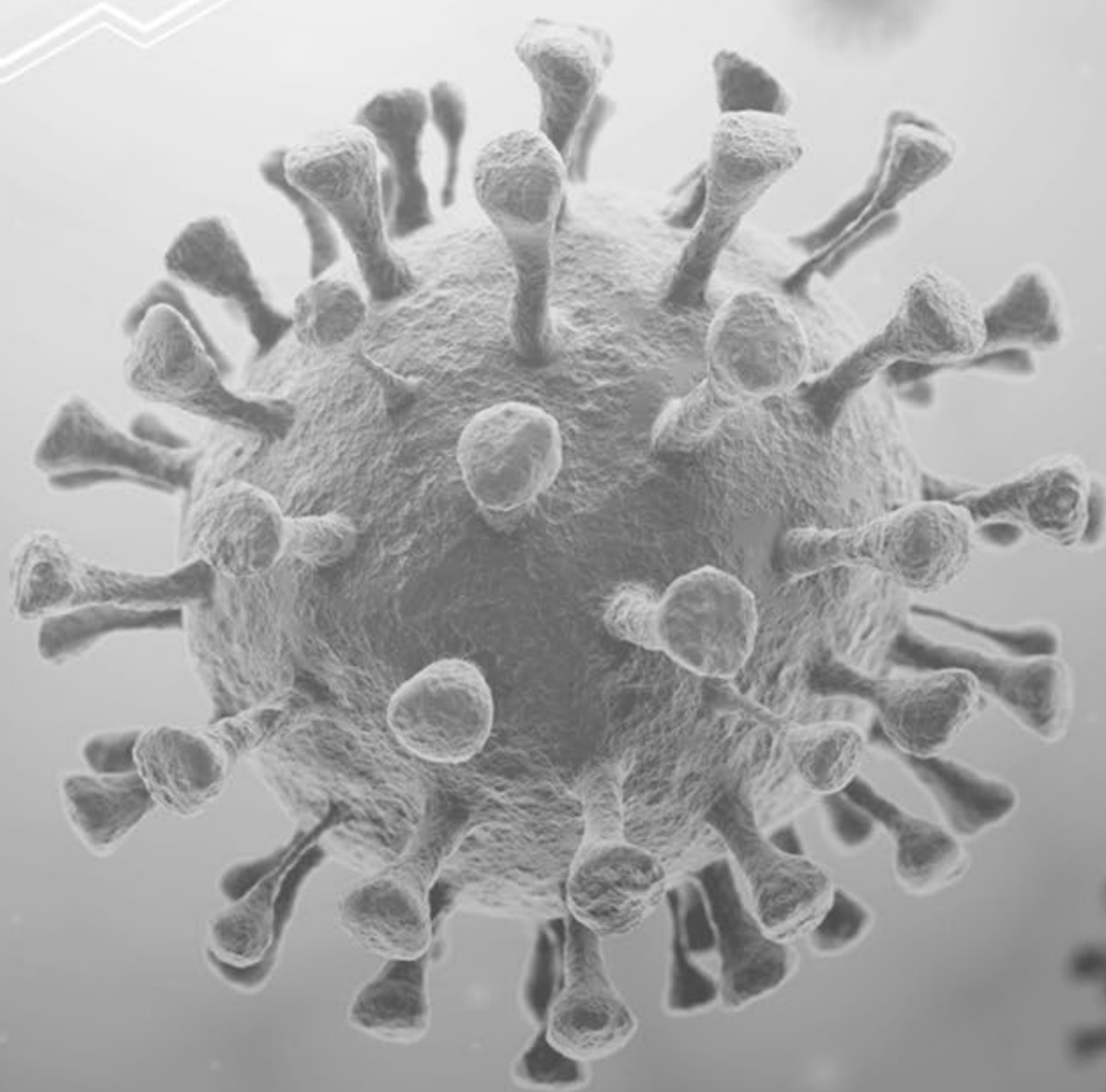


GRUPO MASSA NO COMBATE AO

CORONAVÍRUS



O coronavírus causa uma doença chamada COVID-19. Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade. Ela causa infecção pulmonar. Nos casos mais leves, porém, parece um resfriado comum ou uma gripe leve.

Como ele age?

Ele penetra pelas mucosas da boca, nariz e olhos e atua, principalmente, nas vias respiratórias.

Como é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:



Aperto de mãos
(principal forma
de contágio).



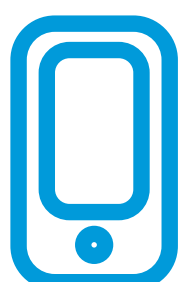
Gotículas
de saliva



Espirro e tosse



Catarro



Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos e teclados de computador etc.

Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.

Se aparecer os sintomas, ligue 136 ou procure um posto de saúde.



Voltei de viagem doméstica. O que faço?

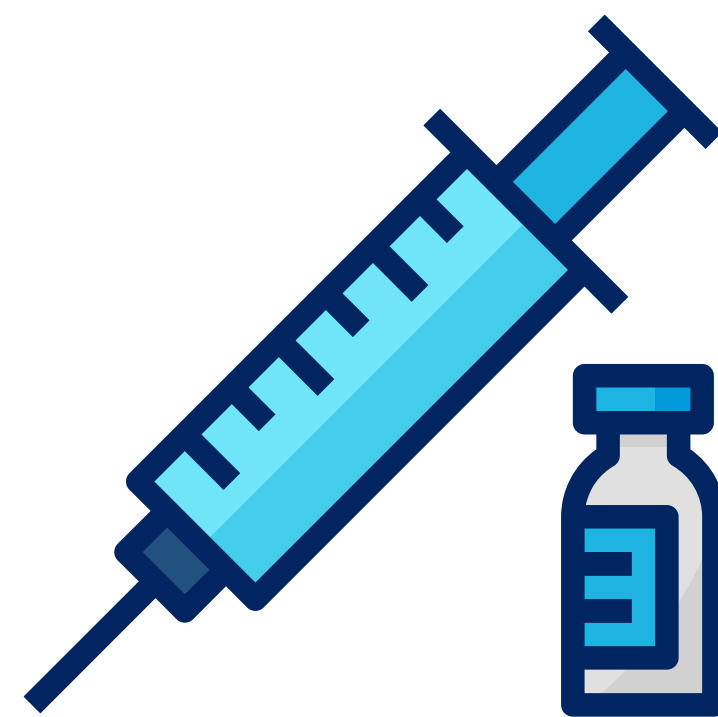
- Fique atento à sua condição de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias.
- Reforce os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão.
- Caso apresente sintomas como febre e tosse ou dificuldade para respirar, é necessário procurar um posto de saúde. Também está à disposição os telefones: 192, 0800 644 4414 ou o Whatsapp (41) 99117-3500, (41) 3330-4414 para mais orientações para quem estiver nessa situação.

É recomendado o adiamento ou cancelamento de todas as viagens.

Já existe vacina contra o coronavírus (COVID-19)?

Não há vacina disponível até o momento.

Estudos já estão em andamento.



Já existe tratamento contra o coronavírus (COVID-19)?

Não. Os médicos tratam os sintomas para evitar o agravamento da doença e reduzir o desconforto.

Adianta tomar vacina contra a gripe ?

Não, mas evita que a pessoa tenha outros tipos de doenças respiratórias.

Quem corre mais risco?

Pessoas acima dos 60 anos e aquelas com doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares.

Para esse público, recomenda-se evitar viagens, cinemas, shopping, shows e outros locais com aglomerações. Também é importante vacinar contra a influenza.

Caso utilize medicamento de uso contínuo, procure seu médico ou posto de saúde para buscar uma receita com validade ampliada, principalmente no período de outono e inverno. Isso reduz o trânsito desnecessário nos postos de saúde e farmácias.

Como se proteger?



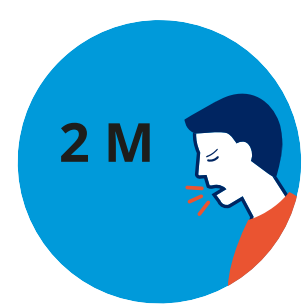
Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



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



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



2 M

Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



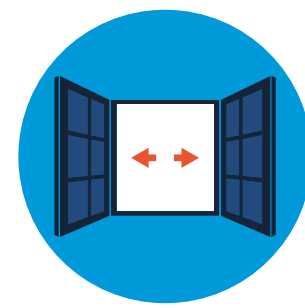
Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.



Higienize com frequência o celular e brinquedos das crianças.



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



Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos e fique em casa até melhorar.



Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física.

Há riscos maiores para grávidas?

Ainda não existem dados específicos, mas elas passam por mudanças imunológicas que podem deixá-las mais vulneráveis.



Crianças correm risco?

Elas são tão vulneráveis quanto os adultos. Mas, até o momento, raramente adoecem.

Posso frequentar estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas?

Não é recomendável para quem tem mais de 60 anos, alguma doença crônica ou sintomas de doenças respiratórias. Para os demais, se possível, evitar locais com aglomerações ou manter uma distância segura de uma pessoa para outra.

Os organizadores ou responsáveis por eventos de grande massa devem cancelar ou adiar, se houver tempo hábil. Não sendo possível, recomenda-se que o evento ocorra sem público. Não sendo possível, devem cumprir os requisitos previstos na Portaria No. 1.139, de 10 de junho de 2013.



Quais as orientações para as instituições de ensino?

Planeje antecipação das férias, visando reduzir o prejuízo do calendário escolar, ou utilize ferramentas de ensino a distância.

Tem algum risco em andar de táxi, metrô, trem e ônibus?

Recomenda-se evitar horários de pico. Se não puder, tente manter uma distância segura de uma pessoa para outra e redobre os cuidados com a higiene.

A vitamina D, C ou água com limão previne o coronavírus (COVID-19)?

Nenhuma delas. Não existe vitamina, terapia alternativa ou remédio licenciado capaz de evitar o contágio ou tratar a doença.

Animais de estimação transmitem coronavírus (COVID-19)?

Ainda não existem evidências nesse sentido.

Tem recebido muitas notícias sobre a doença?

Para evitar que mentiras sobre o coronavírus (COVID-19) se espalhem, confirme se as mensagens são verdadeiras antes de repassá-las.

Procure o canal **Saúde Sem Fake News**, no endereço saude.gov.br/fakenews. Lá, você encontrará respostas oficiais e atualizadas. Caso não encontre sua dúvida no site, envie uma mensagem para o WhatsApp: (61) 99289-4640.

A informação é a melhor forma de prevenção.

Compartilhe este material com seus colegas de trabalho. Compartilhar informação correta e manter a calma é essencial neste momento.

- Se possível, faça seu trabalho remoto em Home Office. Isolamento social é a melhor forma de prevenir o contágio
- Faça compras essenciais e evite locais com muita movimentação de pessoas
- Opte por se exercitar ao ar livre
- Atualize suas prescrições médicas
- Evite compras desnecessárias e exageradas
- Respeite o próximo

Qualquer dúvida, entre em contato com seu gestor ou com o Gestão de Pessoas do Grupo Massa.

Whatsapp **(41) 9 9125.0353**

Caso apresente algum sintoma, entre em contato pelos telefones:

Veja estas e outras informações no portal do Governo do Estado do Paraná. Acesse:

www.coronavirus.pr.gov.br

Emergências **192**

Ouvidoria do Estado do Paraná
0800 644 4414

Whatsapp **(41) 99117.3500**

Secretaria Estadual de Saúde
Whatsapp **(41) 3330.4414**

Prefeitura de Curitiba

Viajou nos últimos 14 dias e apresenta sintomas? Ligue: **3350.9000**

Tire suas dúvidas, envie a palavra “coronavirus” pelo whatsapp para o número **(41) 99876.2903**

Prefeitura de Maringá

Ouvidoria da Saúde
(44) 3218.3191

Prefeitura de Londrina

Secretaria Municipal de Saúde
(43) 3372.9434

Prefeitura de Foz do Iguaçu

Plantão Coronavírus
(45) 9992.0550

Prefeitura de Francisco Beltrão

Secretaria Municipal de Saúde
(46) 3520.2130

Prefeitura de Ponta Grossa

Ouvidoria Coronavírus
(42) 3220.1019

Prefeitura de São Paulo

Secretaria Municipal de Saúde
Disque **156**

