;



Orienta-se manter a distância mínima de um metro entre você e as outras pessoas e evitar abraços e apertos de mão;



A doação deverá ser feita no Hemorio: Rua Frei Caneca nº8, Centro/RJ, de segunda a domingo, de 7h às 18h.



# Covid-19 Novo Coronavírus

## ISOLAMENTO DOMICILIAR

### Instruções para pacientes e familiares



**O QUE É ISOLAMENTO DOMICILIAR?** É uma forma de permanecer em casa tomando alguns cuidados que diminuem o risco de transmitir infecções respiratórias, como a provocada pelo Coronavírus (Covid-19).

**QUEM DEVE FICAR EM ISOLAMENTO DOMICILIAR?** Os casos suspeitos de Covid-19 até receberem o resultado negativo dos exames. Se o resultado for positivo, o paciente deve ficar em isolamento até 14 dias para o desaparecimento dos sintomas respiratórios.

#### ORIENTAÇÕES



Fique sozinho em um quarto, se possível com banheiro privativo;



As portas do quarto devem ficar fechadas o tempo todo, mas as janelas devem ficar abertas para que o ambiente fique bem ventilado;



Se o doente precisar fazer algum tratamento com inalação (ou nebulização) deve fazer sempre dentro do quarto, assim como as refeições;



O paciente só deve sair deste quarto em caso de necessidade;



Qualquer pessoa pode cuidar do paciente, mas é preciso evitar que sejam gestantes, idosos ou pessoas com outras doenças respiratórias (bronquite, asma, enfisema, etc.);



Os cuidadores devem evitar contato com as secreções respiratórias do doente, seguindo as instruções para uso correto de máscaras cirúrgicas, limpeza da casa e dos utensílios usados, além da lavagem das roupas e das mãos;

É importante lavar bem as mãos com água e sabão após cada contato com o doente ou com as roupas, toalhas e lençóis que ele tenha usado (após a lavagem das roupas e a troca de roupas, por exemplo), após a lavagem de pratos, copos e talheres do doente, após a limpeza do quarto, do banheiro e dos objetos, e após cada vez que a máscara for retirada. Pode ser usado álcool gel 70% substituindo a lavagem se as mãos não estiverem sujas.



As visitas devem ser proibidas. Só as pessoas que precisam cuidar do paciente podem entrar no quarto;



Além dos produtos de limpeza comuns é necessário ter em casa máscaras cirúrgicas e álcool gel 70% que podem ser adquiridos em farmácias;



Os cuidadores devem colocar a máscara antes de entrar no quarto do doente e ficar com ela, tampando boca e nariz, durante todo o tempo em que ficarem lá. O doente não precisa ficar de máscara dentro do quarto, mas deve colocar, tampando boca e nariz, sempre que for sair, por qualquer motivo, e permanecer com ela durante todo o tempo em que ficar fora do quarto;



As máscaras usadas pelo doente e pelo cuidador devem ser descartadas no lixo após cada uso. Os lixos do quarto e do banheiro do doente devem ser descartados em sacos fechados, normalmente, junto com o lixo da casa;



Mesmo dentro do quarto, o doente deve cobrir o nariz e a boca com lenços de papel ao tossir ou espiralar;



O quarto e o banheiro devem ser limpos normalmente todos os dias. Antes de usar o álcool 70% ou o hipoclorito (água sanitária) certifique-se que essas substâncias não danificarão os objetos;

As superfícies do banheiro e do quarto devem ser desinfetadas com álcool 70%. O piso do banheiro e o vaso sanitário devem ser desinfetados com hipoclorito (água sanitária), após a limpeza. A tampa do vaso sanitário deve ser mantida fechada durante o acionamento da descarga. Os panos de limpeza devem ser lavados após cada uso e desinfetados com hipoclorito (água sanitária).



Não é necessário lavar as roupas do paciente em separado, mas outras pessoas só podem usar qualquer peça que teve contato com o doente depois da lavagem. Na hora de recolher e de lavar as roupas elas não devem ser sacudidas;



A louça utilizada pelo paciente não precisa ser lavada em separado, mas assim como as roupas, os copos, pratos e talheres só podem ser usados por outras pessoas depois de lavados;

Qualquer outro objeto que o doente usar, como telefone e computador, deve ser limpo e desinfetado com álcool 70% antes de ser usado por outra pessoa. Antes de usar o álcool certifique-se que essa substância não danificará os objetos.



O doente deve ficar em repouso, tomar bastante líquido e receber alimentação leve e balanceada. Podem ser usados analgésicos e antitérmicos comuns para os sintomas;



O doente deve ser levado para atendimento médico se apresentar piora, como dor no peito, falta de ar, desidratação, vertigens e confusão mental.

Se alguém da mesma casa apresentar sintomas de Coronavírus, procure atendimento médico em uma unidade de saúde. Na consulta deve informar que teve contato com caso suspeito e fazer exame para diagnóstico.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz



IFF

INSTITUTO NACIONAL  
DE SAÚDE DA MULHER, DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE | FERNANDES FIGUEIRA



# Covid-19

## Novo Coronavírus

# RECÉM-NASCIDOS



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até o momento (março/2020), **são poucos relatos de recém-nascidos contaminados pelo Covid-19.**

### Existem evidências quanto a ocorrência de transmissão vertical do Covid-19?

A transmissão intra-uterina do Coronavírus parece improvável. Uma série de casos de seis mulheres grávidas infectadas com Covid-19 no terceiro trimestre em Wuhan, China, não mostrou evidência de transmissão vertical para seus recém-nascidos. Comparando com outra epidemia, a de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), em 2002/2003, não houve casos de transmissão vertical entre mulheres grávidas infectadas.

### Em relação ao aleitamento materno, o que está sendo orientado considerando o atual estágio da pandemia no Brasil e no mundo?

A amamentação deverá ser mantida em caso de infecção pelo Covid-19, desde que a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas; pode ser desejo da mãe que o leite seja ordenhado e oferecido para seu filho. A escolha é dela, e cabe ao profissional de saúde esclarecer todas as suas dúvidas.

**Para mais informações entre em contato com o Banco de Leite Humano (BLH) do IFF/Fiocruz: 0800 026 8877**

### O que existe de específico quanto ao quadro e manejo clínico do recém-nascido em relação ao Covid-19?

Ainda são poucas informações para falar sobre o quadro clínico dos recém-nascidos contaminados. Alguns vírus, como o Influenza H1N1 e o Vírus Respiratório Sincicial, que também são comuns nessa época do ano, podem ocasionar infecções agudas das vias aéreas inferiores, causando pneumonia e que estão relacionados aos altos índices de morbidade e mortalidade neonatal. A transmissão desses vírus acontece por meio do contato direto e pelas secreções do nariz, boca ou gotículas de saliva, como acredita-se que acontece pelo Covid-19.



# Covid-19 Novo Coronavírus

# SAÚDE MENTAL



A Coordenação Técnica de Saúde Mental do Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz) entende que vivemos um momento delicado, que exige de todos imenso esforço de adaptação e criatividade.

Vamos enfrentar essa pandemia juntos, abaixo seguem algumas sugestões:

## PARA OS TRABALHADORES



Nesse momento, é natural a sensação de estresse, insegurança e sobrecarga. Lembre-se que, mesmo assim, você é capaz de realizar o seu trabalho e reconhecer que a sua contribuição vai fazer a diferença na vida de muitas pessoas;

Autocuidado é fundamental: alimente-se bem, tenha pausas para descanso, faça exercício físico, utilize técnicas de relaxamento, como respiração, automassagem e alongamento, e mantenha contato com seus amigos e familiares;



Valorize o trabalho de equipe e compartilhe seus sentimentos com os colegas que, provavelmente, estão experimentando sensações semelhantes às suas;



Evite utilizar estratégias de enfrentamento pouco produtivas como cigarro, álcool e outras drogas. Elas trazem alívio naquele momento, mas derrubam você;



Se sua sensação de estresse piorar, entenda que você não tem culpa e peça ajuda especializada.

## PARA OS GESTORES



Esteja atento à saúde mental da sua equipe;

Espaços de conversa onde todos possam se expressar livremente sobre dúvidas e angústias são importantes pontos de apoio e fortalecimento da equipe. Recomenda-se que sejam momentos breves, mas regulares;



Os momentos de descanso dos trabalhadores são imprescindíveis para a recuperação do bem-estar e para as atividades necessárias de autocuidado. Você também precisa se cuidar;



Caso algum membro da equipe esteja precisando de cuidado especializado, faça um primeiro acolhimento e o oriente a buscar ajuda.

Sendo um trabalhador do IFF/Fiocruz, o serviço de Saúde Mental do Instituto poderá atendê-lo. Se quiser companhia, entre em contato. Para marcar consulta on-line, via Skype ou WhatsApp: [ariane.pires@iff.fiocruz.br](mailto:ariane.pires@iff.fiocruz.br) ou (21) 2554-1794.

Certifique-se de que a equipe esteja ciente desse suporte emocional que a instituição está oferecendo.

**Bibliografia:** Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)/Organização Mundial da Saúde (OMS); CRISPIM, D et al; Comitê de Psicologia da Academia Nacional de Cuidados Paliativos; Comitê Permanente Interagências (IASC); e Brain 4.0.



# Covid-19 Novo Coronavírus

# SAÚDE MENTAL



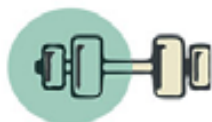
A Coordenação Técnica de Saúde Mental do Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz) entende que vivemos um momento delicado, que exige de todos imenso esforço de adaptação e criatividade.

Vamos enfrentar essa pandemia juntos, abaixo seguem algumas sugestões:

## PARA O MOMENTO DE CONFINAMENTO



Construa uma rotina para seu dia e semana. Isso gera sensação emocional de mais segurança. Pequenos projetos alimentam o dia (um dia de cada vez);



Exercícios físicos regulares ajudam a canalizar nossas energias e produzem ânimo;



Procure desenvolver um hobby, como montar quebra cabeça e fazer palavras cruzadas, e atividades manuais, como pequenos consertos na casa e artesanato. Nesse período, você pode descobrir uma nova habilidade!



Passe o tempo com as pessoas que moram na sua casa, procure fazer alguma refeição com eles;



Escreva um diário. Isso ajuda a elaborar sentimentos e pensamentos;



Cuide da sua casa física. Higienização sim, mas também arrume suas fotos! O cultivo de hortaliças e frutos poderá despertar o sentido do cuidado e da coleta do amanhã;



Cuide do seu corpo: alimentação, hidratação e sono. Enfeite-se e sorria mais!



No isolamento, ficamos, muitas vezes, angustiados com tantas incertezas e medos, confundimos confinamento com abandono. Perceba sensações, como compulsões e descontrole (passar muitas horas no WhatsApp e comer o tempo todo). Essas reações à angústia visam anestesiá-lo o sofrimento, mas podem acabar produzindo mais tristeza;



Conecte-se com as pessoas queridas, se possível por vídeo. O sentimento de pertencimento nos estabiliza;



Encontre atividades que acalme, como ouvir música, assistir filmes na TV e utilize técnicas de relaxamento, como respiração, automassagem e alongamento;



Imagine-se lá fora. Pense leve, e tranquilamente reflita o que é vital, essencial hoje para você. Isso ajuda a não ficar todo tempo conectado, paralisado com nossos medos;



Procure saber se, na sua vizinhança, tem algum idoso ou pessoa sozinha precisando de algo quando você for ao mercado ou farmácia. Solidariedade é importante nesse momento.

**Lembre-se: vai passar.  
Vamos juntos!**

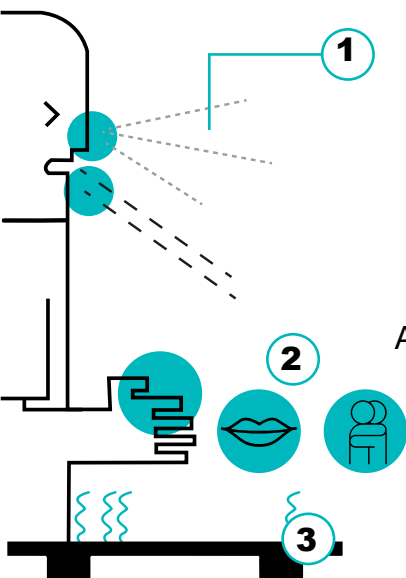
**Bibliografia:** Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)/ Organização Mundial da Saúde (OMS); CRISPIM, D et al; Comitê de Psicologia da Academia Nacional de Cuidados Paliativos; Comitê Permanente Interagências (IASC); e Brain 4.0.

# Covid-19 Novo Coronavírus

## CRIANÇAS COM CONDIÇÕES CRÔNICAS E MICROCEFALIA



### 1 Transmissão



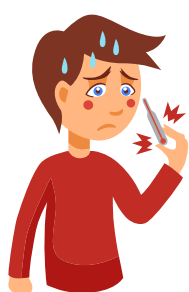
#### O VÍRUS É TRANSMITIDO POR

Espirro, tosse, catarro ou gotículas de saliva

Aperto de mão, beijo, abraço

Contato com superfícies contaminadas

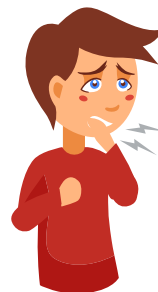
### 2 Sintomas



Febre alta, entre 37.8°C e 40°C



Tosse, geralmente seca



Dificuldade de respirar



Coronavírus

**Espirro, coriza, nariz entupido e diarreia são alguns dos sintomas**

### 3 Prevenção



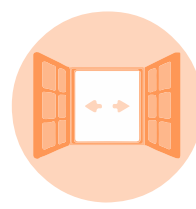
Lave bem as mãos com água e sabão ou use álcool em gel



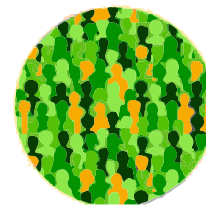
Cubra o nariz e a boca ao espirrar ou tossir



Não compartilhe objetos pessoais



Mantenha os ambientes bem ventilados



Evite aglomerações

### 4 Gestantes



Futura mamãe, não há comprovação científica de transmissão para o bebê que está chegando.

### 5 Amamentação



Se deseja amamentar e está com sintomas, não há comprovação da transmissão pelo leite materno.

Só precisa de algumas precauções:

**USE MÁSCARA DURANTE A AMAMENTAÇÃO E HIGIENIZE BEM AS MÃOS ANTES DE AMAMENTAR.**

Para mais informações entre em contato com o Banco de Leite Humano (BLH) do IFF/Fiocruz: 0800 026 8877.



# ESTAMOS PREOCUPADOS COM A SUA SAÚDE: SEU ATENDIMENTO ESTÁ GARANTIDO!



**INFORME** caso apresente  
algum dos sintomas:



**Febre**



**Tosse**



**Espirro**



**Nariz escorrendo**



**Falta de ar**



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



IFF

INSTITUTO NACIONAL DE INFECTOLOGIA | FERNANDES FLEIJEIRA

Banner Informativo



Entrada de pacientes do IFF/Fiocruz







# Covid-19

## Novo coronavírus

**Previna-se da doença!**

**Você sabe quando é recomendada a lavagem das mãos?**



- Após tossir ou espirrar
- Quando estiver cuidando de doentes
- Antes, durante e depois de preparar alimentos
- Antes das refeições
- Após ir ao banheiro
- Quando as mãos estiverem visivelmente sujas
- Depois de lidar com animais ou seus dejetos

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

 Ministério da Saúde  
FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz

**fiocruz.br/coronavirus**  
#SaúdeRespiratória #HigieneÉPrevenção



Para ver mais materiais e o Plano de Contingência da Fiocruz na íntegra, clique aqui:  
<https://portal.fiocruz.br/coronavirus-2019-ncov-publicacoes-da-fiocruz>