

Como a sua comunidade pode prevenir a propagação de COVID-19

Você é a chave para manter seus entes queridos seguros! Este documento sugere acções fundamentais sobre como a sua comunidade pode permanecer segura e retardar a propagação de COVID-19, particularmente para contextos em que as autoridades locais lhe possam ter pedido para manter a distância física ou ficar em casa.

Localize e implemente três passos básicos:

1) Aprenda

2) Actue

3) Ajude

1) Aprenda

- Mantenha-se atualizado** com as últimas informações sobre COVID-19 das suas autoridades sanitárias nacionais e locais, [Organização Mundial de Saúde \(OMS\)](#), [Fundo das Nações Unidas para Crianças e Adolescentes \(UNICEF\)](#), [Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho \(IFRC\)](#), ou da sua Cruz Vermelha ou Crescente Vermelho local. Nas redes sociais (incluindo Twitter, Instagram e TikTok) use informações verificadas da OMS, UNICEF, IFRC e sua Cruz Vermelha ou Crescente Vermelho local. No WhatsApp, utilize os bate-papos automáticos sobre COVID-19 da [OMS](#) e [UNICEF](#). Apenas compartilhe **informações verificadas** com seus amigos, família e comunidade.

- Partilhe informação verificada com os seus pares, família e comunidade.** As pessoas obtêm informações de muitas fontes e muitas vezes é difícil para elas identificar quais informações são confiáveis e dignas de confiança. Rumores e desinformação podem impedir que as pessoas tomem medidas preventivas ou convencê-las a fazer coisas que aumentem o risco de infecção.

Pergunte:

- De onde vem** esta informação? A pessoa ou canal que partilha a informação tem acesso às provas científicas? O Ministério da Saúde do seu país, a OMS, a UNICEF e as Sociedades Nacionais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho são fontes confiáveis para reunir informações relevantes.

- Quando** esta informação foi publicada ou compartilhada pela primeira vez? Às vezes, informações antigas continuam a circular.

- Responda** aos equívocos, fornecendo informações verificadas e estando aberto a perguntas.

- Saiba como proteger as pessoas mais vulneráveis.** COVID-19 é uma ameaça particular para os mais velhos e para aqueles que já estão doentes ou que têm condições médicas preexistentes. Se eles contraírem COVID-19 podem ficar gravemente doentes ou até mesmo morrer.

- Saiba o que fazer e esteja preparado para quando um membro da família estiver doente (e isolado)** ou possa ter sido infectado pela COVID-19 (ver abaixo).

2) Actue

☐ **Garanta que você e seus entes queridos saibam o que fazer para enfrentar os riscos de COVID-19:**

- ✓ Lave as mãos com sabão de forma apropriada e frequente e evite tocar no seu rosto.
- ✓ Cubra sua tosse e espirros (use um lenço de papel ou seu cotovelo dobrado).
- ✓ Evite apertos de mão e contato íntimo. Pense em novas formas de cumprimentar as pessoas que não envolvam contato físico.
- ✓ Mantenha uma casa limpa, desinfectando regularmente as superfícies com produtos de limpeza doméstica padrão.
- ✓ Limite as atividades fora de sua casa o máximo possível.
- ✓ Fique em casa o máximo possível, especialmente se tiver febre ou tosse ou se se sentir mal.
- ✓ Se tiver de ir para fora, fique pelo menos 1 metro de distância e evite espaços públicos. **Ao manter pelo menos um metro de distância das pessoas, o risco de ficar exposto ao vírus diminui drasticamente.**
- ✓ Partilhe esta informação com os seus vizinhos e amigos.
- ✓ Imprima os conselhos das autoridades de saúde e peça aos gestores dos espaços públicos para os colocar.

☐ **Crie seu próprio plano sobre como se preparar para a COVID-19**

- ✓ Plano para as suas necessidades básicas. Assegure-se de que você tem suprimento de alimentos, água e medicamentos por cerca de uma a duas semanas, caso lhe seja pedido que fique em casa ou que entre em quarentena. Saiba também quem pode ajudá-lo a ir buscar água ou fazer compras se você não tiver recursos para comprar suprimentos ou não puder sair de casa por motivo de doença. Entre em contacto com os serviços de apoio locais (ou seja, serviços organizados pelas autoridades nacionais ou o Cruz Vermelha/Crescente Vermelho) para saber se e como podem ajudar.
- ✓ Antecipe o impacto que as restrições de viagem ou o encerramento de negócios podem ter sobre você e outras pessoas. Planeje como lidar com esses impactos.
- ✓ Mantenha-se em contacto com outras pessoas através de chamadas telefónicas ou redes sociais, especialmente se vive sozinho.
- ✓ Contacte as pessoas que não têm telefones através dos seus vizinhos ou de voluntários locais na sua vizinhança.
- ✓ Planeje como você cuidará de alguém da sua família que fique doente e que cuidará de você, especialmente se você ou eles viverem sozinhos.

As recomendações abaixo da OMS devem ajudar você e sua família a se preparar para quando um de vocês ficar doente (as recomendações abaixo se somam a todas as demais práticas recomendadas de lavagem de mãos, espirros, tosse e distanciamento físico contidas nestes documentos):

A pessoa com um caso suspeito de COVID-19 deve:	<ul style="list-style-type: none">- Ficar num quarto separado de outros membros da família ou atrás de uma tela se partilhar um quarto.- Manter uma distância de pelo menos um metro dos outros e usar uma máscara médica quando estiver no mesmo quarto que qualquer outro membro da família.- Se possível, usar um banheiro separado. Se não for possível, use o banheiro por último, limpe todas as superfícies comuns, tais como maçanetas, torneiras e pias completamente depois.- Usar pratos exclusivos, copos, utensílios de alimentação, e não os partilhar.
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Usar toalhas e roupas de cama dedicadas, e lavar a sua própria roupa, se possível. - Descansar, beber muitos líquidos e comer alimentos nutritivos.
<p>O cuidador de um paciente com suspeita de COVID-19 deve:</p> <p>Seguir as orientações de Cuidados domiciliares para pacientes com suspeita de nova infecção por coronavírus (nCoV) apresentando sintomas leves e manejo de contatos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Usar uma máscara médica quando estiver na mesma sala que a pessoa doente. Não toque na máscara durante o uso. Descarte a máscara após o uso em um recipiente fechado. - Limpar as mãos com água e sabão ou com álcool após qualquer tipo de contacto com a pessoa doente ou o seu ambiente; antes e depois de preparar os alimentos; antes de comer; e depois de usar a casa de banho. - Lavar louça, copos, utensílios para comer, usados pela pessoa doente com água e sabão ou em uma máquina de lavar louça. - Lavar toalhas ou roupas de cama com água e sabão ou em uma máquina de lavar roupa, se possível separadamente das dos outros membros da casa. - Limpar e desinfetar regularmente as superfícies frequentemente tocadas por qualquer ou todos os membros da família (tais como balcões, tampos de mesa, maçanetas de porta, corrimões, móveis de casa de banho, sanitários, telefones, teclados, pastilhas, chaleiras e mesas de cabeceira). - Usar duas sacolas para qualquer lixo usado pela pessoa doente. - Contactar a sua linha directa nacional dedicada, centro de saúde ou médico se os sintomas da pessoa doente se tornarem mais graves, ou se tiverem dificuldade em respirar.
<p>Outros membros da família deveriam:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Não partilhar roupa de cama, toalhas, toalhas de mão, canecas, copos e utensílios - Monitorar sintomas como febre e tosse. Se um membro da família tiver dificuldade em respirar, contacte imediatamente a sua linha directa COVID-19, centro de saúde ou médico. - Evitar o contacto físico directo com pacientes infectados, incluindo beijos e abraços. Encontre formas sem contacto para expressar afecto. - Lavar a sua própria roupa em separado (sempre que possível).

3) Ajude

Informe-se com outras pessoas da sua comunidade/bairro; saiba o que mais a sua comunidade está a fazer para se preparar; fale com os seus vizinhos sobre formas de apoiar a sua comunidade e partilhe informações importantes das suas autoridades locais sobre como se preparar e responder à COVID-19 com os seus entes queridos e vizinhos. Em particular:

- ❑ Fale sobre os riscos e como enfrentá-los com **familiares mais velhos**, amigos e vizinhos, ou pessoas com condições médicas preexistentes.
 - ✓ O risco é maior para eles e eles podem estar preocupados. Enquanto 40% das pessoas com COVID-19 têm sintomas leves (sintomas são febre, cansaço e tosse seca) ou nenhum sintoma, algumas pessoas podem ter falta de ar, corrimento nasal, dores e dor de garganta. Pode ser mais grave para algumas pessoas (20%) e levar a pneumonia ou dificuldades respiratórias. Por exemplo, pessoas idosas, pessoas com um sistema imunológico fraco ou com doenças existentes (como diabetes, tensão alta e doença cardíaca ou pulmonar) podem ser mais vulneráveis a ficarem gravemente doentes e necessitarem de respiradores num ambiente hospitalar.
 - ✓ Tenha uma conversa com eles. Primeiro ouça, para compreender as suas preocupações e perguntas. Pergunte-lhes o que eles já sabem e querem saber sobre a COVID-19.
 - ✓ Se você não sabe como responder a algumas das perguntas deles, verifique os recursos online para encontrar mais informações (veja 'Aprender'). Muitas perguntas frequentes são fornecidas para apoiar as suas necessidades.

- ✓ Siga os conselhos deles sobre o que eles precisam e verifique se eles precisam de ajuda extra com coisas do dia-a-dia como compras.
 - ✓ Recomende que eles fiquem em casa e longe de lugares públicos.
 - ✓ Não os visite fisicamente se não se sentir bem ou se tiver estado em contacto com alguém com sintomas como a COVID-19. Verifique regularmente via telefone ou online.
 - ✓ Certifique-se de que eles têm o fornecimento de qualquer medicação regular que precisam para uma ou duas semanas.
 - ✓ Contacte organizações sobre violência doméstica para saber como você pode apoiar o trabalho delas. Para algumas pessoas, o lar não é um lugar seguro para se estar. Se a sua comunidade estiver em quarentena, esteja ciente do aumento do risco de violência doméstica em alguns lares.
- ❑ **Seja um modelo de bom comportamento de prevenção da COVID-19.** Tenha cuidado ao desafiar as pessoas diretamente sobre a sua compreensão. Em vez disso, compartilhe e pratique recomendações específicas, abordando as informações que podem não ser claras e permitindo que as pessoas façam perguntas se não forem claras.
 - ❑ **Forme um comitê comunitário**¹ com os vizinhos para coordenar e atender às necessidades da vizinhança. Se existirem restrições de movimento, planeje como pode continuar a manter contacto (por exemplo, através de um grupo WhatsApp). Saiba que competências e recursos estão disponíveis entre as pessoas do seu bairro. Identifique quem na vizinhança poderá necessitar de assistência especial para se preparar para uma emergência e certifique-se de que alguém da equipa os monitore. Saiba que medidas de protecção dos voluntários serão necessárias para que isto funcione e discuta de que forma irá garantir que não colocará inadvertidamente as pessoas ou a si próprio em risco. Entre em contacto com a filial local da Cruz Vermelha ou Crescente Vermelho para estabelecer contacto com outros voluntários locais.

Proteja **escolas**

- ❑ Saiba mais sobre o plano de emergência da sua escola, que deve ser baseado na orientação das autoridades educacionais nacionais e locais. Confira as últimas [orientações para escolas](#):
- ❑ Ofereça-se para ajudar a comunicar com outros pais sobre as últimas informações sobre COVID-19 e planos escolares.
- ❑ Se as escolas ainda estiverem abertas, não envie seu filho para a escola se ele estiver resfriado, se sentir mal ou se tiver estado em contacto com alguém que tenha sintomas como o COVID-19.
- ❑ Faça um plano para a sua família se a escola local fechar e partilhe dicas e recursos sobre actividades a fazer com as crianças em casa.

Proteja seu local de **trabalho/negócios**

- ❑ Siga as orientações disponíveis do seu empregador, autoridades e OMS. Você pode encontrar orientação da OMS em <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- ❑ Actualize o plano para o seu local de trabalho para saber como irá abordar os riscos actuais e futuros e como irá manter ou adaptar as suas operações. Inclua o que fazer se alguém ficar doente no seu local

¹ Este é um exemplo de como fazer isto do programa 'Good and Ready' da Cruz Vermelha da Nova Zelândia: https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf.

de trabalho. O aplicativo Atlas para pequenas empresas para planejar para emergências pode ajudar: [Overview of Atlas app](#) | [iOS download](#) | [Android download](#)

- Certifique-se de que os seus locais de trabalho estão limpos e higiênicos. Promova a lavagem regular e completa das mãos por funcionários e clientes. Reduza a exposição, minimizando o contato de funcionários e clientes, incluindo arranjos alternativos de recolhas e entregas. Fale com as empresas com quem trabalha para garantir que elas também estão a tomar medidas preventivas.
- Informe os seus funcionários, fornecedores e clientes sobre as medidas preventivas que o seu local de trabalho está a tomar. Coloque cartazes com estas mensagens no seu local de trabalho.
- Planeje os impactos das restrições de viagem ou do fechamento de negócios em seu local de trabalho ou evento. Explore formas de se encontrar ou operar virtualmente ou remotamente. Acesse as informações mais recentes sobre consultoria de viagens.
- Não vá trabalhar se não se sentir bem ou se tiver estado em contacto com alguém que tenha sintomas semelhantes aos da COVID-19.



Adapte e traduza esta carta para a sua língua local e partilhe-a com os seus vizinhos para oferecer a sua ajuda:

Sejam cuidadosos e gentis uns com os outros ²:

Olá! Somos um pequeno grupo de vizinhos seus que querem ajudar uns aos outros em tempos difíceis.

Se você está em casa e não pode sair (porque você está doente, está em alto risco devido à COVID-19, tem familiares para cuidar, etc.), eu posso ajudar:

Meu nome é.....

Eu moro a(rua e bairro)

Meu telephone/e-mail é

(preencha como pode ser contactado, isto é, texto, chamada, WhatsApp)

Eu falo (escreva as línguas que sabes):

Eu ou outra pessoa em um grupo menor podemos ajudar com:

<input type="checkbox"/> Fazer compras no supermercado	<input type="checkbox"/> Compra de materiais urgentes
<input type="checkbox"/> Conversar por telefone	<input type="checkbox"/> Colocar uma carta no correio
<input type="checkbox"/> Retirar o lixo para fora	<input type="checkbox"/>

Basta ligar ou enviar-me uma mensagem e eu farei o meu melhor para te ajudar (de graça).

Se você quiser se juntar ao grupo daqueles que querem ajudar os outros em nossa vizinhança, por favor, compartilhe seus detalhes e eu posso adicionar você à nossa lista.

² * Esta é uma iniciativa global. Procure por #viralkindness na internet.