

Alexandre Montandon

COMBATE AO COVID-19

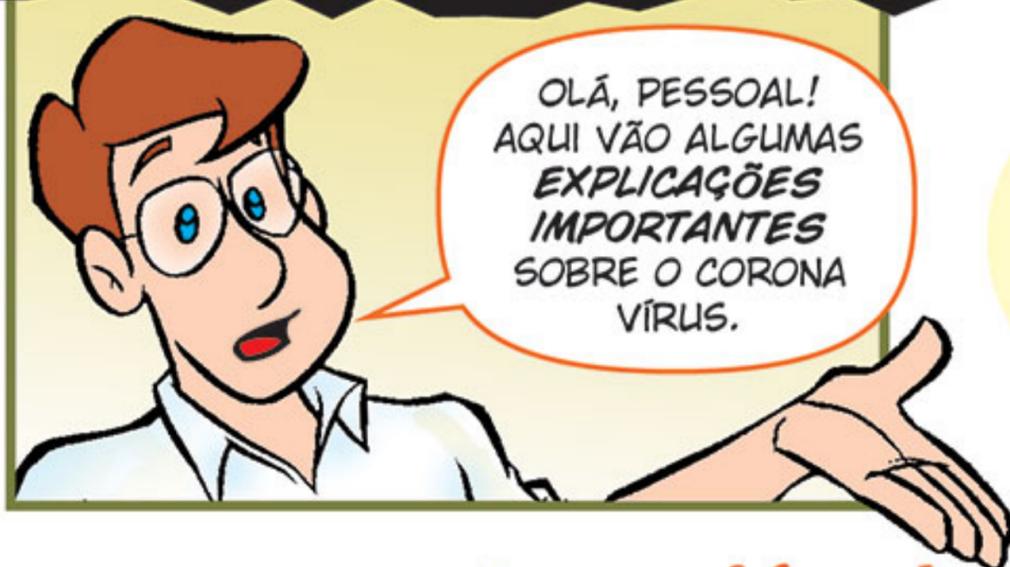


TODOS PELA SAÚDE DE TODOS

Atualizado
Junho /2020

COVID-19

CORONAVIRUS DOENÇA-2019



Consciência Coletiva



- GRUPOS DE RISCO**
- PESSOAS ACIMA DE 60 ANOS
 - COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES
 - COM DIABETES
 - COM HIPERTENSÃO
 - COM IMUNIDADE BAIXA
 - COM DOENÇAS CRÔNICAS
(insuficiência renal, doenças respiratórias)
 - PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

Formas de Contágio

O VÍRUS TEM UM ALTO PODER DE CONTAMINAÇÃO. EM MENOS DE 6 MESES, SE ESPALHOU RAPIDAMENTE PELO MUNDO.



A DOENÇA SE PROPAGA ATRAVÉS DE PEQUENAS GOTÍCULAS QUE SAEM DO NARIZ OU DA BOCA DE QUEM ESTÁ INFECTADO, SEJA PELA RESPIRAÇÃO OU TOSSE.



ESSAS GOTÍCULAS POUSAM EM OBJETOS E SUPERFÍCIES AO REDOR DA PESSOA E SOBREVIVEM, SEGUNDO A OMS*, POR ALGUMAS HORAS OU ATÉ DIAS, DEPENDENDO DA UMIDADE, TEMPERATURA E SUPERFÍCIE ONDE SE ENCONTRA.



*OMS - Organização Mundial da Saúde

A DOENÇA PODE SER TRANSMITIDA QUANDO UMA PESSOA INALA ESSAS PEQUENAS GOTÍCULAS CONTAMINADAS POR PROXIMIDADE...



... OU PELO SIMPLES CONTATO DAS MÃOS COM OLHOS, NARIZ OU BOCA, APÓS TER TIDO CONTATO COM OBJETOS OU SUPERFÍCIES CONTAMINADAS.

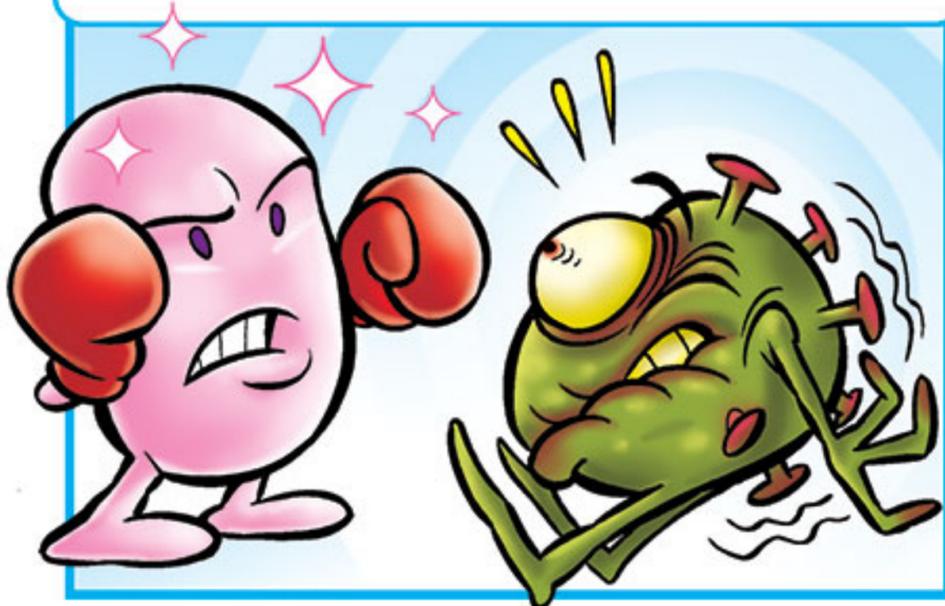
O VÍRUS ENTRA NO CORPO ATRAVÉS DOS:
OLHOS
NARIZ
BOCA



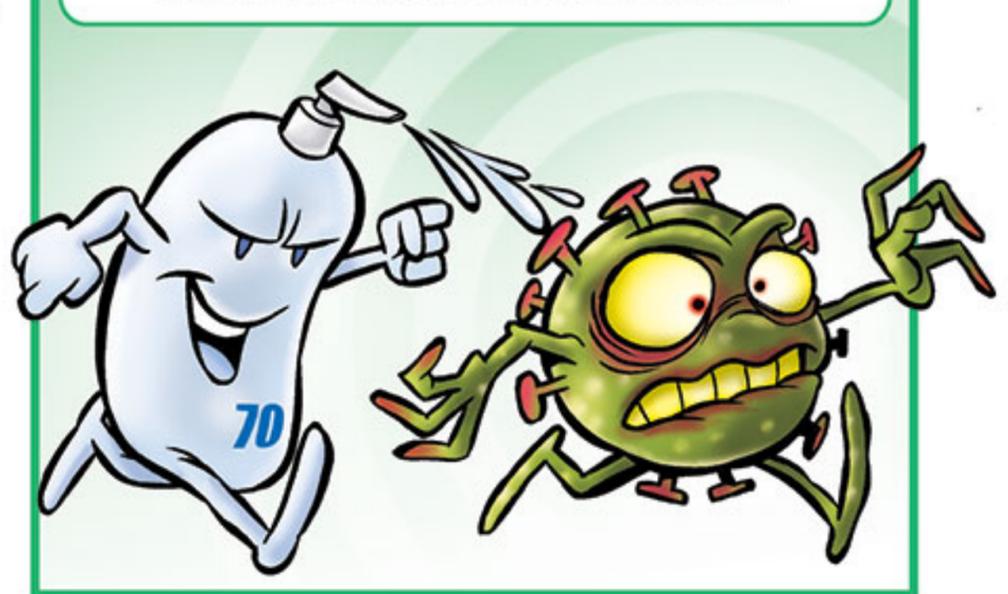
Prevenção



LAVAR BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO É A FORMA MAIS EFICAZ PARA MATAR O VÍRUS.



VOCÊ TAMBÉM PODE USAR ÂLCOOL OU ÂLCOOL EM GEL 70% PARA HIGIENIZAR AS MÃOS.



Como lavar corretamente as mãos

Primeiro, molhe as mãos e passe o sabão ou sabonete.



Esfregue e lave as mãos na seguinte sequência:



PALMAS



DORSOS DAS MÃOS



ESPAÇOS ENTRE OS DEDOS



POLEGARES



UNHAS E PONTAS DOS DEDOS



ARTICULAÇÕES



PUNHOS

Enxague bem e seque com ar ou papel toalha.



Depois, finalize passando gel alcoólico ou álcool 70%.



E deixe secar naturalmente.



OUTRA DICA
PARA QUEM TEM
QUE SAIR DE CASA É,
AO VOLTAR, **TIRE
IMEDIATAMENTE OS
SAPATOS.**



OBJETOS DE USO DIÁRIO OU SUPERFÍCIES
COM MAIOR RISCO DE CONTAMINAÇÃO
DEVEM SER LIMPOS AO MENOS 2 VEZES AO
DIA COM O **DESINFETANTE ADEQUADO.**



SE FOR TOSSIR, FAÇA COMO O BATMAN...
PROTEJA O ROSTO COM O COTOVELO!



OUTRA DICA IMPORTANTE É **EVITAR LOCAIS
COM MUITAS PESSOAS.** A EXPLICAÇÃO É
SIMPLES, NÊ? SE UMA DELAS ESTIVER COM
O VÍRUS, ELE IRÁ SE ESPALHAR RAPIDAMENTE
ENTRE AS OUTRAS PESSOAS.



E VOCÊ JÁ SABE:
**NÃO CUMPRIMENTE
AS PESSOAS COM APERTO
DE MÃOS, ABRÇOS OU
BEIJOS.**



ALIÁS, MANTENHA UMA
**DISTÂNCIA SEGURA DE AO
MENOS 2 METROS** QUANDO
ESTIVER EM FILAS OU EM LOCAIS
COM MAIS PESSOAS.



FIQUE **ESPERTO**
PARA NÃO PEGAR
E PASSAR
ADIANTE!



Isolamento Social

PARA FREAR A VELOCIDADE DE CONTÁGIO, A MEDIDA MAIS EFICAZ ATÉ AGORA É O **ISOLAMENTO SOCIAL**.

COM MENOS PESSOAS CIRCULANDO, TEREMOS MENOS SUPERFÍCIES E PESSOAS CONTAMINADAS.

#FiqueEmCasa



DROGA! ASSIM, VOU FICAR SEM CARONA VÍRUS...

ISSO É FUNDAMENTAL PARA EVITAR UMA EPIDEMIA DE GRANDES PROPORÇÕES, QUE LEVARIA A UM COLAPSO DO SISTEMA DE SAÚDE E A MILHARES DE MORTES, PRINCIPALMENTE DAS **PESSOAS DO GRUPO DE RISCO!**



COLAPSO DO SISTEMA DE SAÚDE É QUANDO MUITAS PESSOAS QUE PODERIAM VIVER, SE FOSSEM ATENDIDAS A TEMPO...

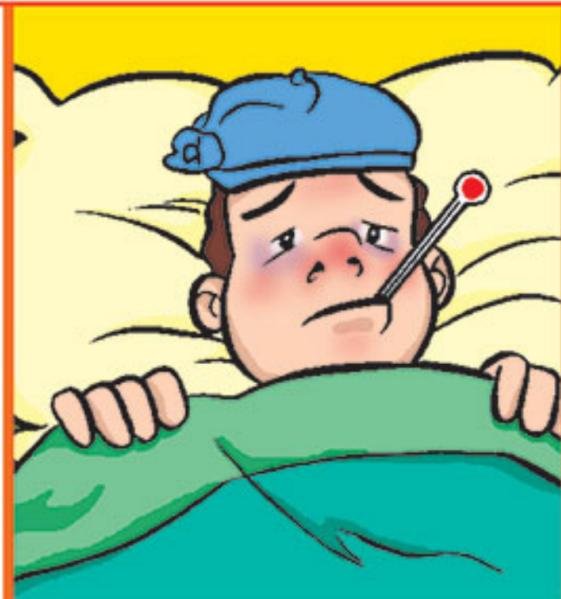


... ACABAM FALECENDO POR FALTA DE LEITOS OU EQUIPAMENTOS NOS HOSPITAIS DEVIDO À **LOTAÇÃO NA REDE DE SAÚDE.**



Sintomas

OS PRINCIPAIS SINTOMAS DO COVID-19 SÃO: **TOSSE SECA, FEBRE ALTA E DIFICULDADES PARA RESPIRAR.**



SE OS SINTOMAS FOREM LEVES, PERMANEÇA EM CASA, ISOLADO, EM REPOUSO E TOME OS CUIDADOS NECESSÁRIOS.



MAS SE OS SINTOMAS FOREM PIORANDO, PROCURE IMEDIATAMENTE UM MÉDICO. ELE LHE DARÁ UM DIAGNÓSTICO MAIS PRECISO.



COMPARE, ABAIXO, OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA COVID-19, H1N1 (GRIPE INFLUENZA), RESFRIADO E DENGUE CLÁSSICA. LEMBRANDO QUE ISSO NÃO SUBSTITUI A OPINIÃO MÉDICA.

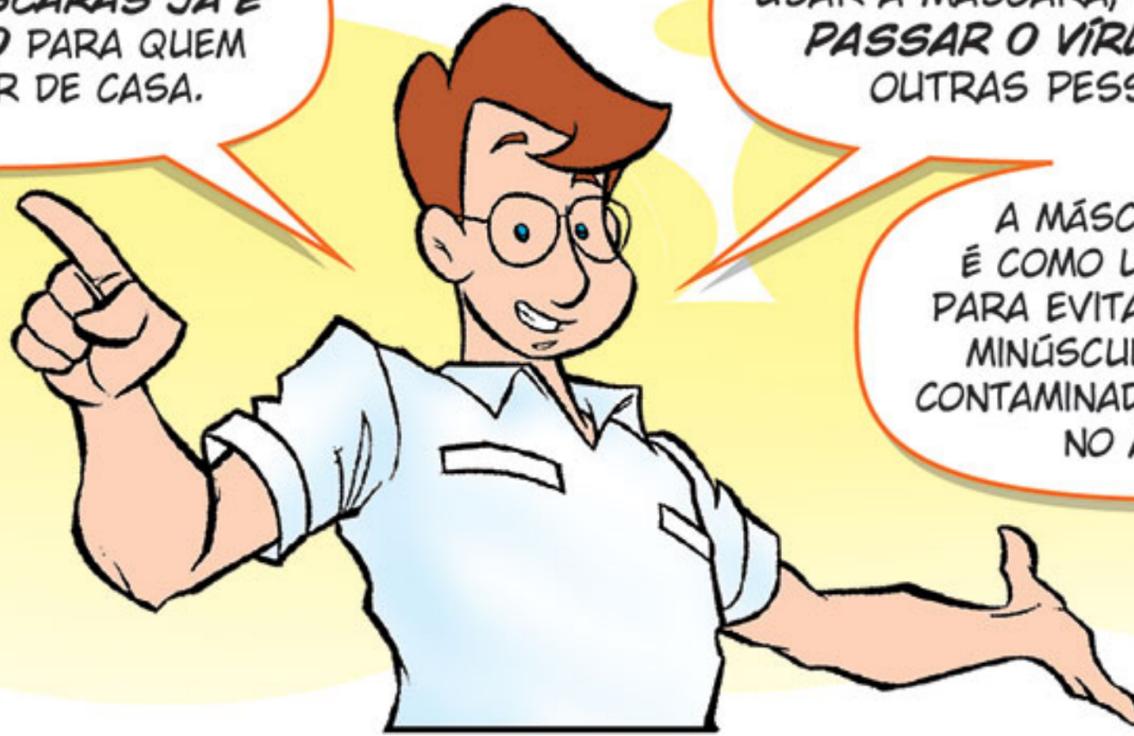
SINTOMAS	COVID-19	H1N1	RESFRIADO	DENGUE
Febre alta	Frequente	Frequente	Raro	Frequente
Tosse seca	Muito Frequente	Muito Frequente	Pouco Frequente	Pouco Frequente
Falta de ar	Frequente	Pouco Frequente	Não	Frequente (casos grave)
Dor de garganta	Pouco Frequente	Frequente	Muito Frequente	Pouco Frequente
Dor de cabeça	Pouco Frequente	Muito Frequente	Raro	Muito Frequente
Dor muscular	Pouco Frequente	Muito Frequente	Pouco Frequente	Muito Frequente
Fadiga e cansaço	Pouco Frequente	Pouco Frequente	Frequente	Muito Frequente
Calafrios	Pouco Frequente	Frequente	Raro	Frequente
Dor atrás dos olhos	Não	Não	Não	Muito Frequente
Manchas e coceira na pele	Não	Não	Não	Muito Frequente

Uso de Máscaras

NA MAIORIA DAS CIDADES, O USO DE MÁSCARAS JÁ É OBRIGATÓRIO PARA QUEM PRECISA SAIR DE CASA.

ISSO PORQUE, AO USAR A MÁSCARA, VOCÊ EVITA PASSAR O VÍRUS PARA OUTRAS PESSOAS!

A MÁSCARA DE PANO É COMO UMA **BARREIRA** PARA EVITAR QUE AQUELAS MINÚSCULAS GOTÍCULAS CONTAMINADAS SE ESPALHEM NO AMBIENTE.

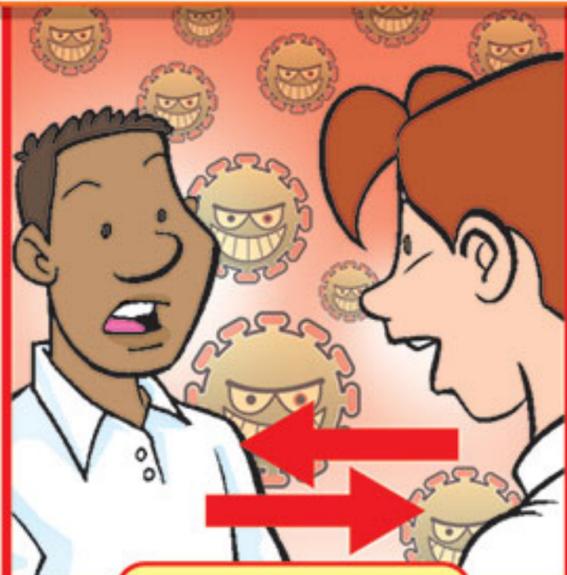


VOCÊ SABIA QUE GRANDE PARTE DOS CONTÁGIOS SÃO CAUSADOS POR **PESSOAS QUE NÃO SABEM QUE TEM O VÍRUS E NÃO APRESENTAM SINTOMAS?**

POR ISSO, O USO DAS MÁSCARAS É TÃO IMPORTANTE! É UMA ATITUDE DE **RESPEITO E AMOR AO PRÓXIMO.**



VEJA! QUANDO DUAS PESSOAS ESTÃO SEM MÁSCARAS, AS GOTÍCULAS ESPALHAM-SE LIVREMENTE NO AMBIENTE. MAS QUANDO **ELAS ESTÃO DE MÁSCARAS**, O RISCO DIMINUI MUITO, **POIS UMA PROTEGE A OUTRA.**



ALTO RISCO



RISCO MÉDIO



RISCO MENOR

TAMBÉM É IMPORTANTE
NÃO FALAR MUITO PRÓXIMO E SEMPRE
MANTER UM *DISTANCIAMENTO SEGURO*.



OUTROS CUIDADOS IMPORTANTES:
AO COLOCAR, *SEGURE A MÁSCARA
PELOS ELÁSTICOS LATERAIS*, PARA
NÃO TOCAR NA PARTE QUE FICA EM
CONTATO COM NARIZ E BOCA.



SE COÇAR, CERTIFIQUE-SE ANTES
QUE SUAS MÃOS ESTÃO LIMPAS, PARA
NÃO TOCAR O ROSTO OU A MÁSCARA SEM
HIGIENIZAR AS MÃOS.



A MÁSCARA É *INDIVIDUAL*,
NÃO PODENDO SER COMPARTILHADA.
ELA DEVE SER USADA, *NO MÁXIMO*,
POR DUAS HORAS, POIS ELA ACUMULA
A UMIDADE DA SUA RESPIRAÇÃO.



APÓS O USO, AS MÁSCARAS
DE TECIDO DEVEM SER *LAVADAS**
E AS MÁSCARAS CIRÚRGICAS
DESCARTADAS.



ALIÁS, TÊM *PRIORIDADE PARA O
USO DAS MÁSCARAS CIRÚRGICAS* AS
PESSOAS INFECTADAS OU COM SUSPEITA
DE COVID-19, *PROFISSIONAIS DA SAÚDE* E
PESSOAS DO GRUPO DE RISCO.



* Lave a máscara de tecido com água e sabão, enxágue em água corrente e depois deixe secar.

COMO VOCÊS
VIRAM, SÃO DICAS
SIMPLES DE PREVENÇÃO
QUE **TODOS DEVEM
SEGUIR!**



A BOA NOTÍCIA VEM DOS MILHÕES DE EXEMPLOS DE
SOLIDARIEDADE, EMPATIA, COMPAIXÃO, COOPERAÇÃO E
UNIÃO QUE **FORAM SE ESPALHANDO PELO MUNDO!**



MESMO DIANTE DE TODOS
OS RISCOS SOCIAIS, EMOCIONAIS
OU FINANCEIROS, O MUNDO SE
UNIU PARA ENFRENTAR
ESSA AMEAÇA.



... QUE ULTRAPASSOU
FRONTEIRAS E NOS MOSTROU
A IMPORTÂNCIA DE
EVOLUÍRMOS TODOS
JUNTOS.

VIMOS A CONSCIÊNCIA
INDIVIDUAL SER AMPLIADA
PARA UMA **CONSCIÊNCIA
COLETIVA...**



E SE ESSE
APRENDIZADO TROUXER FRUTOS,
TODO ESSE ESFORÇO JÁ TERÁ
VALIDO A PENA, NÃO É?



**VAMOS JUNTOS!
TODOS PELA SAÚDE
DE TODOS!**

FIM



"COVID-19 - Todos pela Saúde de Todos" é um título da Coleção Qualidade em Quadrinhos, publicação da Montandon & Dias Com. Editora Ltda | Rua Santo Egídio, 167 - S. Paulo / SP - CEP 02461-010
Tel: (11) 2281-8866 | www.qualidadeemquadrinhos.com.br | info@qualidadeemquadrinhos.com.br
Diretor: Alexandre T. Montandon ©2020 Todos os direitos reservados. Esta edição: Maio/2020.
Colaboração: Dr. Juvêncio, Professor de Infectologia da Faculdade de Medicina do ABC.

DICAS DE PREVENÇÃO

MANTENHA AS MÃOS SEMPRE LIMPAS

Lave bem as mãos com água e sabão ou com álcool gel 70%.
Se tossir ou espirrar, proteja a boca cobrindo-a com o cotovelo.

EVITE AGLOMERAÇÕES

Mantenha o distanciamento de ao menos 2m das pessoas.
Nada de cumprimentos com apertos de mão, abraços
ou beijos.

FIQUE EM CASA

O isolamento social é a maneira de frearmos a propagação do
vírus e protegermos as pessoas dos grupos de risco.

USE A MÁSCARA

O uso da máscara evita que você passe adiante o vírus.
Usar máscara é uma atitude de respeito com o próximo.

Uma Forma Criativa e Fácil de Aprender



A Qualidade em Quadrinhos Editora desenvolveu a maior coleção de cartilhas do Brasil e do mundo voltada para treinamento e conscientização de Sistemas de Gestão, inovando com uma linguagem simples, objetiva e de fácil assimilação. Ao longo de mais de duas décadas, conquistou o reconhecimento do mercado, atendendo a maioria das grandes empresas do país. Quer conhecer um pouco mais sobre nossos produtos, acesse:

www.qualidadeemquadrinhos.com.br

(11) 2281-8866 | info@qualidadeemquadrinhos.com.br