



É hora de se cuidar e de cuidar dos outros!
CORONAVÍRUS (COVID- 19)



Estamos em situação de pandemia de COVID-19, doença causada por um vírus chamado CORONAVÍRUS. Esse vírus está matando pessoas em todo o mundo, inclusive no Brasil. Em Santarém, a primeira morte por coronavírus foi ocorreu dia 19 de Março de 2020, conforme confirmado pela Secretaria Estadual de Saúde do Pará- SESP. A transmissão do coronavírus ocorre por meio de gotículas de saliva, espirro e tosse e por objetos contaminados.

Para diminuirmos as chances de transmissão e pararmos esse vírus, a circulação de pessoas precisa parar. Isso quer dizer que todos nós- e nossos familiares e amigos- precisamos ficar em casa, em situação de distanciamento social. Assim, como medida de segurança e zelo pela saúde da comunidade acadêmica, a Ufopa optou pela suspensão do calendário acadêmico para que você possa ficar em casa, o lugar mais seguro para você nesse momento.

Desse modo, ressaltamos a importância de permanecerem em casa, em Santarém, para protegerem a si e as outras pessoas. Caso não tenha alternativa e decida ir para seu município de origem, para sua comunidade ou aldeia, é preciso que siga o protocolo das agências de saúde:

- 1) Fique em casa em quarentena por 07 dias e somente depois, caso não apresente sintoma algum relacionado à infecção por coronavírus, faça sua viagem. São sintomas de COVID-19: tosse SECA, febre, coriza, dor de garganta, diarreia, dores musculares e falta de ar. Durante a quarentena, tome todos os cuidados para se manter saudável: mantenha hábitos de higiene, alimente-se bem, beba bastante água e evite sair;
- 2) Se for viajar, tome todas as precauções: lave várias vezes as mãos com sabão e em água corrente. Caso não seja possível lavar as mãos com sabão, use álcool em gel 70% em todas as partes de suas mãos e punho. ATENÇÃO: Se estiver com tosse, febre, coriza, dor de garganta, diarreia, dores musculares ou falta de ar, NÃO VIAJE e fique isolado até o momento de procurar ajuda médica para saber do que se trata!
- 3) Ao chegar em seu município, sua comunidade ou aldeia, não toque em pessoas, animais ou objetos; não abrace; não beije. Tire os calçados antes de entrar em casa, lave suas mãos com sabão e em água corrente e vá direto tomar banho utilizando sabão ou sabonete em todo o corpo. As roupas utilizadas devem ser isoladas e lavadas o quanto antes.
- 4) Em seu município de destino, sua comunidade ou aldeia, fique em quarentena em casa também por 14 dias até ter certeza de que não apresenta sintomas de infecção por coronavírus. Não circule pelos espaços de uso coletivo; não visite as pessoas; não compartilhe pratos, copos e talheres sem antes lava-los com sabão; se possível, durma a uma certa distância das pessoas da casa e utiliza máscara caseira de pano... é hora de cuidarmos uns dos outros e de nós mesmos.
- 5) Passados os 14 dias de isolamento social, não apresentando sintomas, siga sua rotina sempre tomando os cuidados recomendados.

Atenção:

- Antes de decidir viajar, verifique como está o acesso ao seu lugar de destino (se há transporte e se está autorizada a entrada de pessoas que venham de outros lugares).
- Evite ao máximo transitar em espaços fora de casa, da aldeia, da comunidade. Se precisar se deslocar para a cidade, ao retornar para sua casa cumpra a quarentena.

Em caso de apresentar sintomas:

- 1) Permaneça em casa se você apresentar quadro compatível com a doença (febre, tosse SECA, coriza/espirros, dores musculares), mesmo SEM diagnóstico laboratorial;
- 2) Use máscaras (mesmo em casa) caso apresente sintomas ou caso esteja próximo de alguém que apresente;
- 3) Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço ou com o braço. Não use as mãos para isso, pois as mãos facilitam a transmissão do vírus;
- 4) Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos; mantenha-se isolado das outras pessoas;
- 5) Busque o serviço de saúde para diagnóstico e tratamento, adote os procedimentos indicados pelos órgãos de saúde e comunique imediatamente a sua unidade de lotação ou curso.

Para maiores informações, acompanhe pelas redes sociais as publicações feitas pela Ufopa, pela SESP e pelo Ministério da Saúde ou ligue para 136 (Disk saúde).