

Covid-19 | Novo coronavírus

Compartilhar:

Coronavírus | Covid-19 - Material para download

A Fiocruz tem produzido uma série de materiais informativos sobre a pandemia da doença pelo SARS-CoV-2 (Covid-19). A reprodução do material é livre e gratuita. Baixe e compartilhe informação correta e de qualidade.

Vacina contra a Covid-19

Acesse e baixe cards com informações sobre a produção, segurança e indicação da vacina contra a Covid-19

Alguns efeitos colaterais são comuns e esperados após a aplicação da vacina Covid-19 Fiocruz

EFEITOS COLATERAIS MUITO COMUNS
(pode afetar mais de 1 em cada 10 pessoas)

- Sensibilidade, dor, sensação de calor, coceira ou manchas roxas onde a injeção é administrada
- Sensação de indisposição de forma geral
- Sensação de cansaço
- Calafrio ou sensação febril
- Dor de cabeça
- Enjoo
- Dor nas articulações ou dor muscular

EFEITOS COLATERAIS COMUNS
(pode afetar até 1 em cada 10 pessoas)

- Inchaço, vermelhidão ou um caroço no local da injeção
- Febre
- Vômitos ou diarreia
- Sintomas semelhantes aos de um resfriado, como febre acima de 38 °C, dor de garganta, coriza, tosse e calafrios

EFEITOS COLATERAIS INCOMUNS
(pode afetar até 1 em cada 100 pessoas)

- Sonolência ou sensação de tortura
- Diminuição do apetite
- Dor abdominal
- Linfonodos (ínguas) aumentados
- Sudorese excessiva, coceira na pele ou erupção na pele

Se efeitos colaterais como dor e/ou febre estiverem incomodando, informe ao seu profissional de saúde.

Alguns medicamentos poderão ser indicados para proporcionar alívio dos sintomas.

Esses sintomas são passageiros e não devem ser motivo para abrir mão da segunda dose da vacina.

Sua imunização só estará completa com a dose de reforço.

Compareça ao local de vacinação na data marcada.

VACINA COVID-19 FIOCRUZ

EFICÁCIA GERAL
ESTUDOS CLÍNICOS DE FASE 3

76%
3 semanas após a primeira dose

82%
2 semanas após a segunda dose

-19 Fiocruz

Uma vacina eficaz para Covid-19

Eficácia: **76%** após a primeira dose

100% após a segunda dose

Regime de doses recomendado:

Novo

DEPOIS DA PRIMEIRA DOSE DA VACINA, É NECESSÁRIO MESMO TOMAR A SEGUNDA DOSE? SIM!

É fundamental tomar a segunda dose para garantir a eficácia da vacina e o aumento da imunização contra a Covid-19. Não deixe de tomar as duas doses!

Você Precisa Saber!

Novo

Tive reações após receber a primeira dose da vacina Covid-19 Fiocruz. Na segunda dose vou sentir essas mesmas reações de novo?

Não necessariamente. Cada pessoa reage de forma diferente à vacina, mas, no caso da vacina Covid-19 Fiocruz, as reações costumam ser menos frequentes após a segunda dose. Esses sintomas são passageiros e sua imunização só estará completa com as duas doses. Por isso, não deixe de concluir seu esquema.

Novo

Posso doar sangue após receber a vacina Covid-19 Fiocruz?

Pode sim. Para as pessoas que receberam o imunizante produzido pela Fiocruz (Oxford-AstraZeneca), basta aguardar um período de 7 dias para fazer a doação. Esse intervalo deve ser respeitado tanto na primeira dose quanto na segunda.

Novo

Ter que esperar 3 meses pra tomar a segunda dose da vacina Covid-19 Fiocruz não me deixa desprotegido por muito tempo?

A primeira dose da vacina da Fiocruz já confere altos níveis de proteção (76% de eficácia) que duram até três meses. Após esse período, com a dose de reforço, você ficará ainda mais protegido (82% de eficácia). Por isso, a recomendação da nossa vacina é de duas doses, com esse intervalo entre elas.

Quem já teve Covid-19 pode tomar a vacina?

Sim. Mesmo quem já teve Covid-19 deve ser imunizado. Nesses casos, é preciso aguardar 1 mês. A contagem vale a partir do primeiro dia de sintoma ou, em casos assintomáticos, 30 dias após o resultado positivo do exame RT-PCR.

Por que menores de 16 anos não podem tomar a vacina?

Porque, até o momento, não há dados disponíveis de segurança e eficácia da vacina para pessoas com menos de 16 anos. No entanto, a Universidade de Oxford já iniciou estudos clínicos com essa faixa etária. Se os resultados forem positivos, a vacina também passará a ser indicada para esse grupo.

Posso tomar a vacina da gripe junto com a da Covid-19?

Não é recomendada a aplicação das vacinas simultaneamente, uma vez que não há estudos sobre a administração dos dois imunizantes juntos. Se a data marcada para sua vacina contra a Covid-19 for no mesmo período de vacinação contra a gripe, priorize a da Covid-19 e espere um intervalo mínimo de 14 dias para tomar a da gripe.

Posso tomar uma dose da vacina contra a Covid-19 de um laboratório e receber a segunda de outro?

Não. Ainda não existem evidências científicas garantindo que o intercâmbio de imunizantes contra a Covid-19 é seguro e eficaz. Se a vacina que você for tomar exige duas doses, elas devem ser do mesmo laboratório.

Senti dor de cabeça e febre depois de tomar a vacina Covid-19 FioCruz. Isso é normal?

Sim. Podem ocorrer algumas reações temporárias após a vacinação. As mais comuns são: dor de cabeça, enjoo, fadiga, calafrios ou sensação febril, dor muscular e sintomas no local da injeção (como dor, sensação de calor, vermelhidão, coceira e inchaço). Você pode tomar analgésicos e antitérmicos caso tenha alguma dessas reações.

Informações gerais para compartilhar

Covid-19 | Novo coronavírus

Atenção com as Máscaras de Tecido
Para proteger você e sua família

CUIDADOS

- É de uso individual.
- Deve estar bem ajustada ao rosto.
- Não utilizar a máscara por longo tempo (máximo de 3 horas).
- Tocar sempre que tiver o rosto, com superfície aparente, higienizada ou se houver dificuldade para respirar.
- Para remover a máscara, manusear o elástico ao redor das orelhas, não tocar na parte frontal da máscara e colocar em um saco fechado para futura limpeza.
- Mesmo de máscara, manter a distância de mais de 1 metro de outra pessoa.
- Não deve adotar as medidas de higiene respiratória para espirros/tosse.
- Não deve higienizar as mãos após a retirada da máscara.

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

Covid-19 | Novo coronavírus

A máscara de tecido é eficiente, não exige grande complexidade na fabricação e tem sido um grande aliado no combate à propagação da Covid-19.

É importante destacar que a máscara de tecido não fornece total proteção contra infecções, mas reduzem sua incidência por atuarem como barreira física.

Qualquer pessoa pode utilizar, inclusive crianças. Entretanto pacientes suscetíveis ou contaminados e profissionais de saúde devem utilizar as máscaras profissionais (máscara cirúrgica, máscara N95).

COMO FAZER

- Seguir padrão recomendado pelo MS.
- É preciso que a máscara tenha pelo menos duas camadas de pano preferencialmente algodão, linho ou TNT.
- Deve ter a medida suficiente para cobrir boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais.

LIMPEZA

- Lavar separadamente.
- Utilizar água corrente e sabão neutro.
- Deixar de molho na água com água sanitária (30ml/2 colheres de sopa de água sanitária a cada 1 litro de água) ou equivalente (Cl₂ a 30 minutos).

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

Covid-19 | Novo coronavírus

Atenção com a limpeza da casa e dos objetos

A RECOMENDAÇÃO É QUE AS PESSOAS NÃO SAIAM DE CASA, MAS SE FOR DE EXTREMA NECESSIDADE, SEGUIR OS CUIDADOS NECESSÁRIOS AO CHEGAR EM CASA

- Tirar os calçados e limpá-los em um local separado em casa.
- Trocar a roupa e lavar a que usou na rua.
- Não tocar em nada antes de tomar banho.
- É recomendável que sejam higienizados os objetos que você levou para sua casa, como carteira, chaves e celular. Bem como de que toquei diretamente, como sacolas de mercado e embalagem dos produtos comprados.

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

Covid-19 | Novo coronavírus

Uma das formas de contágio do novo coronavírus é o contato com superfícies e objetos contaminados como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc) e também com pessoas doentes, através do toque de mãos, gotículas de saliva, espirro, tosse.

LIMPEZA E DESINFECÇÃO

• Limpar e desinfetar todos os possíveis locais que podem estar com o coronavírus presente: chão, maçanetas, corrimão, interruptores de luz, superfícies de móveis, chaves, embalagem de produtos etc).

• Seguir as instruções do rótulo quanto ao uso, armazenamento e tempo de contato com o produto.

QUAIS PRODUTOS USAR?

- Utensílios e objetos: água e sabão são suficientes. Também podem ser usados álcool 70% (na forma líquida ou em gel), hipoclorito de sódio (água sanitária) ou desinfetantes de uso geral.
- Superfícies: desinfetantes regularizados pela Anvisa.
- Não é recomendável o uso de produtos caseiros ou vendidos em mercados informais, pois podem acarretar riscos à saúde (queimaduras, intoxicação, irritação) e não serem eficazes.

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

Covid-19 | Novo coronavírus

TIPOS DE ALCOL

A primeira precaução é quanto ao tipo de álcool, pois há três tipos (sanitários, cosméticos e medicamentos) e não produzem o mesmo efeito e reagem de forma diferente. O uso nas mãos do sanitário, que vem escrito "desinfetante de uso geral", além de ser eficaz, pode causar alergias.

- **Sanitário** ("Desinfetante de uso geral"): produto destinado à limpeza ou à desinfecção de superfícies inanimadas (pisos, paredes, mesas, copos, moedas, etc.).
- **Cosmético** ("Antisséptico-êter para higiene das mãos") ou **medicamentoso**: produtos antissépticos destinados à higienização da pele e das mãos.

CUIDADOS

- Lave as mãos corretamente antes de usar o produto.
- Mantenha fora do alcance de crianças e animais domésticos.
- Mantenha fora de alcance da chama.
- Armazene seguindo instruções do rótulo.
- Não adquira produtos clandestinos e de fabricação caseira.

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

Covid-19 | Novo coronavírus

De olho no descarte

NO TRABALHO E EM CASA

Para a segurança dos profissionais de limpeza urbana, luvas e máscaras descartáveis usadas por pessoas contaminadas ou não pela Covid-19 devem ser colocadas em saco plástico separado, bem fechada e mantida no local comum.

Essas materiais não podem seguir para a reciclagem.

Não deixar nas ruas, calçadas, ruas ou em outros locais porque esses itens são fonte de contaminação.

É nossa responsabilidade manter as ruas limpas e longe do vírus.

Faça a sua parte

*Orientações do Ministério da Saúde. Já o descarte de materiais utilizados por profissionais de saúde é promovido da forma orientada e de acordo com normas.

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

Covid-19 | Novo coronavírus

Atenção ao tempo em que o novo coronavírus fica ativo em cada superfície

Uma das formas de contágio da Covid-19 é pelo contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

De acordo com a *New England Journal of Medicine*, *CDC* e *University of California, LA*, Princeton, este é o tempo de duração do vírus em cada superfície:

- ÁGUA INOXIDÁVEL** - 72 horas (3 dias)
- PLÁSTICO** - 72 horas (3 dias)
- COBRE** - 4 horas
- AEROSOLIZADA (INMATERIAL, LÍQUIDO OU SOLUÇÃO)**
- APLICAÇÃO, DISPENSAÇÃO OU TRANSFERÊNCIA SOB A FORMA DE AEROSÓLIOS/URUBRAMS** - 40 min a 2h 30 min

Fonte: Artigo "Material and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1" da Comissão de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) da Universidade da Califórnia, em Los Angeles e em Princeton, disponível em: https://www.researchsquare.com/publication/2020/04/23/2020.04.23.20084973?query=related_home

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

Covid-19 | Novo coronavírus

Como utilizar a máscara caseira corretamente?

A máscara de uso individual não deve ser compartilhada. Cubra a boca e o nariz e amarrar ou prender a do forma que fique bem ajustada. Não deixando espaços livres entre o rosto e a máscara.

A máscara pode ser usada por mais de uma pessoa. Depois de usar tempo, a pessoa deve se retirar da rua, colocar a máscara e descartá-la em um saco plástico para não contaminar o restante do seu percurso.

Depois de colocá-la, não toque no rosto da face apontando a máscara na rua.

Após chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, sabonão ou lençol, antes de retirar a máscara.

Remova a máscara pegando pelo laço ou as elás partes traseiras, evitando tocar na sua parte da frente.

Lave a máscara com água e sabão ou água sanitária (30ml) em água. Lave as mãos novamente com água e sabão.

A FioCruz reforça a necessidade de manutenção de isolamento social e das medidas de higiene para o combate à Covid-19.

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

Covid-19 | Novo coronavírus

Uso da máscara para proteção coletiva

A FioCruz, assim como o Ministério da Saúde, recomenda o uso de máscaras caseiras para população em geral.

A recomendação tem como princípio a **proteção coletiva**, já que muitas pessoas podem estar infectadas e não apresentar sintomas.

No entanto, não há evidências científicas que comprovem a eficácia da máscara caseira para **proteção individual** contra a Covid-19. Por isso, a FioCruz reforça a necessidade de manutenção do isolamento social e das medidas de higiene para o combate à Covid-19.

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

Covid-19 | Novo coronavírus

A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

Cada pessoa deve lavar as mãos 20 segundos e deve um fôlego com frequência.

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

Covid-19 | Novo coronavírus

Como reduzir o risco de infecção?

O que é o novo coronavírus?

O novo coronavírus é um vírus respiratório que provoca uma doença chamada de Covid-19. O principal sintoma é febre, tosse e dificuldade para respirar, semelhante a um resfriado. O vírus pode ser transmitido pelo contato com uma pessoa contaminada, pelo toque no aperto de mãos, ou por gotículas de saliva, tosse, espirro ou catarro.

O que você pode fazer?

1. Lave as mãos várias vezes ao longo do dia com água e sabão. Se não tiver água e sabão, você também pode usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.
2. Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou com um lenço de papel. Se utilizar um lenço, jogue-o fora imediatamente e lave as mãos.
3. Evite o contato próximo com pessoas que estejam com sintomas de gripe (febre, tosse).

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)

Covid-19 Novo Coronavírus

VOCÊ SABIA?

1. **Transmissão**
 - **Contato próximo** (sem contato físico)
 - **Gotículas** (ao falar, espirrar, tossir)
 - **Contato com superfícies** (objetos)
2. **Sintomas**
 - Febre alta (≥ 38°C)
 - Tosse
 - Dificuldade de respirar
 - Cansaço
3. **Precaução**
 - Evitar o contato próximo com água e sabão em gel
 - Evitar o contato com pessoas com sintomas
 - Não compartilhar objetos pessoais
 - Manter as áreas bem ventiladas
 - Evitar aglomerações

[fiocruz.br/coronavirus](https://portal.fiocruz.br/coronavirus)



DivulGAÇÃO Científica

Infográficos produzidos em iniciativa do Instituto Nacional de Comunicação da Ciência e Tecnologia (INCT-CPCT), sediado na Casa de Oswaldo Cruz/Fiocruz, e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).



Infecções e inflamações cardíacas

Os vírus respiratórios podem se espalhar e atingir não apenas os pulmões, mas também o coração. Quando o vírus atinge o coração, pode causar uma inflamação cardíaca conhecida como miocardite.

A infecção também pode levar à congestão das veias sanguíneas, causando hipertensão e outros problemas. Isso pode levar a uma redução no fluxo sanguíneo que pode levar a morte de tecidos.

Coroza óptica: Em casos graves, o vírus pode atingir o nervo óptico, causando inflamação e perda de visão.

Sistema circulatório: Alguns pacientes com COVID-19 podem apresentar problemas cardíacos, como miocardite, que é uma inflamação do músculo cardíaco.

O plano de fechadura

Desde o começo da pandemia, vimos como a maioria das pessoas se comporta em relação ao vírus. Mas, agora, com o avanço da doença, precisamos pensar em como lidar com ela de forma mais eficaz.

Apresentamos 3 planos de ação para lidar com a COVID-19:

- Plano 1:** Foco em evitar a transmissão do vírus.
- Plano 2:** Foco em tratar os sintomas e evitar complicações.
- Plano 3:** Foco em evitar a morte.

Distanciamento entre as pessoas

Manter uma distância segura entre as pessoas é uma das melhores maneiras de evitar a transmissão do vírus.

Distanciamento físico: Manter uma distância de pelo menos 1 metro entre as pessoas.

Distanciamento social: Evitar reuniões em grupo e evitar locais fechados com muitas pessoas.

Distanciamento digital: Evitar reuniões online e evitar compartilhar informações pessoais.

Novo orientação para máscaras caseira

A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou um guia atualizado sobre máscaras para a prevenção e controle da COVID-19.

Algodão: Máscara feita com algodão para uso em ambientes fechados.

Tecido sintético: Máscara feita com tecido sintético para uso em ambientes fechados.

Poliéster: Máscara feita com poliéster para uso em ambientes fechados.

As três doenças respiratórias são causadas por vírus diferentes...

As doenças respiratórias são causadas por vírus diferentes, mas podem apresentar sintomas parecidos, tornando-as difíceis de distinguir.

Doença	Sintomas	Tratamento
GRIPE	Febre, tosse, dor de garganta	Repouso, hidratação
COVID-19	Febre, tosse, falta de ar	Tratamento sintomático
COVID-2019	Febre, tosse, dor de garganta	Tratamento sintomático

Podem ser pontos de transmissão de novos coronavírus.

Alguns locais podem ser pontos de transmissão de novos coronavírus. É importante tomar precauções nesses locais.

Residência ou local de trabalho: Manter uma boa higiene e evitar reuniões em grupo.

Rua ou lugares públicos: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

Preferir o uso de máscaras e uma medida fundamental para diminuir a possibilidade de se infectar e transmitir a doença para outras pessoas.

Preferir o uso de máscaras e uma medida fundamental para diminuir a possibilidade de se infectar e transmitir a doença para outras pessoas.

Máscara de tecido sintético: Usar máscara feita com tecido sintético para uso em ambientes fechados.

Máscara de algodão: Usar máscara feita com algodão para uso em ambientes fechados.

REMOTO covid-19

Atualmente, mais de 10 milhões de brasileiros estão realizando trabalho remoto de casa por causa da pandemia de COVID-19.

Preparação para o trabalho remoto: Criar um espaço de trabalho adequado e manter uma boa rotina de trabalho.

Segurança: Evitar reuniões em grupo e evitar locais fechados com muitas pessoas.

ngbnuuu

Em alguns casos, quando uma quantidade alta de pessoas tem contato com um vírus, a transmissão pode ocorrer de forma mais rápida.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

nas cidades do interior

De acordo com o Ministério da Saúde, a transmissão do vírus pode ocorrer de forma mais rápida nas cidades do interior.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

O uso correto de máscaras é uma medida fundamental para diminuir a possibilidade de se infectar e transmitir a doença para outras pessoas.

O uso correto de máscaras é uma medida fundamental para diminuir a possibilidade de se infectar e transmitir a doença para outras pessoas.

Probabilidades de contágio: Usar máscara corretamente para diminuir a chance de contágio.

REMOTO covid-19

Atualmente, mais de 10 milhões de brasileiros estão realizando trabalho remoto de casa por causa da pandemia de COVID-19.

Preparação para o trabalho remoto: Criar um espaço de trabalho adequado e manter uma boa rotina de trabalho.

Vulnerabilidade de profissionais de saúde

Profissionais de saúde são considerados uma das categorias mais vulneráveis à COVID-19.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

COVID-19 aumenta os RISCOS em casa e hora de RELAXAR?

A pandemia de COVID-19 aumentou os riscos em casa e na hora de relaxar.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

COVID-19

A pandemia de COVID-19 trouxe muitos desafios para a população.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

Doença molecular (PM)

Doença molecular (PM) é uma condição genética que pode causar problemas respiratórios.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

reunione de empresas

Reuniões de empresas são consideradas uma das atividades mais arriscadas durante a pandemia.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

Antivírus respiratório

Antivírus respiratório é um medicamento que pode ajudar a prevenir a COVID-19.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

Antivírus respiratório

Antivírus respiratório é um medicamento que pode ajudar a prevenir a COVID-19.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

Antivírus respiratório

Antivírus respiratório é um medicamento que pode ajudar a prevenir a COVID-19.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

5 milhões de infectados pela COVID-19

De acordo com o Ministério da Saúde, mais de 5 milhões de brasileiros foram infectados pela COVID-19.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

cenário da COVID-19

O cenário da COVID-19 é preocupante, com muitos casos e mortes.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

Viagens aéreas

Viagens aéreas são consideradas uma das atividades mais arriscadas durante a pandemia.

Prevenção: Usar máscara e evitar locais fechados com muitas pessoas.

91% apresentaram algum sintoma

De acordo com o Ministério da Saúde, 91% dos infectados apresentaram algum sintoma.

Sintomas: Febre (66%), Tosse (59%), Falta de ar (35%), Dor no corpo (35%), Alteração do paladar e olfato (63%), Dor de cabeça (62%), Pálpito (23%), Cansaço (10%).

COMO EVITAR A PROPAGAÇÃO DO COVID-19

O coronavírus é transmitido pelo contato com o indivíduo infectado. Também pode ser transmitido pelo contato com superfícies contaminadas. Evite o contato com pessoas doentes, evite tocar nos olhos, nariz e boca de pessoas doentes. Evite tocar em superfícies contaminadas. Evite compartilhar objetos pessoais com pessoas doentes.

EVITE O CONTATO COM PESSOAS DOENTES

EVITE TANGENCIAR SUPERFÍCIES

EVITE TANGENCIAR OBJETOS PESSOAIS

EVITE TANGENCIAR OBJETOS COMUNS

EVITE TANGENCIAR OBJETOS DE USO COMUM

EVITE TANGENCIAR OBJETOS DE USO COMUM

USO CORRETO DA MÁSCARA

USAR A MÁSCARA É FUNDAMENTAL PARA SE PROTEGER CONTRA O COVID-19. MAS É IMPORTANTE USAR CORRETAMENTE A MÁSCARA.

CUBRA POR COMPLETO A BOCA E O NARIZ, ATÉ O TOPO.

SEMPRE LAVE AS MÃOS ANTES E DEPOIS DE COLOCAR A MÁSCARA

ERRADO

NÃO USE A MÁSCARA ABAIXO DO QUEIXO.

O NARIZ TAMBÉM PRECISA NECESSARIAMENTE ESTAR COBERTO.

A COVID OU O COVID?

COVID-19 se refere ao vírus - o agente. O nome resulta dos sintomas: "corona" - "vírus" e "doença" - "infecção" decorrente de seu surgimento.

O novo coronavírus, seu 1º identificação foi Wuhan na China no final de 2019, quando se chamou SARS-CoV-2. Tem o número 2 porque esse vírus é similar ao coronavírus SARS-CoV, conhecido por causar a Síndrome Respiratória Aguda grave (SARS), Síndrome Respiratória Aguda grave (SARS), Síndrome Respiratória Aguda grave (SARS) durante uma epidemia que afetou diversos países a partir de 2002.

Portanto, costuma-se usar:

- COVID-19
- coronavírus
- SARS-CoV-2

GUICHÊ DE COVID-19

Flize em casa se tiver com algum sintoma de COVID-19 ou se tiver sido em contato com alguém infectado. Siga as recomendações para evitar a transmissão do vírus.

Flize em casa se tiver com algum sintoma de COVID-19 ou se tiver sido em contato com alguém infectado.

Flize em casa se tiver com algum sintoma de COVID-19 ou se tiver sido em contato com alguém infectado.

Flize em casa se tiver com algum sintoma de COVID-19 ou se tiver sido em contato com alguém infectado.

PREVENÇÃO DE COVID-19

Manter a distância, não se aproximar de forma próxima de pessoas com sintomas de COVID-19, evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Manter a distância, não se aproximar de forma próxima de pessoas com sintomas de COVID-19, evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Manter a distância, não se aproximar de forma próxima de pessoas com sintomas de COVID-19, evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Vacina COVID-19: Onde estamos?

EFICÁCIA: 95%

SEGURANÇA: 99,9%

TIPO DE VACINA: Tecnologia de mRNA

TIPO DE VACINA: Tecnologia de mRNA

TIPO DE VACINA: Tecnologia de mRNA

TIPO DE VACINA: Tecnologia de mRNA

Vacina COVID-19: Onde estamos?

EFICÁCIA: 80%

SEGURANÇA: 99,9%

TIPO DE VACINA: Tecnologia de mRNA

TIPO DE VACINA: Tecnologia de mRNA

TIPO DE VACINA: Tecnologia de mRNA

TIPO DE VACINA: Tecnologia de mRNA

DE FIM DE ANO: EVITE ESPALHAR O CORONAVÍRUS

Evite viajar para locais com alta incidência de COVID-19. Evite viajar para locais com alta incidência de COVID-19. Evite viajar para locais com alta incidência de COVID-19.

Evite viajar para locais com alta incidência de COVID-19. Evite viajar para locais com alta incidência de COVID-19. Evite viajar para locais com alta incidência de COVID-19.

Evite viajar para locais com alta incidência de COVID-19. Evite viajar para locais com alta incidência de COVID-19. Evite viajar para locais com alta incidência de COVID-19.

PREVENÇÃO DE COVID-19

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

DE INFECTADOS: 169 mil

DE INFECTADOS: 169 mil

DE INFECTADOS: 169 mil

DE INFECTADOS: 169 mil

DE INFECTADOS: 169 mil

Uso correto de protetor facial

O faceshield (protetor facial) é uma proteção adicional para reduzir a transmissão do coronavírus. O faceshield (protetor facial) é uma proteção adicional para reduzir a transmissão do coronavírus.

O faceshield (protetor facial) é uma proteção adicional para reduzir a transmissão do coronavírus. O faceshield (protetor facial) é uma proteção adicional para reduzir a transmissão do coronavírus.

O faceshield (protetor facial) é uma proteção adicional para reduzir a transmissão do coronavírus. O faceshield (protetor facial) é uma proteção adicional para reduzir a transmissão do coronavírus.

Camadas de proteção contra COVID-19

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

COVID-19: O que é e como se transmite?

A COVID-19 é causada pelo vírus SARS-CoV-2. O vírus se transmite pelo contato com pessoas infectadas, pelo contato com superfícies contaminadas, pelo contato com superfícies contaminadas.

A COVID-19 é causada pelo vírus SARS-CoV-2. O vírus se transmite pelo contato com pessoas infectadas, pelo contato com superfícies contaminadas, pelo contato com superfícies contaminadas.

A COVID-19 é causada pelo vírus SARS-CoV-2. O vírus se transmite pelo contato com pessoas infectadas, pelo contato com superfícies contaminadas, pelo contato com superfícies contaminadas.

NACIONAL DE IMUNIZAÇÕES

Programa Nacional de Imunizações (PNI) do Brasil. O PNI do Brasil é o maior programa de imunização do mundo. O PNI do Brasil é o maior programa de imunização do mundo.

Programa Nacional de Imunizações (PNI) do Brasil. O PNI do Brasil é o maior programa de imunização do mundo. O PNI do Brasil é o maior programa de imunização do mundo.

Programa Nacional de Imunizações (PNI) do Brasil. O PNI do Brasil é o maior programa de imunização do mundo. O PNI do Brasil é o maior programa de imunização do mundo.

Alta de casos: 55.033

Alta de casos: 55.033

Alta de casos: 55.033

Alta de casos: 55.033

Alta de casos: 55.033

ISOLAMENTO

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

AMÉRICA LATINA

Mapa da América Latina mostrando a incidência de COVID-19 por país. O Brasil apresenta a maior incidência de COVID-19 na América Latina.

Mapa da América Latina mostrando a incidência de COVID-19 por país. O Brasil apresenta a maior incidência de COVID-19 na América Latina.

Mapa da América Latina mostrando a incidência de COVID-19 por país. O Brasil apresenta a maior incidência de COVID-19 na América Latina.

58% FRAÇÃO

58% FRAÇÃO

58% FRAÇÃO

58% FRAÇÃO

58% FRAÇÃO

ALTA DE CASOS NA OCUPAÇÃO DE LEITOS DE UTI

ALTA DE CASOS NA OCUPAÇÃO DE LEITOS DE UTI

ALTA DE CASOS NA OCUPAÇÃO DE LEITOS DE UTI

ALTA DE CASOS NA OCUPAÇÃO DE LEITOS DE UTI

ALTA DE CASOS NA OCUPAÇÃO DE LEITOS DE UTI

A TRANSMISSÃO DO SARS-CoV-2

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

ALERTA NA OCUPAÇÃO DE LEITOS DE UTI

ALERTA NA OCUPAÇÃO DE LEITOS DE UTI

ALERTA NA OCUPAÇÃO DE LEITOS DE UTI

ALERTA NA OCUPAÇÃO DE LEITOS DE UTI

ALERTA NA OCUPAÇÃO DE LEITOS DE UTI

PREVENÇÃO DE COVID-19

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

COMO SE TRANSMITE O COVID-19

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

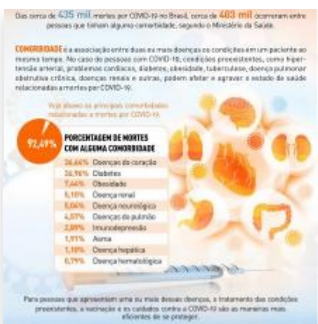
Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

COMO SE TRANSMITE O COVID-19

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.

Evitar locais fechados e lotados, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas, evitar locais com circulação de pessoas.



DEPUIS DA HIGIENE

POSSO PIOR DOENTE?
POSSO SAIR SEM MÁSCARA E USAR FÉRMAS?
POSSO TOMAR E SEQUESTRAR OSELP?
QUANTO TEMPO LEVO PARA A VÍTIMA PANDÊMICA?

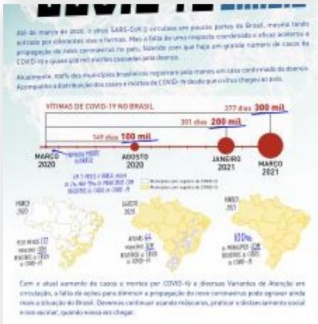
POSSO TRANSMITIR O VÍRUS?
DEUS POR JÁ PODER OCORRER, POSSO NÃO USAR MÁSCARA?

As máscaras MP2 e MP3 são máscaras que filtram, isolam e ventilação por engate reguladoras como a utilizada na área de Medicina, Saúde e Tecnologia (Mestrado).

As MP2 e MP3, ao filtrar, respaldam, pelo menos 95% a 98% das partículas e aerossóis transportados pelo ar, permitindo assim a proteção que se usa em ambientes de risco. Mas qual máscara realmente funciona?

COMO SE TENSÃO?

ALTERNATIVAS PARA O USO DE MÁSCARAS EM AMBIENTES DE RISCO



As máscaras MP2 e MP3 são máscaras que filtram, isolam e ventilação por engate reguladoras como a utilizada na área de Medicina, Saúde e Tecnologia (Mestrado).

As MP2 e MP3, ao filtrar, respaldam, pelo menos 95% a 98% das partículas e aerossóis transportados pelo ar, permitindo assim a proteção que se usa em ambientes de risco. Mas qual máscara realmente funciona?

JANISSE DE TENSÃO?

ALTERNATIVAS PARA O USO DE MÁSCARAS EM AMBIENTES DE RISCO

DEPUIS DA HIGIENE

POSSO PIOR DOENTE?
POSSO SAIR SEM MÁSCARA E USAR FÉRMAS?
POSSO TOMAR E SEQUESTRAR OSELP?
QUANTO TEMPO LEVO PARA A VÍTIMA PANDÊMICA?

POSSO TRANSMITIR O VÍRUS?
DEUS POR JÁ PODER OCORRER, POSSO NÃO USAR MÁSCARA?

Das cerca de 435 mil mortes por COVID-19 no Brasil, cerca de 403 mil ocorreram entre pessoas que tinham alguma comorbidade, segundo o Ministério da Saúde.

CONDIÇÕES E ASSOCIAÇÃO ENTRE DADOS MAIS DOMINANTES

92,4% das mortes por COVID-19 estão associadas a alguma comorbidade.

PERCENTUAIS DE MORTES COM ALGUMA COMORBIDADE

26,6% Diabetes
 16,6% Obesidade
 5,1% Doença pulmonar crônica
 4,5% Doença cardíaca
 3,2% Hipertensão
 2,8% Doença hepática
 1,9% Doença hematológica

Das cerca de 435 mil mortes por COVID-19 no Brasil, cerca de 403 mil ocorreram entre pessoas que tinham alguma comorbidade, segundo o Ministério da Saúde.

CONDIÇÕES E ASSOCIAÇÃO ENTRE DADOS MAIS DOMINANTES

92,4% das mortes por COVID-19 estão associadas a alguma comorbidade.

PERCENTUAIS DE MORTES COM ALGUMA COMORBIDADE

26,6% Diabetes
 16,6% Obesidade
 5,1% Doença pulmonar crônica
 4,5% Doença cardíaca
 3,2% Hipertensão
 2,8% Doença hepática
 1,9% Doença hematológica

Plano de convivência: orientações para o final de ano

As festas de final de ano geralmente são momentos de confraternização e encontros. Porém, no cenário de pandemia de Covid-19 vivido em 2020, esse período também é preocupante no que diz respeito ao aumento da transmissão do vírus. Confira nesta galeria orientações e sugestões para o período.

Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano

Recomendações de segurança

Nenhuma medida é capaz de impedir totalmente a transmissão da Covid-19. Para diminuir os riscos, siga as orientações a seguir:

1. Use máscara sempre que não estiver comendo ou bebendo e a mantenha limpa e seca entre os usos.
2. Tenha um sacco para guardar a máscara quando estiver comendo ou bebendo e a mantenha limpa e seca entre os usos.
3. Evite aglomerações e mantenha a distância de, pelo menos, 2 metros entre os participantes.
4. Evite apertos de mão ou abraços.
5. Dê preferência a locais abertos ou bem ventilados. Evite o uso de climatizados.
6. Lave as mãos com frequência durante o evento com água e sabão ou lençol.
7. Não compartilhe objetos, como fôlegos ou copos.
8. Após tocar em objetos que estejam sendo compartilhados com outros convidados (ex. utensílios para servir a comida, jantares e garfetes), lave as mãos com água e sabão ou álcool.

Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano

Recomendações de segurança

Nenhuma medida é capaz de impedir totalmente a transmissão da Covid-19. Para diminuir os riscos, siga as orientações a seguir:

1. Use máscara sempre que não estiver comendo ou bebendo e a mantenha limpa e seca entre os usos.
2. Tenha um sacco para guardar a máscara quando estiver comendo ou bebendo e a mantenha limpa e seca entre os usos.
3. Evite aglomerações e mantenha a distância de, pelo menos, 2 metros entre os participantes.
4. Evite apertos de mão ou abraços.
5. Dê preferência a locais abertos ou bem ventilados. Evite o uso de climatizados.
6. Lave as mãos com frequência durante o evento com água e sabão ou lençol.
7. Não compartilhe objetos, como fôlegos ou copos.
8. Após tocar em objetos que estejam sendo compartilhados com outros convidados (ex. utensílios para servir a comida, jantares e garfetes), lave as mãos com água e sabão ou álcool.

Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano

Orientações para festividades em casa

A forma mais segura de passar o Natal e o Réveillon é ficar em casa e celebrar apenas com as pessoas que moram com você. Se vai receber convidados, você estará exposto a diferentes níveis de contágio.

Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano

Orientações para festividades em casa

Nenhuma medida é capaz de impedir totalmente a transmissão da Covid-19. Para diminuir os riscos ao receber amigos ou familiares, siga as orientações para preparo dos alimentos e do ambiente.

Ambiente e convidados

1. Limite o número de convidados de acordo com o tamanho do espaço, permitindo que as pessoas mantenham distância de 2 metros entre si;
2. Oriente seus convidados a levarem suas próprias máscaras;
3. Evite música alta para que as pessoas não tenham que gritar ou falar alto. Caso alguma esteja contaminado com o vírus, haverá um maior risco de partículas voarem no ambiente.

Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano

Orientações para festividades em casa

1. Dê preferência a locais abertos ou bem ventilados. Evite o uso de ar condicionado.
2. Não deixe que os convidados formem filas para serem servidos.
3. Oriente os convidados a não se sentarem todos reunidos na hora da casa. Organize espaços separados para pessoas que moram juntas.
4. Tenha sabão e papel para secagem de mãos disponíveis no banheiro. Evite o uso de toalhas de pano.
5. Disponibilize álcool em gel nos ambientes.
6. Utilize luvas com pedais para que as pessoas descartem seus luvas sem precisar colocar as mãos na tampa. Lave as mãos após esvaziar a lata de lixo.

Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano

Orientações para festividades em casa

Preparo e forma de servir os alimentos

Esta será uma confraternização diferente, evite compartilhar a oca. O ideal é orientar seus convidados a levar sua própria comida e bebida.

Caso não seja possível, siga as orientações:

1. Lave as mãos antes de preparar a comida e use máscara durante o preparo;
2. Limite o número de pessoas no ambiente em que a comida estiver sendo preparada ou manuseada;
3. Caso ofereça bebidas, disponibilize-as em embalagens individuais (latas ou garrafas), armazenadas em baldes com gelo, para que as pessoas possam se servir sozinhas.

Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano

Orientações para festividades em casa

1. Ofereça condimentos, molhos para salada ou temperos embalados individualmente, sempre que possível;
2. Evite o compartilhamento de utensílios para servir a comida. Pratos e bebidas em recipientes não individuais devem ser servidos por uma única pessoa. O responsável deve lavar as mãos antes de servir e sempre usar a máscara;
3. Após o evento, lave toda a louça em água corrente e com detergente, ou use a máquina de lavar louças.

Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano

Pessoas que devem evitar os encontros

A forma mais segura de passar o Natal e o Réveillon é ficar em casa e celebrar apenas com as pessoas que moram com você. Se pretende receber convidados ou celebrar em outro local, verifique:

Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano

Pessoas que devem evitar os encontros

Se você...

- Está com sintomas relacionados à Covid-19 ou já tem o diagnóstico da doença;
- Ainda está no período de 14 dias desde que teve os primeiros sintomas relacionados à Covid-19 (mesmo que não tenha feito um teste de diagnóstico);
- Está aguardando o resultado de um teste molecular para saber se está com Covid-19;
- Manteve contato com alguém que teve a doença nos últimos 14 dias.

mantenha o isolamento domiciliar. Não convide pessoas para sua casa, não faça visitas, não frequente eventos.

Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano

Pessoas que devem evitar os encontros

Ou, se você...

Faz parte ou mora com alguém que faz parte do grupo de risco para casos graves de Covid-19 (portadores de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica, doença renal crônica em estágio avançado, imunodepressão provocada pelo tratamento de doenças autoimunes, como lúpus ou câncer; pessoas acima de 80 anos de idade; fumantes; gestantes; mulheres em tratamento e crianças menores de 5 anos).

Se protege e protege sua família. Fique em casa e evite sair com as pessoas que já moram com você.

Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano

A hora não chegou de pensar o Natal e o Réveillon e ficar em casa e celebrar apenas com as pessoas que moram com você.

Informativos sobre isolamento domiciliar

Orientações de alimentação e exercício físico diante à pandemia da Covid-19

... em Notas Saudáveis

E-book

Covid-19 | Novo coronavírus

Lidando com o estresse durante a pandemia

É comum estar se sentindo ansioso, confuso, assustado e irritado durante uma crise. Conversar com pessoas em quem você confia pode ajudar. Entre em contato com os seus amigos e família.

Se você precisar ficar em casa, mantenha um estilo de vida saudável: inclua dieta adequada, repouso, exercícios e contato social com seus entes queridos em casa e por e-mail ou telefone com outros familiares e amigos.

Recorra às habilidades que você usou no passado e que o ajudaram a gerenciar as adversidades da vida. Utilize essas habilidades para ajudá-lo a conduzir suas emoções durante o desafiador período deste surto.

fiocruz.br/coronavirus

Covid-19 Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA

É normal sentir-se triste, estressado, confuso, assustado ou irritado durante uma crise. Conversar com pessoas em quem você confia pode ajudar. Entre em contato com os seus amigos e família.

Informe-se. Recorra a orientações que o ajudaram a determinar cuidadosamente seu risco, para que você possa tomar as devidas precauções. Encontre uma fonte de informação em que possa confiar, como o site da OMS ou das instituições públicas de saúde municipais, estaduais ou federais, como a Fiocruz.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Covid-19 Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA

Não fume, não use bebidas alcoólicas ou outras drogas para lidar com suas emoções. Se você se sentir sobrecarregado, converse com um profissional de saúde ou aconselhe-se. Tente um plano para onde ir e como procurar ajuda para qualquer necessidade física ou mental de saúde, se necessário.

Recorra às habilidades que você usou no passado e que o ajudaram a gerenciar as adversidades da vida. Utilize essas habilidades para ajudá-lo a conduzir suas emoções durante o desafiador período deste surto.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Covid-19 Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA

Limite a preocupação e a inquietação diminuindo o tempo que você e sua família passam assistindo ou ouvindo notícias que considere alarmantes.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Covid-19 Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA

Se você precisar ficar em casa, mantenha um estilo de vida saudável - incluindo dieta adequada, repouso, exercícios e contato social com seus entes queridos em casa e por e-mail ou telefone com outros familiares e amigos.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Covid-19 Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA

Informe-se. Recorra a orientações que o ajudaram a determinar cuidadosamente seu risco, para que você possa tomar as devidas precauções. Encontre uma fonte de informação em que possa confiar, como o site da OMS ou das instituições públicas de saúde municipais, estaduais ou federais, como a Fiocruz.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Covid-19 Novo coronavírus

LIDANDO COM O ESTRESSE DURANTE A PANDEMIA

Recorra às habilidades que você usou no passado e que o ajudaram a gerenciar as adversidades da vida. Utilize essas habilidades para ajudá-lo a conduzir suas emoções durante o desafiador período deste surto.

portal.fiocruz.br/coronavirus

Covid-19 Novo Coronavírus

SAÚDE MENTAL

PARA O MOMENTO DE CONFINAMENTO

PARA O MOMENTO DE CONFINAMENTO

PARA O MOMENTO DE CONFINAMENTO

PARA O MOMENTO DE CONFINAMENTO

Covid-19 Novo Coronavírus

SAÚDE MENTAL

PARA O MOMENTO DE CONFINAMENTO

PARA O MOMENTO DE CONFINAMENTO

PARA O MOMENTO DE CONFINAMENTO

PARA O MOMENTO DE CONFINAMENTO

Informativos com recomendações específicas

Covid-19 | Novo coronavírus

COMO CUIDAR DO SEU PET

Se sair com seu pet, tente evitar que se esfregue contra superfícies externas.

Ao chegar em casa, após um passeio, desinfete as patas do seu bichinho.

Não há evidência sobre se os pets podem contrair o novo coronavírus, mas é bom prevenir.

fiocruz.br/coronavirus

Covid-19 Novo Coronavírus

AMAMENTAÇÃO

RECOMENDAÇÃO PARA MÃES E FILHOS

1. Manter a amamentação em caso de infecção pelo coronavírus, desde que a mãe esteja amamentando e esteja sem sintomas clínicos evidentes.

2. Usar máscara facial (de preferência com filtro) e óculos durante o amamentar e evitar falar no bico do bebê durante a amamentação.

3. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

4. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

5. Seguir rigorosamente as recomendações para limpeza das mãos ao entrar e sair de casa.

6. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

7. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

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

Para mais informações entre em contato com o Departamento de Saúde (DSE) do Fiocruz, 0800 026 9077

Covid-19 Novo Coronavírus

CRIANÇAS COM CONDIÇÕES CRÔNICAS E MICROCEFALIA

1. Manter a amamentação em caso de infecção pelo coronavírus, desde que a mãe esteja amamentando e esteja sem sintomas clínicos evidentes.

2. Usar máscara facial (de preferência com filtro) e óculos durante o amamentar e evitar falar no bico do bebê durante a amamentação.

3. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

4. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

5. Seguir rigorosamente as recomendações para limpeza das mãos ao entrar e sair de casa.

6. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

7. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

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

Para mais informações entre em contato com o Departamento de Saúde (DSE) do Fiocruz, 0800 026 9077

Covid-19 Novo Coronavírus

GESTANTES

1. Manter a amamentação em caso de infecção pelo coronavírus, desde que a mãe esteja amamentando e esteja sem sintomas clínicos evidentes.

2. Usar máscara facial (de preferência com filtro) e óculos durante o amamentar e evitar falar no bico do bebê durante a amamentação.

3. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

4. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

5. Seguir rigorosamente as recomendações para limpeza das mãos ao entrar e sair de casa.

6. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

7. Evitar o contato com o bebê após o amamentar.

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

Para mais informações entre em contato com o Departamento de Saúde (DSE) do Fiocruz, 0800 026 9077

Covid-19
Novo Coronavírus

VOCE SABIA?

Gestantes

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

Amamentação

Se deseja amamentar e está com sintomas, não há comprovação de transmissão pelo leite materno. Se precisa de algumas precauções, USE MÁSCARA DURANTE A AMAMENTAÇÃO. HIGIENE DAS MÃOS ANTES DE AMAMENTAR.

Para mais informações entre em contato com o Banco de Leite Humano (BLH) do HUP-Fiocruz: 0800 028 8077.

Covid-19
Novo Coronavírus

INFORMAÇÕES AOS DOADORES DE SANGUE

Estamos em meio a pandemia de 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, especialmente para a realização de cirurgias e procedimentos de quimioterapia.

VOCE TAMBEM PODE SALVAR VIDAS!

VEJA COMO FAZER:

- Visando evitar aglomerações, você pode agendar sua doação pelo número de contato: 0800 282 2708.
- Reservar o local de doação de sangue de acordo com o local do Serviço de Hematologia.
- Os locais de triagem, coleta e lânceta são constantemente higienizados.
- Quanto ao manter a distância mínima de um metro entre você e as outras pessoas no andar externo e dentro de salas.

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

Rotina no isolamento domiciliar

Notas Saudáveis em...

Como planejar a aquisição de alimentos?

#1. Verifique os alimentos que você já tem

Verifique os alimentos que ainda estão disponíveis em casa para que compre apenas o que precisa, sem exageros.

Notas Saudáveis em...

Como planejar a aquisição de alimentos durante o isolamento social?

#2. Cheque a capacidade da sua dispensa

Verifique a capacidade de armazenamento dos refrigeradores, freezers e armários, para que possa organizá-los e mantê-los seguros.

Notas Saudáveis em...

Como planejar a aquisição de alimentos durante o isolamento social?

#3. Inclua alimentos saudáveis

Considere a importância de incluir sempre alimentos saudáveis, ou seja, alimentos *in natura* e minimamente processados; como cereais, legumes, carnes, ovos, verduras, frutas, oleaginosas e leguminosas.

Notas Saudáveis em...

Como planejar a aquisição de alimentos durante o isolamento social?

#4. Pense na durabilidade dos alimentos

Por exemplo, ao comprar verduras opte pelas que consigam ficar um tempo maior na refrigeração, ou que seja possível o congelamento, como a couve, brócolis, couve flor e outras.

Notas Saudáveis em...

Como planejar a aquisição de alimentos durante o isolamento social?

#5. Faça uma lista de compras

Após realizar o planejamento das refeições, inicie a lista de compras. Assim você não esquecerá de comprar tudo o que precisa.

Uma dica é comprar uma quantidade menor, mas com variedade.

Notas Saudáveis em...

Como ter uma alimentação saudável durante o isolamento social?

#1. Prefira sempre a comida de verdade

Os alimentos *in natura* e minimamente processados devem ser a base da sua alimentação (ex.: cereais, legumes, carnes, ovos, verduras, frutas, oleaginosas e leguminosas). Estes alimentos apresentam mais fibras e nutrientes.

Notas Saudáveis em...

Como ter uma alimentação saudável durante o isolamento social?

#2. Reduza a quantidade dos ingredientes culinários

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades. Seu consumo exagerado está relacionado ao desenvolvimento de algumas doenças.

Notas Saudáveis em...

Como ter uma alimentação saudável durante o isolamento social?

#3. É necessário manter as boas práticas de higiene

As boas práticas de higiene continuam a ser a melhor forma de prevenção contra a doença.

Notas Saudáveis em...

Como ter uma alimentação saudável durante o isolamento social?

#4. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados

São aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contém ingredientes que você não conhece. Lembre-se: decasque mais e desembale menos;

Notas Saudáveis em...

Como ter uma alimentação saudável durante o isolamento social?

#5. Como regularmente e com atenção

Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos. Aproveite este momento e prepare um local confortável e agradável para realizar suas refeições;

Notas Saudáveis em...

Como ter uma alimentação saudável durante o isolamento social?

#6. Desenvolva suas habilidades culinárias

Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas! Aproveite o isolamento social para criar receitas e testa-las em família. Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.

Notas Saudáveis em...

Como ter uma alimentação saudável durante o isolamento social?

#7. Planeje bem o seu tempo

Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos. Aproveite a oportunidade de estar em casa para criar rotinas de preparo para as refeições

Notas Saudáveis em...


Como ter uma alimentação saudável durante o isolamento social?

#8. Beba água com regularidade

Mantenha um bom estado de hidratação. Beba, pelo menos, dois litros de água por dia, vá bebendo aos poucos ao longo do dia!

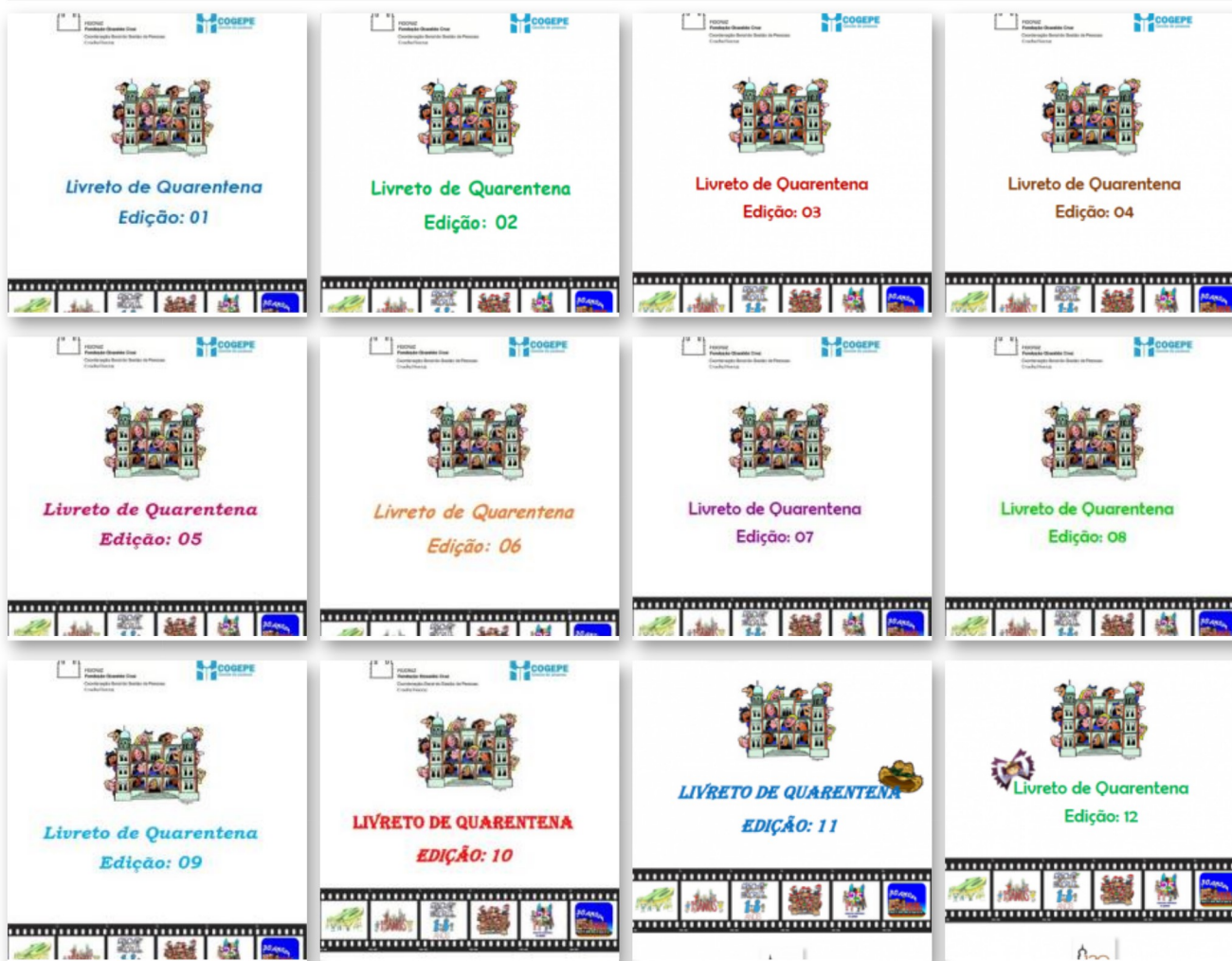
Notas Saudáveis em...

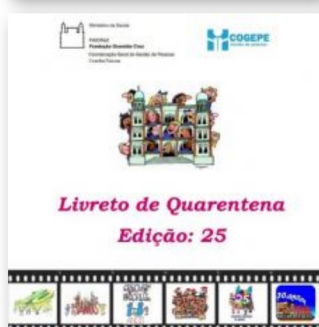
Como se manter ativo durante o isolamento social?





Livretos de atividades para crianças na quarentena

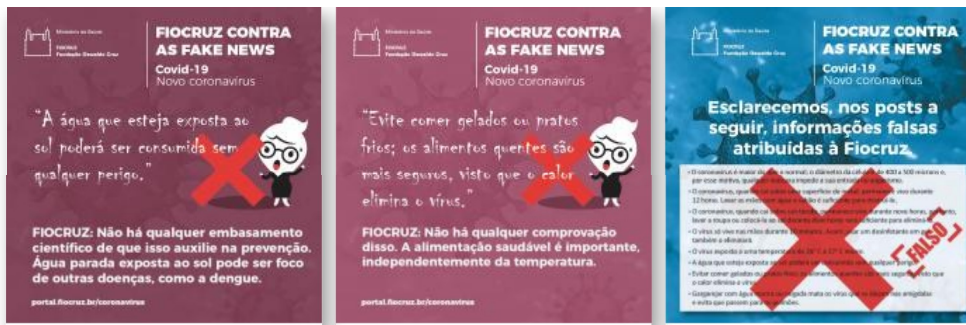




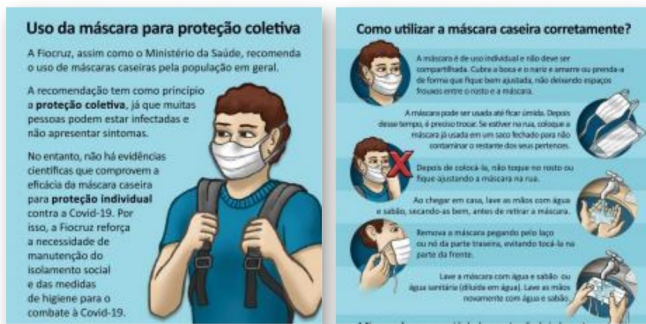


Esclarecimentos de boatos e fakenews

<p>Covid-19 Novo coronavírus</p> <p>Cuidado com as informações falsas</p> <p>Há muitos boatos e notícias falsas circulando por aí. Compartilhe informação correta e de qualidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⚠️ Precisa de todas as letras COVID-19 ser relacionado pelo coronavírus. Almas e peças com efeitos abates pre respostas como uma diabete, diabete certificadas passaram se mais autorizadas a fiar governante duzentas com o virus. ⚠️ O coronavírus COVID ser transmitido em locais com certas questas e ambos. ⚠️ O coronavírus NÃO pode ser transmitido por picadas de mosquito. ⚠️ Secadinhos de roupas NÃO são eficazes para matar o coronavírus. ⚠️ Publizar na social álbum no alvo em todo o corpo NÃO matará o virus que já estou no seu corpo. ⚠️ NÃO há evidências de que levar a mais regulamento com uso hospitalar proteja a peças de doença pelo coronavírus. ⚠️ O alho é essencial, mas NÃO há evidências de que seja um elemento eficaz para proteger especificamente contra o coronavírus. ⚠️ Antibióticos NÃO funcionam contra virus, antibióticos funcionam apenas contra bactérias. <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>FAKE NEWS EM SAÚDE</p> <p>COMO RECONHECER E AGIR</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>O QUE SÃO FAKE NEWS?</p> <p>São conteúdos que podem ter informações parciais, distorcidas, fora de contexto ou completamente erradas.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>FAKE NEWS EM SAÚDE</p> <p>COMO RECONHECER E AGIR</p> <p>Leia sempre uma mensagem do início ao fim.</p> <p>NORMALMENTE CONTEÚDOS FALSOS SÃO PUBLICADOS COM TÍTULOS QUE NÃO TEM A VER COM O TEXTO.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>
<p>FAKE NEWS EM SAÚDE</p> <p>COMO RECONHECER E AGIR</p> <p>Só compartilhe informações depois de checar se o conteúdo é verdadeiro em sites de órgãos oficiais, como o Ministério da Saúde e a Fiocruz.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>FAKE NEWS EM SAÚDE</p> <p>COMO RECONHECER E AGIR</p> <p>Busque a fonte da notícia</p> <p>Consulte os sites dos órgãos e instituições citadas na mensagem.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>CUIDADO!</p> <p>IMAGENS, ÁUDIOS E VÍDEOS PODEM SER FACILMENTE MANIPULADOS!</p> <p>Verifique a informação antes de compartilhar textos, links, vídeos e imagens.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>FAKE NEWS EM SAÚDE</p> <p>COMO RECONHECER E AGIR</p> <p>Exageros e absurdos são comuns em mensagens enganosas.</p> <p>Expressões exageradas!</p> <p>Textos alarmistas podem indicar informação falsa apenas para conseguir cliques e compartilhamentos.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>
<p>FAKE NEWS EM SAÚDE</p> <p>COMO RECONHECER E AGIR</p> <p>Notícias e informações sérias são detalhadas e preocupadas em informar.</p> <p>Desconfie!</p> <p>DE INFORMAÇÕES GÊNICAS, INCOMPLETAS, SEM DATA, LOCAL E DADOS CONSISTENTES.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>FAKE NEWS EM SAÚDE</p> <p>COMO RECONHECER E AGIR</p> <p>São frases comuns em mensagens enganosas:</p> <p>"MANDE ESTE TEXTO PARA SEUS CONTATOS"</p> <p>OU</p> <p>"FAÇA ESTA MENSAGEM CHEGAR AO MAIOR NÚMERO DE PESSOAS"</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>Covid-19 Novo coronavírus</p> <p>A Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) esclarece que é falsa a mensagem que vem circulando no WhatsApp e em redes sociais, intitulada à investigação, com orientações de como se proteger contra a Covid-19.</p> <p>Na mensagem, estão colocadas as seguintes INFORMAÇÕES FALSAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O coronavírus é maior do que o normal: o diâmetro da célula é de 400 a 500 microns e, por isso mesmo, qualquer indivíduo exposto a sua entrada no organismo. FALSO - O coronavírus, quando cai sobre uma superfície do metal, permanece vivo durante 12 horas. Lavar as mãos com água e sabão é suficiente para destruí-lo. FALSO - O coronavírus, quando cai sobre um tecido, permanece vivo durante nove horas, portanto, lavar a roupa ou colcha faz até três dias após a lavagem, não é suficiente para destruí-lo. FALSO - O vírus só vive nos olhos durante 10 minutos. Assim, usar um desinfetante nos gel também é desnecessário. FALSO - O vírus resiste a uma temperatura de 20° C a 27° C por um mês. FALSO - A água que está exposta ao sol poderá ser consumida sem qualquer perigo. FALSO - Não comer gelado ou pizza fria; os alimentos quentes são mais seguros, além que o calor abate o vírus. FALSO - Guardar com água quente ou salgada mata os vírus que se alojaram nas amígdalas e então que passam para os pulmões. FALSO <p>A Fiocruz reforça a importância de compartilhar informações de fontes confiáveis e seguras. No Portal Fiocruz é possível encontrar notícias e orientações sobre a doença e sobre o vírus: www.fiocruz.br/coronavirus</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>FIOCRUZ CONTRA AS FAKE NEWS</p> <p>Covid-19</p> <p>Novo coronavírus</p> <p>"O vírus não resiste ao calor e morre se exposto a temperaturas de 26 a 27 graus."</p> <p>FIOCRUZ: Não há qualquer comprovação científica sobre isso.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>
<p>FIOCRUZ CONTRA AS FAKE NEWS</p> <p>Covid-19</p> <p>Novo coronavírus</p> <p>"O coronavírus é maior do que o normal: o diâmetro da célula é de 400 a 500 micrometros, e por isso mesmo, qualquer indivíduo exposto a sua entrada no organismo."</p> <p>FIOCRUZ: As máscaras comuns têm tempo bem maiores do que isso.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>FIOCRUZ CONTRA AS FAKE NEWS</p> <p>Covid-19</p> <p>Novo coronavírus</p> <p>"O coronavírus, quando cai sobre um tecido, permanece vivo durante nove horas, portanto, lavar a roupa ou colcha ou sal durante duas horas será suficiente para destruí-lo."</p> <p>FIOCRUZ: As roupas usadas por doentes, pessoas que cuidam deles ou têm contato têm de ser lavadas após cada uso, com os devidos cuidados para proteger quem as manipula antes da lavagem.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>FIOCRUZ CONTRA AS FAKE NEWS</p> <p>Covid-19</p> <p>Novo coronavírus</p> <p>"Gargarejar com água morna ou salgada mata os vírus que se alojam nas amígdalas e evitar que passem aos pulmões."</p> <p>FIOCRUZ: Não há evidência de que isso seja útil.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>	<p>FIOCRUZ CONTRA AS FAKE NEWS</p> <p>Covid-19</p> <p>Novo coronavírus</p> <p>"O vírus só vive nas mãos durante dez minutos."</p> <p>FIOCRUZ: O vírus pode durar mais. É fundamental lavar as mãos com frequência.</p> <p>portal.fiocruz.br/coronavirus</p>



Flyers A5 para impressão



◀ Voltar ao especial sobre **Covid-19 no Portal FioCruz**

[Voltar](#)

[Voltar ao topo](#)

FIOCRUZ DE A A Z

Acesso aberto	Comitê Pró-Equidade de Gênero e Raça	FioCruz Vídeo	Museu da Vida	Publicações
Acesso ao patrimônio genético e ao conhecimento tradicional associado	Congresso Interno	Galeria de Honra	Organograma	Rede de Bibliotecas
Agenda Jovem FioCruz	Conselho Superior	Galeria de presidentes	Oswaldo Cruz	Relações internacionais
Banco de imagens	Controle de qualidade	Gestão de pessoas	PenseSUS	Repositório institucional - Arca
Banco de Leite Humano	Coordenação de Cooperação Social	História	Portfólio de inovação	Sergio Arouca
Canal Saúde	Coronavírus	IdeiaSUS	Produção audiovisual	Unidades e escritórios
Carta de Serviços FioCruz	Cursos	Lei da Biodiversidade	Programa Inova FioCruz	Vacinas
Castelo: Patrimônio da ciência	Dengue	Licitações	Programa Inova FioCruz	VideoSaúde Distribuidora
Centro de Relações Internacionais em Saúde	Editora FioCruz	Monitores e observatórios	Programa Institucional Violência e Saúde	Visite a FioCruz: endereços e contatos
Ciência aberta	Escola Politécnica	Mulheres e meninas na ciência	Programas sociais	VPAAPS: Água & Saneamento
Coleções biológicas				

Campus Sede:

Av. Brasil, 4365 - Manguinhos, Rio de Janeiro - CEP: 21040-900 - Tel: (0xx21) 2598-4242

[Índice alfabético](#)

[Expediente](#)

Este portal é regido pela [Política de Acesso Aberto ao Conhecimento](#), que busca garantir à sociedade o acesso gratuito, público e aberto ao conteúdo integral de toda obra intelectual produzida pela FioCruz.

O conteúdo deste portal pode ser utilizado para todos os fins não comerciais, respeitados e reservados os direitos morais dos autores.

