

VAMOS APRENDER BRINCANDO? O que fazer quando você ou alguém na sua casa está com COVID-19?

Aproveite para se distrair nesse período de distanciamento social! Leia com atenção e procure no caça palavras as palavras em destaque no texto!



Atualmente estamos passando por uma pandemia, certo? “Mas afinal, o que é esse Coronavírus que tanto se escuta falar?”. Ele é um **VÍRUS** que causa uma doença chamada COVID-19. E quais são os sintomas que essa doença causa? Ela pode se manifestar por vários sintomas, os comuns são: febre, **TOSSE** seca e cansaço. Sintomas menos comuns: desconforto e **DORES** no corpo, na **GARGANTA**, na **CABEÇA**, **PERDA** de paladar e **OLFATO** e diarreia. E sintomas mais graves: falta de ar (dificuldade de respirar com pequenos esforços) e pressão no peito. Então se você ou algum familiar apresentar algum destes **SINTOMAS**, é muito importante procurar a Unidade de Saúde próximo a sua casa. Nesse local você passará por uma consulta e receberá informações, caso necessário, será realizado um tipo de exame para comprovar se está, ou já teve contato, com o vírus. Caso, o exame ou quadro clínico for confirmado para COVID-19, a pessoa com diagnóstico deve ficar isolada em casa (se apresentar sintomas mais graves será encaminhada para internação hospitalar).

As pessoas com diagnóstico de COVID-19 devem ficar em **ISOLAMENTO** domiciliar, ou seja, isoladas em casa enquanto se recuperam da doença. Você sabe quais são as recomendações para os familiares que convivem com uma pessoa positiva para o Coronavírus? Entre as recomendações estão: Diminuir o espaço que é compartilhado em casa para ter o mínimo de contato com o familiar que está com coronavírus, ou seja, se for possível, a pessoa com **COVID 19** deve ficar sozinho em um ambiente da casa, por exemplo, quarto. Caso sua casa tenha apenas um quarto, essa pessoa fica nesse local e os demais se organizam para dormir na sala. Caso sua casa for muito pequena, é muito importante que a pessoa com a doença fique todo o tempo de máscara, sendo necessário trocar a cada 3 horas. Isso pode parecer chato, mas é necessário, pois a transmissão ocorre muito fácil e com essas medidas é possível diminuir as possibilidades de muitas pessoas da mesma família ficarem doentes.

E tem outras medidas? Sim! Manter **DISTÂNCIA** de pelo menos 1,5 metros de quem está com COVID-19 (dormir em uma cama separada, não compartilhar cadeiras, talheres, pratos, copos, toalhas, roupas, travesseiros, cobertores). Os espaços em comum como cozinha e banheiro (caso não tenha um exclusivo para a pessoa com a doença), devem ser bem ventilados e limpos todas as vezes que a pessoa doente ocupar. Sabemos que no inverno é complicado, mas tente abrir as janelas da casa pelo menos de 15 a 30 min de manhã e à tarde.

As pessoas devem realizar a **HIGIENE** das mãos após qualquer tipo de contato com o familiar com coronavírus, ou o lugar que ele tem contato, afinal o vírus pode passar através do contato das **MÃOS**. Então é preciso lavar com água e sabão (sabonete líquido, em barra, detergente, ou seja, qualquer produto que faça espuma e limpe) várias vezes ao dia. Você pode dizer: - “Ah, mas a minha mão não está suja, olha só: limpinha!”. É importante lembrar que o vírus é invisível ao olho nu, logo, suas mãos podem estar “limpas” mas conter o vírus, se as mãos não parecerem sujas, pode ser usado **ÁLCOOL** em gel 70%. É importante que a pessoa isolada, faça suas refeições sozinha, pois é um momento que estará sem a máscara!

ENCONTRE AS PALAVRAS DO TEXTO QUE ESTÃO EM CAIXA ALTA, NEGRITO E SUBLINHADO

T F E I S O L A M E N T O H J K L C O V I D 1 9 K F
R O 1 T D S U S O P M Ã S D N I F G M T H R I S A 1
D O 9 Ç I U M A S C E T E B I T I A A S I A 1 9 A 9
A L H 1 S R C O V 1 9 R 9 E L S L R D I G U S A Ç D
H F L I T I D O R E S D D F 1 9 T G I D I S D A E I
J A O V A V Q 1 9 0 T H K A A S M A P O E L A R B V
K T O P C L A D G Y A O 1 9 E R T N N G N I N T A D
W O C C 9 S O Ã M S B I S I 2 9 Y T J C E A D G C D
O D L S I N T O M A S S H S M A S A G H I F V B N S
R A A C S A M O T N I S D E E M A R S F Y A M S F Ã



Vamos Continuar?



Dicas para o **CUIDADO** de sua **FAMÍLIA**: Caso o banheiro seja dividido com as outras pessoas da casa, é necessário limpar todas as vezes que a pessoa usar o **BANHEIRO**. Pode ser usado sabão ou detergente comum e, depois de enxaguar com a água, aplicar desinfetante comum (água sanitária), ou outros desinfetantes que causam espuma e limpem. Você sabia que o coronavírus tem uma capa protetora composta por gordura? Estes produtos conseguem destruir essa camada/capa, assim, eliminar o vírus e limpar os objetos. A pessoa que está com COVID 19, deve ter uma toalha de rosto exclusiva para ela e deve ficar em um local específico do banheiro, que os outros membros da família não peguem. Essa toalha deve ser lavada todos os dias, assim como, é necessário limpar e **DESINFETAR** as superfícies do banheiro sempre que for usado por quem está com coronavírus. Mas quais superfícies precisam ser limpas?? A pia, balcões, torneira, descarga, enfim, todos os locais que são tocados por quem está doente! É importante que a escova e pasta de dentes da pessoa doente não fiquem junto com as de outros membros da família.

Ainda, é importante lavar os utensílios (copos, pratos, talheres) utilizados pela pessoa com COVID 19 com **ÁGUA** e **DETERGENTE** após o uso. Se não tiver condições de trocar a esponja da cozinha ao menos uma vez na semana, lembre-se de sempre que lavar a louça contaminada passar sabão e água fervendo sobre a esponja. Cabe explicar que **NÃO** é preciso jogar fora os utensílios usados pela pessoa! Todos os materiais depois de limpos podem ser reutilizados (pela própria pessoa doente).

Lave (máquina/tanque) em separado as roupas utilizadas pela pessoa doente com **SABÃO** em pó ou barra, água quente (não precisa ferver). Seque de preferência no sol e passe bem! Cuidar para **NÃO** sacudir a roupa suja utilizada pela pessoa com COVID 19, o ideal é que a pessoa coloque a roupa dentro de um saco ou sacola plástica, entregue para quem for lavar. A pessoa que lavar a roupa deve estar com máscara, algum avental ou roupa de **PROTEÇÃO** e **LUVAS**, e deve abrir o saco de roupa suja só no momento de lavar. As luvas podem ser de borracha e depois de usadas, se forem reutilizadas, devem ser limpas com água e sabão. Em seguida, limpe com solução de água **SANITÁRIA** a 0,1%, ou álcool 70%. Caso não tiver luvas, ao tocar na roupa suja não passe as mãos contaminadas no rosto/olhos ou cabelos, sempre depois de colocar a roupa para lavar, lembre-se de lavar bem as mãos! Se você mora com alguém que está com coronavírus tem que fazer a higiene das mãos antes de colocar a máscara e depois de tirar as luvas!

Eu posso usar algum objeto em comum com quem está com COVID-19? Não pessoal! Não compartilhe escova de dente, utensílios de cozinha, pratos, toalhas, panos, roupas de cama com quem está com COVID-19, ok? As luvas, **MÁSCARAS** e outros descartáveis devem ser colocados em uma lixeira com uma tampa no quarto do familiar com COVID-19 e ser descartado como lixo infeccioso.

O descarte do lixo gerado pela pessoa com coronavírus tem que ser recolhido por uma equipe especializada, por isso é muito importante avisar a sua Unidade de Saúde. Nos locais onde não houver equipe especializada, a família tem que identificar

de forma bem destacada o material como lixo de pessoa com COVID-19 para que a equipe de coleta saiba que o **LIXO** é infeccioso e há risco de contágio. A indicação é escrever em vermelho no saco do lixo. Se você é morador de Criciúma e percebe algum dos sintomas em você, ou algum familiar, deve procurar a unidade de saúde, ou o Centro de Triagem para COVID-19 mais próximos de sua casa! Em Criciúma há dois centros de triagens, um na região central, ao lado do Hospital São José e outro no Bairro Boa Vista.

ENCONTRE AS PALAVRAS DO TEXTO QUE ESTÃO EM CAIXA ALTA, NEGRITO E SUBLINHADO

F A R M M S O X I L R I P C A I L I M A F W C T R
A 1 0 9 C O V U D D E T N E G R E T E D T S Q W A
O B A L R B A L I H O O S S A B O N 1 0 O S M F T
D N O S S L A D F S S A N I T A R I A C A R A P E
A F R L R H E N A S F B G H T A A F L O B U S R F
D A F U R A T L H A E T B C G U G R L R A C C O N
I B G V F S B A M E 9 I C V J G U T I O S P A T I
U A H A G S 1 9 9 1 I L V L L A I L H N A I R E S
C S Q S H E G H J B A R A F F A B A C S S R A C E
A S D F V P R O T E C A O H J K L B V C M A S A D



Autores:

Acadêmicos Enfermagem 2a Fase UNESC 2020.1: Ana Júlia Oliveira, Assis Bitencourt, Emilly Dagostim, Joana Becker, Kelli Cardoso, Laura Fontana, Maria Eduarda Oliveira, Mirela Napolini, Morgana de Souza Silveira. Residentes: Alana Cunha, Thaís Corrêa, Renata Ferrazzo. Professora: Fabiane Ferraz.

Projeto de extensão “Escola de Pais & Filhos: diálogos entre universidade, escola e comunidade”