

Ebook de atividades entendendo o

Coronavírus

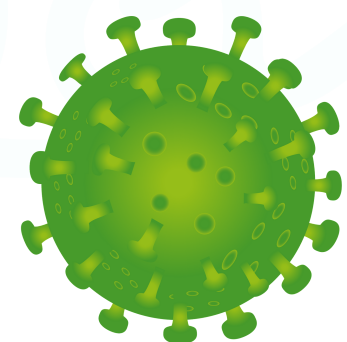
Material elaborado pelos discentes do curso de Enfermagem da FURG Andriara Gautério, Emili Leão, Henrique Cupertino e Maria Eduarda Fontoura sob orientação da Profª Drª Daiane Porto Gautério Abreu e Profª Daniele Ferreira Acosta.

Contato: 32374610.



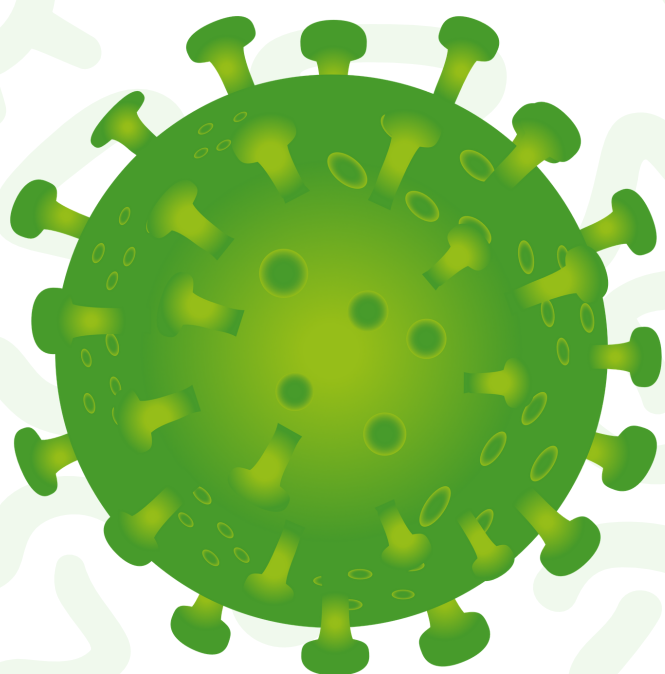
O que é o Coronavírus?

O coronavírus é um vírus (um ser muito pequeno que se encontra no ambiente e apenas consegue sobreviver dentro de uma célula) que está presente no ar e transmite uma doença muito parecida com a gripe, a infecção com esse vírus causa a doença chamada covid-19



Ele é extremamente contagioso e é transmitido de uma pessoa doente para outra através do contato próximo por meio de espirros, tosse, catarro, fala, toque do aperto de mãos contaminadas ou superfícies contaminadas como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

Fonte: Organização mundial da saúde



o que a pessoa que está contaminada sente?

A covid-19 pode causar tosse, coriza, febre, dor de cabeça, cansaço e dificuldade para respirar, dor de garganta, podendo também fazer com que fiquemos sem sentir gostos e cheiros.

Porém, há pessoas que não desenvolvem sintomas quando se contaminam e podem transmitir o vírus sem saber.

Fonte: Organização mundial da saúde



Como se proteger do coronavírus?

É extremamente importante que os hábitos de higiene sejam redobrados. Por isso, é necessário que você siga estas orientações:

- Lave as mãos até a altura dos punhos com água e sabão com frequência.
- Na falta de uma pia, utilize álcool gel para higienização das mãos sempre que estiver em algum ambiente público e quando utilizar estrutura de transporte público ou tocar superfícies e objetos de uso compartilhado.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo.
- Não tocar olhos, nariz, boca ou a máscara de proteção facial com as mãos não higienizadas.
- Mantenha distância mínima de 1 metro (em torno de 5 passos) entre pessoas em lugares públicos e de convívio social.
- 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, brinquedos e outros objetos que são utilizados com frequência.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Procure buscar orientação caso tenha dúvidas pelos canais online disponibilizados pelo SUS ou atendimento nos serviços de saúde e siga as recomendações do profissional de saúde.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável, rica em vitaminas para aumentar sua imunidade.
- Utilize máscaras em todos os ambientes. As máscaras de tecido (caseiras/artesanais), não são Equipamentos de Proteção Individual (EPI), mas podem funcionar como uma barreira física, em especial contra a saída de gotículas potencialmente contaminadas.

Fonte: Organização mundial da saúde

E se ficar doente?

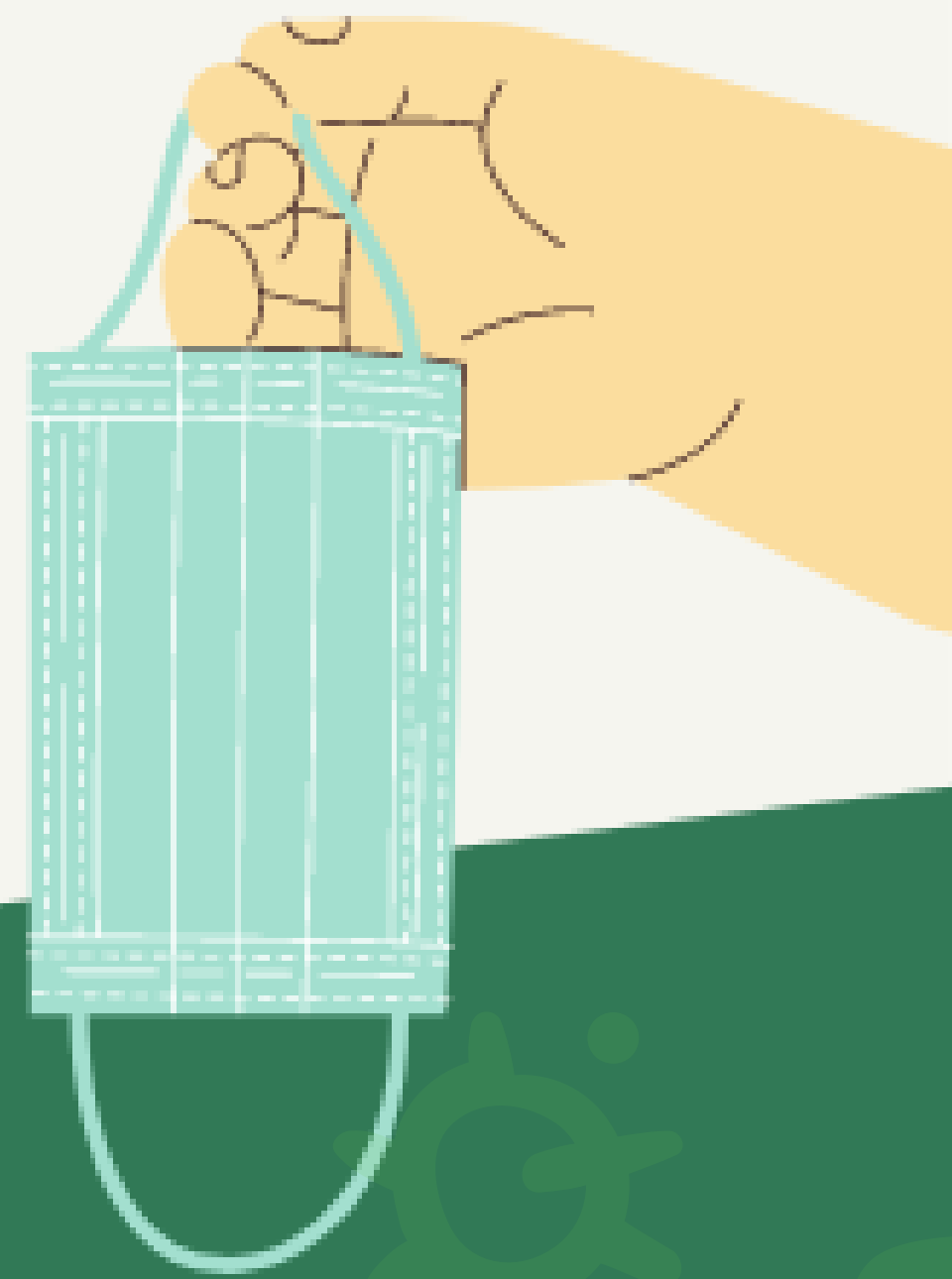
Se você estiver com alguns dos sintomas que citamos do covid-19 evite contato físico com outras pessoas, incluindo os familiares, principalmente, idosos e doentes crônicos.

Fique em casa, de preferência em um ambiente isolado de seus familiares, descanse, hidrate-se e faça uso de medicamentos recomendados pelo seu médico. Se os sintomas persistirem ou piorarem, procure imediatamente os postos de triagem nas Unidades Básicas de Saúde / UPAS ou outras unidades de saúde.

Fonte: Organização mundial da saúde



Guia de como usar máscara



Antes de colocar a máscara:
Lave suas mãos com água e sabão ou álcool em gel.

Durante o uso:

1. Cubra sua boca e nariz.
2. Evite tocar a máscara.
3. Troque de máscara sempre que estiver úmida ou a cada duas horas.

Não reutilizar máscaras descartáveis



Após o uso:

1. Remova a máscara por trás usando as cordas. Não toque a frente da máscara.
2. Lave suas mãos com água e sabão ou álcool em gel.

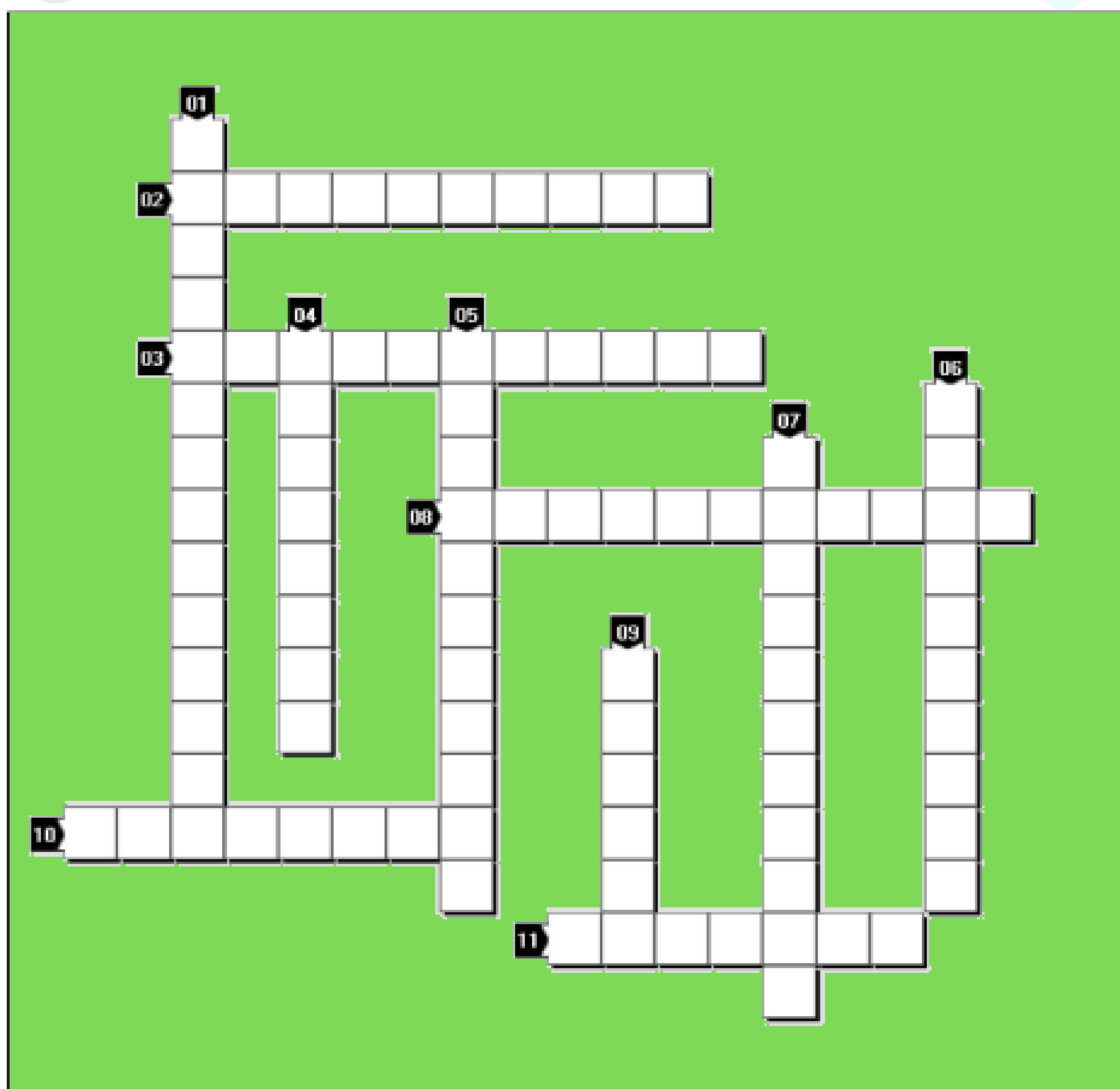
Fonte: Organização mundial da saúde

Verdadeiro ou Falso

Com base nos conhecimentos adquiridos sobre o coronavírus avalia as afirmações, marcando V para verdadeiro e F para falso.

	V	F
O coronavírus é contagioso		
O vírus é transmitido pelo espirro		
As mãos devem ser lavadas apenas com água limpa		
Tosse não é sintoma do coronavírus		
Ao espirrar coloque cotovelo na frente da boca		
Coriza é sintoma do coronavírus		
Não devemos tomar remédio sem a prescrição médica		
Existe a possibilidade de a pessoa estar com o vírus e não ter sintomas		
A distância mínima em lugares públicos é de 70cm		
Só se aumenta a imunidade com medicação		

Palavras Cruzadas



01) IMPORTANTE MEIO PARA PREVINIR A TRANSMISSÃO DO VÍRUS **02)** EM CASO DE SUSPEITA DEVE HAVER **03)** UTILIZADO PARA MATAR VÍRUS E BACTÉRIA **04)** NOME DADO AO VÍRUS CAUSADOR DA PANDEMIA **05)** SEMPRE QUE CHEGAR EM CASA DEVE SE **06)** ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO DE AMIGOS E FAMILIARES **07)** MEIO COMO PASSA O VÍRUS **08)** DEVEMOS EVITAR SEMPRE QUE POSSIVEL **09)** ESTAMOS ESPERANDO PARA ACABAR A QUARENTENA/PANDEMIA **10)** DEVEMOS TER AO ESPIRRAR **11)** SEMPRE QUE SAIR DE CASA TEMOS QUE USAR

Caça Palavras

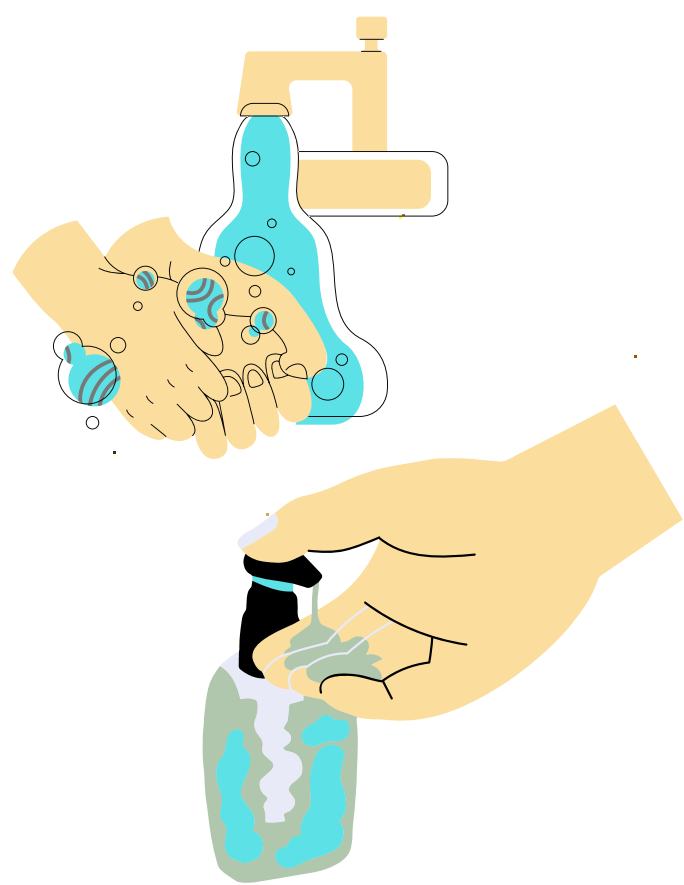
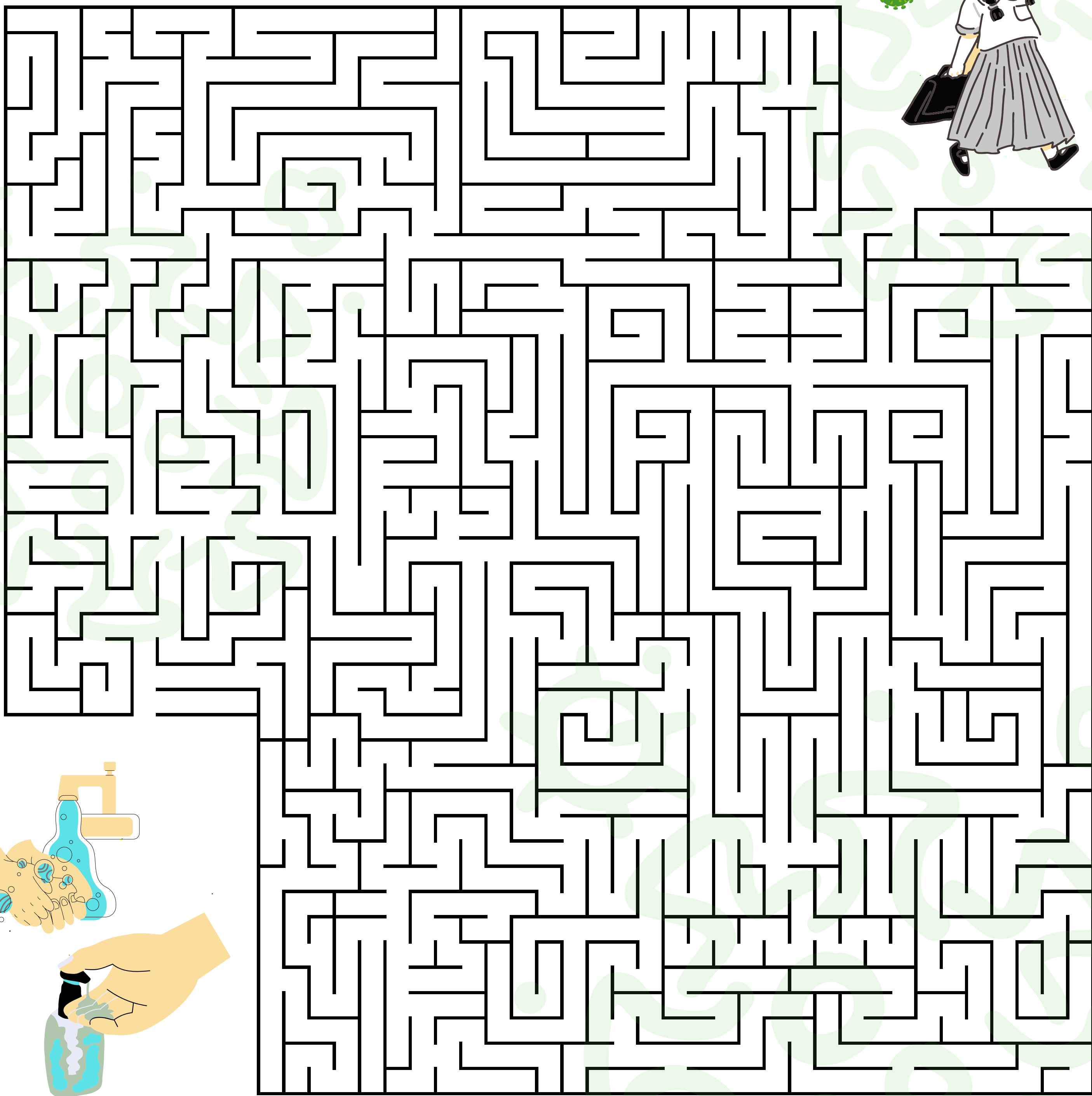
Encontre as seguintes palavras Máscara - Coronavírus -
Pandemia - Vacina - Distanciamento social - Lavar as
mãos - Álcool em gel.

N E H V S P S P R W O E I M L R S U H N E F
R T P R O A S T P T C T G Á O C H T E S B T
O N N I B C T I S U S O A S C O U O H E E E
S M R L F K D E N W T O C C R R E R N H K E
R N R E E E T E L E S K L A S O S I H H R I
Á R C T I T S N R E T E O R D N E G F E O I
L A V A R A S M ã O S N E A P A N D E M I A
C T L R T S O Y C M I S I T N V G I R M E E
O S N E E U K A E E R O O N U Í A S V B C C
O A Y T P N E K N H H H E D N R M O A E O P
L S C E I W T A A H H E S H Y U L E C E P Y
E D I S T A N C I A M E N T O S O C I A L T
M F E C R N E R F F O S E D H O N Y N R O O
G H L E T R L O E C O E S E H E E O A O F E
E N J R T M N O S A A A A R U M H Y D E M R
L C O Q F G D H S I M O I E A H H S P E L G



Labirinto

Ajude a criança a se proteger do coronavírus.



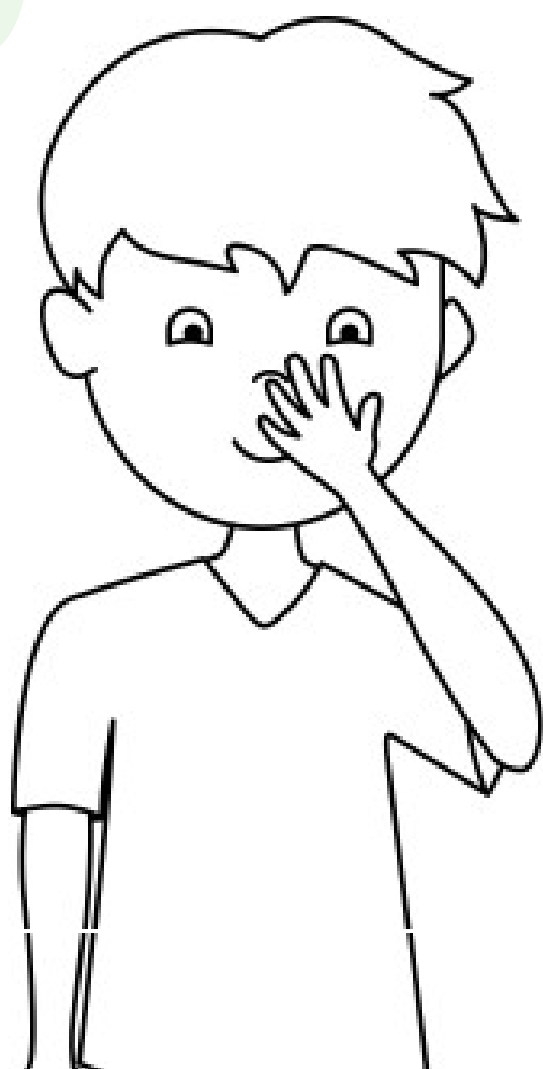
Desenho para colorir

Sintomas



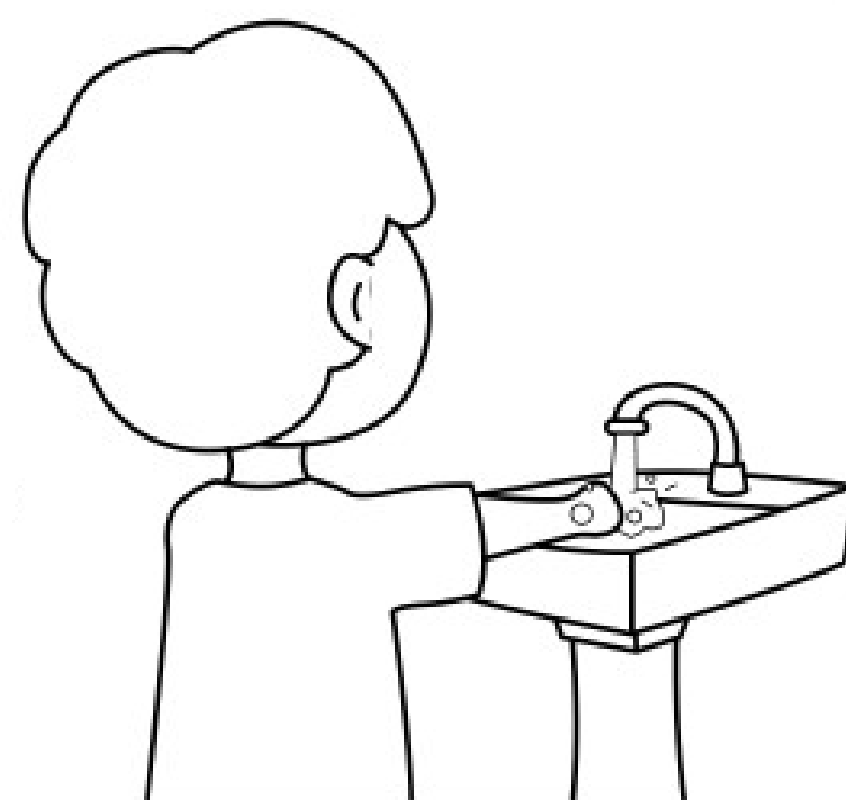
Desenho para colorir

Prevenção



Não tocar o rosto
sem lavar as mãos

Lavar as mãos
com água e sabão



Evitar aglomerações

Usar máscara em
locais públicos

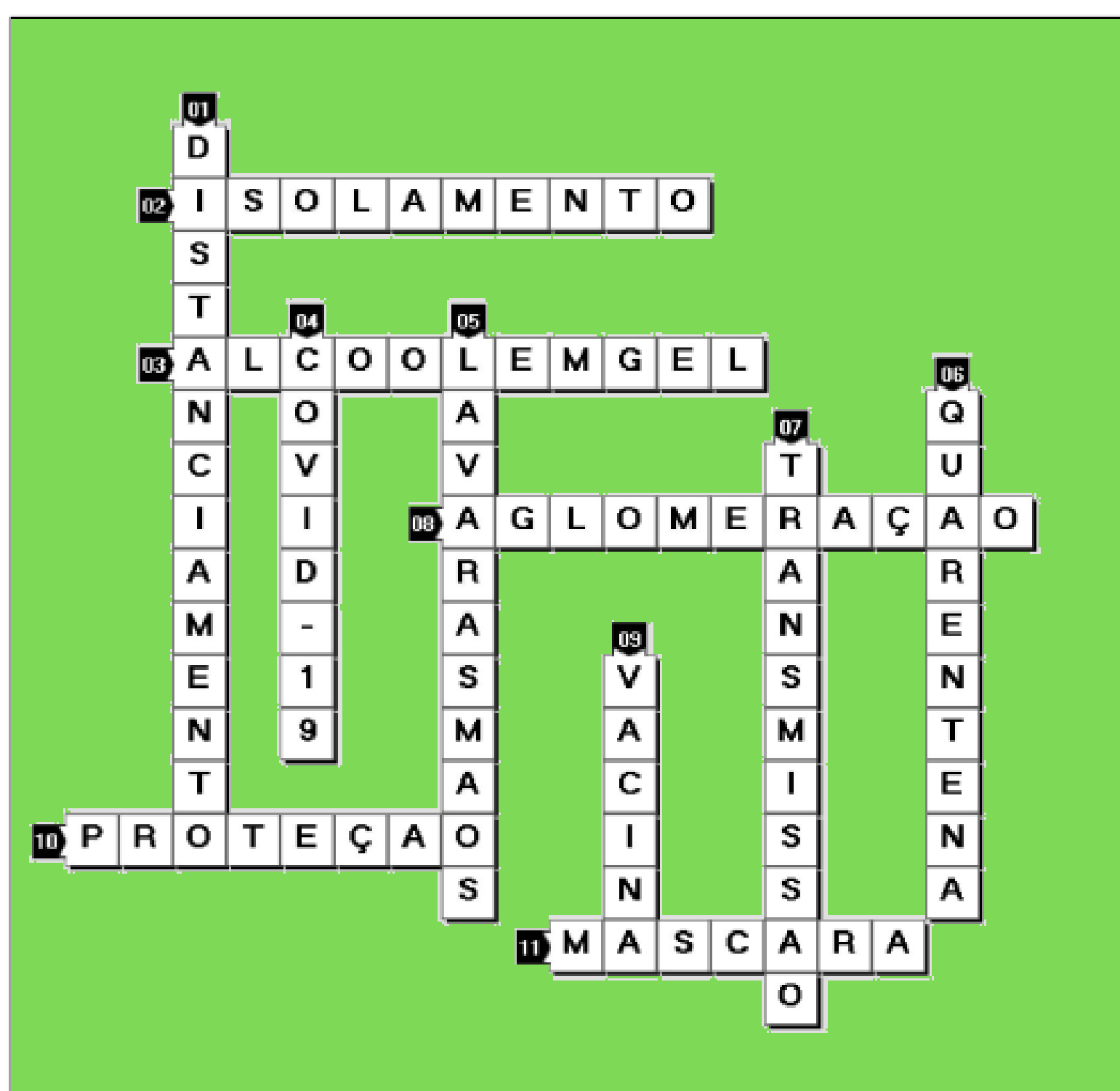


Soluções

Caça Palavras

N	E	H	V	S	P	S	P	R	W	O	E	I	M	L	R	S	U	H	N	E	F
R	T	P	R	O	A	S	T	P	T	C	T	G	Á	O	C	H	T	E	S	B	T
O	N	N	I	B	C	T	I	S	U	S	O	A	S	C	O	U	O	H	E	E	E
S	M	R	L	F	K	D	E	N	W	T	O	C	C	R	R	E	R	N	H	K	E
R	N	R	E	E	E	T	E	L	E	S	K	L	A	S	O	S	I	H	H	R	I
Á	R	C	T	I	T	S	N	R	E	T	E	O	R	D	N	E	G	F	E	O	I
L	A	V	A	R	A	S	M	Ã	O	S	N	E	A	P	A	N	D	E	M	I	A
C	T	L	R	T	S	O	Y	C	M	I	S	I	T	N	V	G	I	R	M	E	E
O	S	N	E	E	U	K	A	E	E	R	O	O	N	U	Í	A	S	V	B	C	C
O	A	Y	T	P	N	E	K	N	H	H	H	E	D	N	R	M	O	A	E	O	P
L	S	C	E	I	W	T	A	A	H	H	E	S	H	Y	U	L	E	C	E	P	Y
E	D	I	S	T	A	N	C	I	A	M	E	N	T	O	S	O	C	I	A	L	T
M	F	E	C	R	N	E	R	F	F	O	S	E	D	H	O	N	Y	N	R	O	O
G	H	L	E	T	R	L	O	E	C	O	E	S	E	H	E	E	O	A	O	F	E
E	N	J	R	T	M	N	O	S	A	A	A	A	R	U	M	H	Y	D	E	M	R
L	C	O	Q	F	G	D	H	S	I	M	O	I	E	A	H	H	S	P	E	L	G

Palavras Cruzadas



Verdadeiro ou Falso

	V	F
O coronavírus é contagioso	V	
O vírus é transmitido pelo espirro	V	
As mãos devem ser lavadas apenas com água limpa		F
Tosse não é sintoma do coronavírus		F
Ao espirrar coloque cotovelo na frente da boca	V	
Coriza é sintoma do coronavírus	V	
Não devemos tomar remédio sem a prescrição médica	V	
Existe a possibilidade de a pessoa estar com o vírus e não ter sintomas	V	
A distância mínima em lugares públicos é de 70cm		F
Só se aumenta a imunidade com medicação		F

Labirinto

