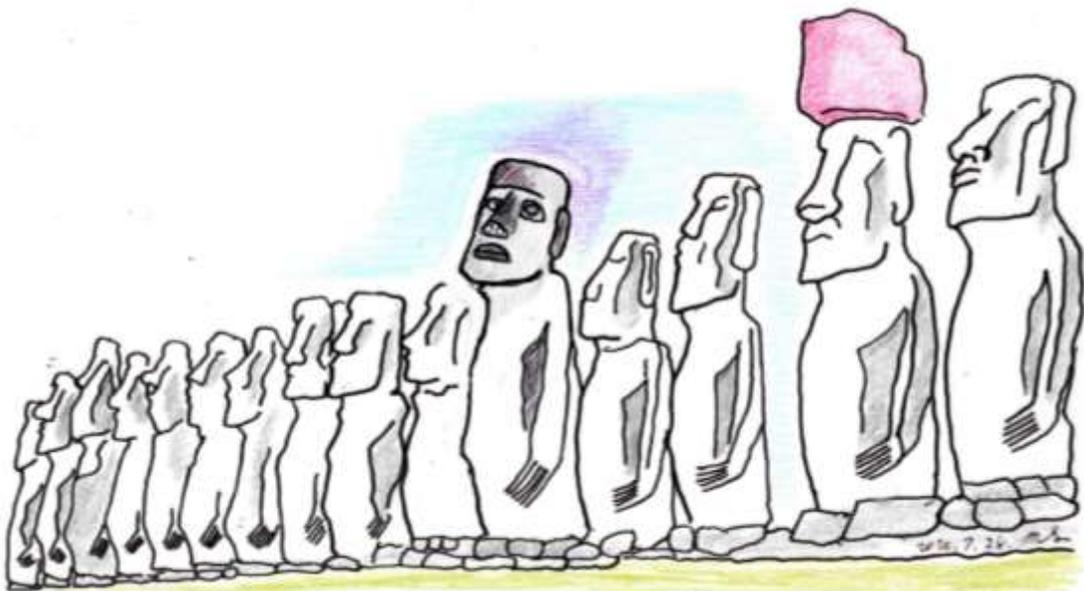


Livro com
ilustrações

Controle da Contaminação do Covid-19



Ilustrações e Textos

+ Faculdade de Enfermagem da Cruz Vermelha Japonesa de
Toyota

Masataka SHIMOTSUMA

Índice

O que é o Covid-19?	3
Três vias de contaminação pelo Covid-19	4
“Cinco situações” que aumentam o risco de contaminação	6
Mecanismo e sintomas do Covid-19	8
Processo de contramedidas contra o Covid-19	10
Por que, agora, é sempre necessário o uso de máscara?	12
“Quando não for possível ficar afastado das pessoas”, usar máscara	14
Antes de tocar no nariz, olhos ou boca, manter as mãos limpas	16
Manter as mãos limpas, principalmente a ponta dos dedos	18
Se alguém da família for contaminado • • •	20

Gargarejar ao voltar para casa e antes de dormir

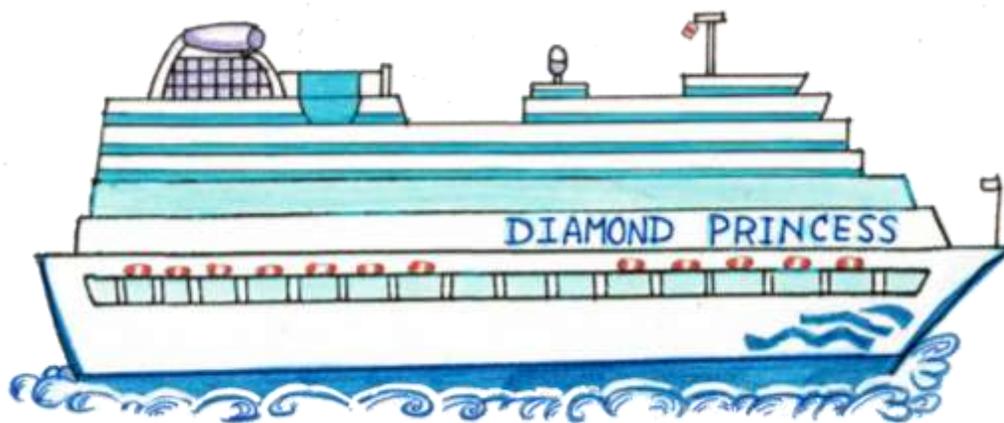
Ao chegar em casa, lave as mãos, gargareje, e lave o rosto. Antes de dormir, gargareje a fim de diminuir a quantidade de germes e vírus na boca.



O que é o Covid-19?

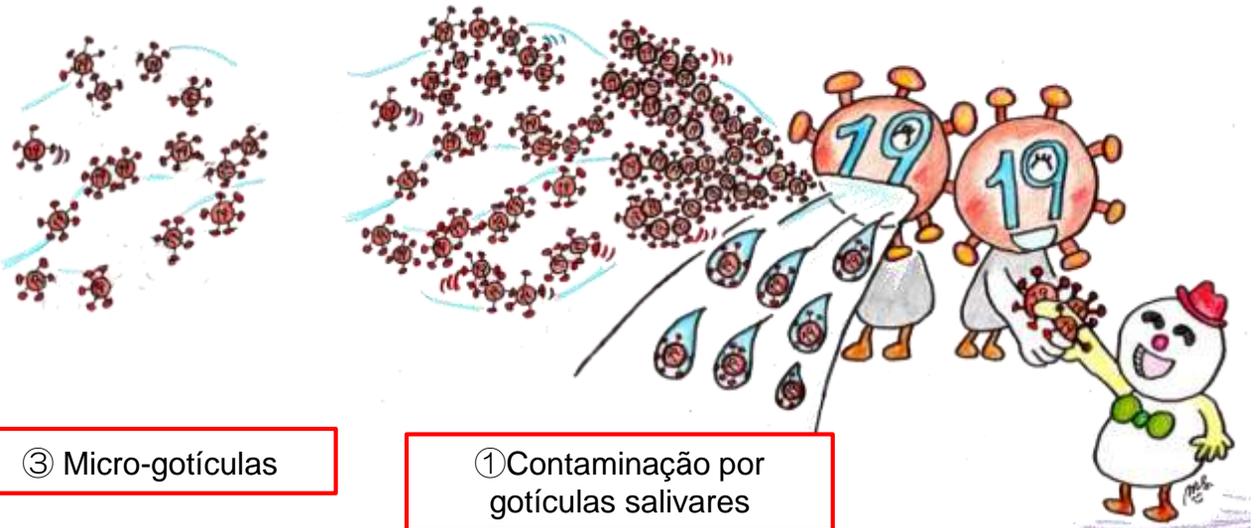


Considera-se que o Covid-19 ocorreu em torno de novembro de 2019 quando o coronavírus de morcegos contaminou humanos.



O Covid-19 foi confirmado no Japão pela primeira vez em janeiro de 2020. Dos 3.713 passageiros do cruzeiro Diamond Princess, o qual retornou ao porto de Yokohama em fevereiro, 712 (cerca de 20 %) foram contaminados pelo Covid-19. Através da pesquisa e análise sobre a contaminação neste cruzeiro, várias coisas relacionadas ao Covid-19 ficaram esclarecidas.

Três vias de contaminação pelo Covid-19



③ Micro-gotículas

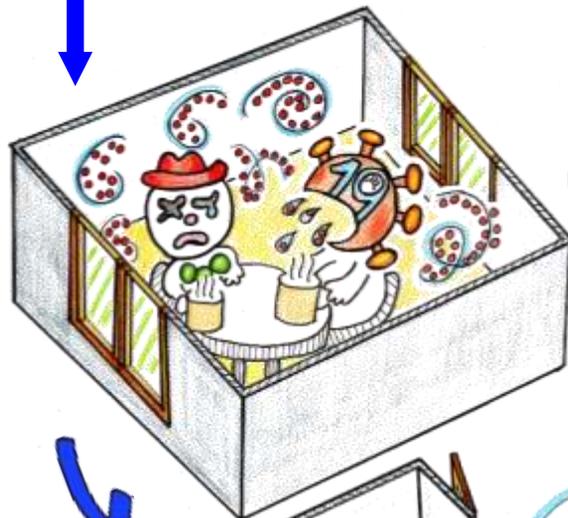
① Contaminação por gotículas salivares

② Contaminação pelo contato

Quando se fala em voz alta, micro-gotículas (com menos de 1/ 100mm) são expelidas. Elas flutuam no ar por 20 minutos. Se forem inaladas, pode ocorrer o risco de contaminação.

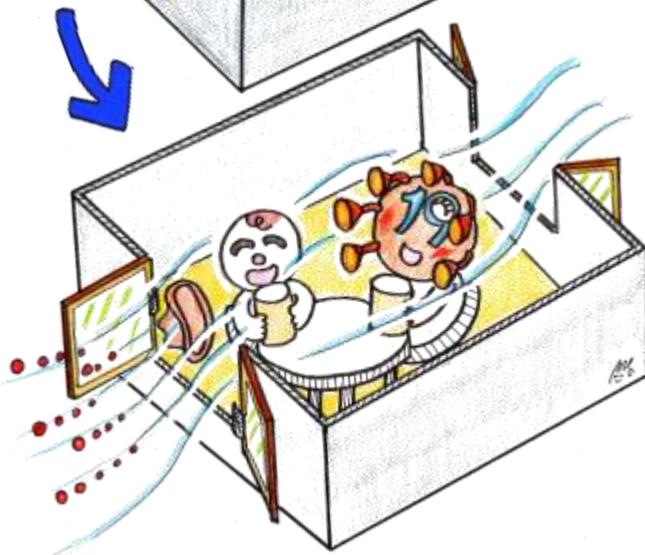
Cuide da higiene das mãos e dedos para prevenir-se contra a contaminação por contato

Quem tosse deve usar máscara, sem falta



Espaços fechados são perigosos! Arejar bem o aposento, para lançar para fora, essas micro-gotículas

※ Micro-gotículas espalham a contaminação numa área maior do que a contaminação por gotículas salivares



Quais são os três pontos comuns dos focos de contaminação?

Ao andar normalmente pela cidade ou ir às compras, usando máscara, o risco de contaminação é baixo.

Ao contrário, os pontos comuns aos locais onde ocorrem focos de contaminação tais como em restaurantes onde são servidas bebidas alcoólicas, festas e locais de trabalho são...

(Presidente Shigeru Omi)

Evitar espaços fechados
Evitar aglomeração
Evitar proximidade

Controle suficiente
da contaminação

Não falar em
voz alta

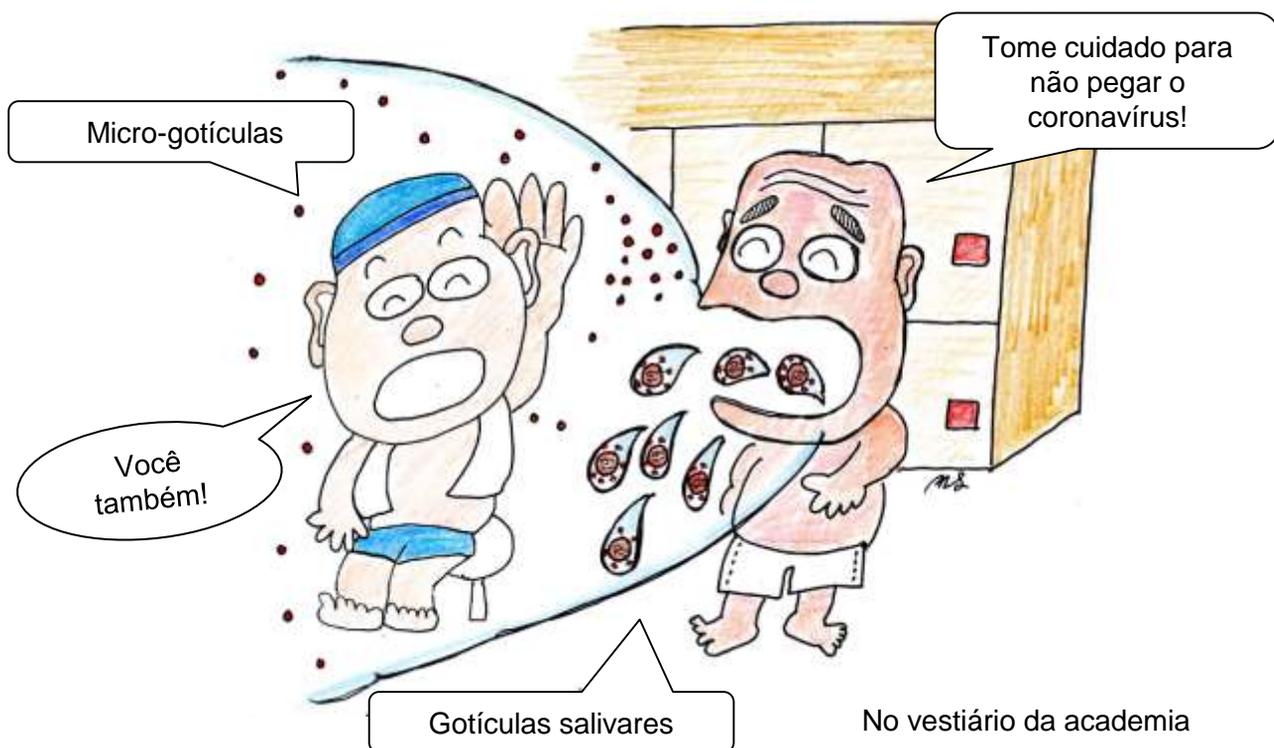
Estes três são os pontos de
contramedidas

Palestra realizada no dia 20 de agosto de 2020 na
Sociedade Japonesa de Doenças Contaminosas



Presidente do Subcomitê do Governo
de Controle de Doenças Contaminosas
do Covid-19

Quando se fala em voz alta, grande quantidade de “gotículas salivares” e “micro-gotículas” são expelidas.



“Cinco situações” que aumentam o risco de contaminação

Conversar sem o uso de máscara, em carros e ônibus é arriscado



Conversa sem o uso de máscara
karaoke



Convívio em conjunto em lugares
de pequeno espaço, tal como
dormitórios e outros

Perigo da ocorrência de
focos de contaminação



Salas de descanso, vestiários, áreas
para fumantes



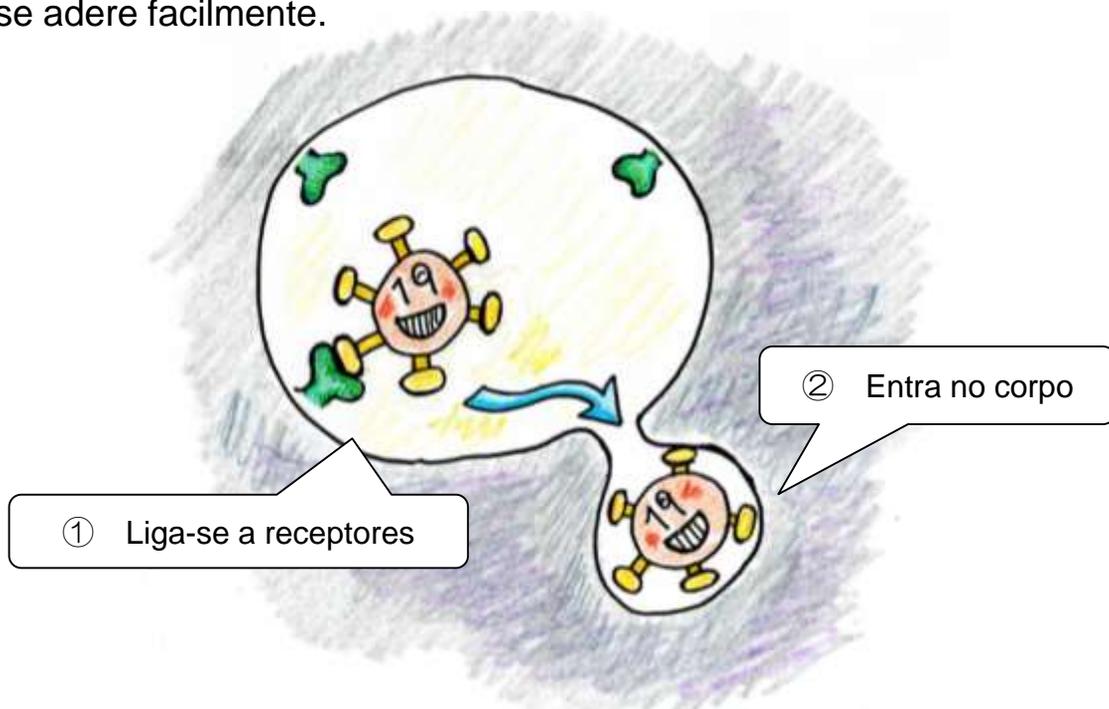
“Cinco situações” que aumentam o risco de contaminação

- ① Reuniões sociais com bebidas alcoólicas
- ② Longas refeições com grande número de pessoas
- ③ Conversa sem o uso de máscara
- ④ Convívio em conjunto em locais de pequeno espaço
- ⑤ Mudança de paradeiro

Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar, 23 de outubro de 2020

Mecanismo e sintomas do Covid-19

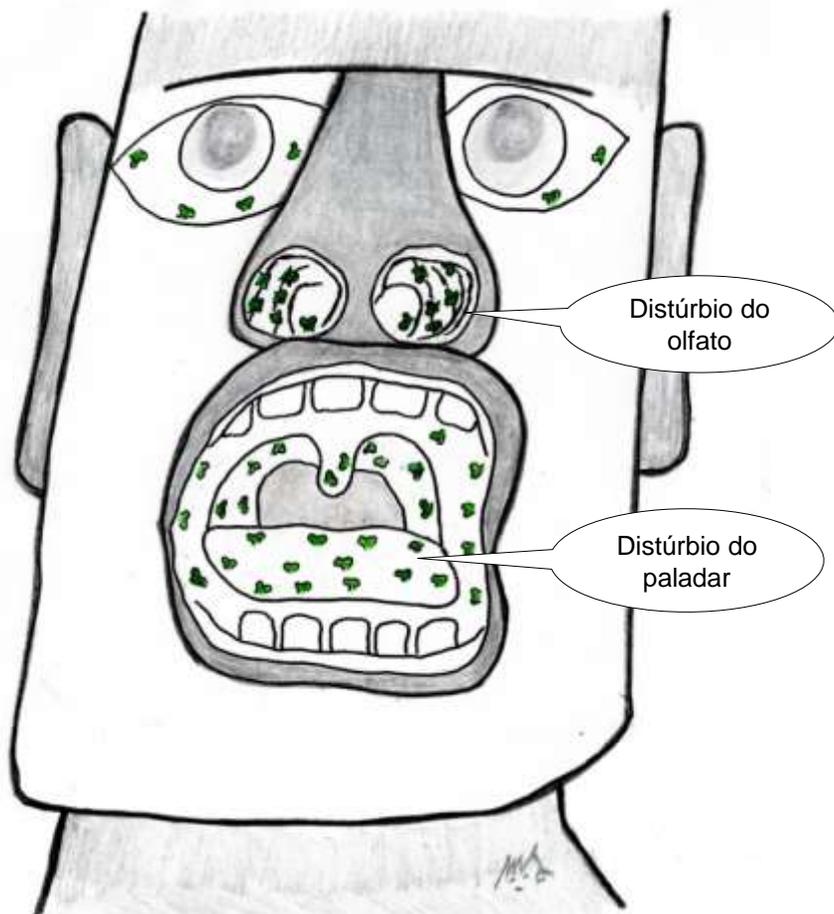
O coronavírus entra no corpo ligando-se a receptores especiais da mucosa. Estes são “receptores que servem para regular a pressão arterial”, no entanto acontece terem uma estrutura à qual o coronavírus se adere facilmente.



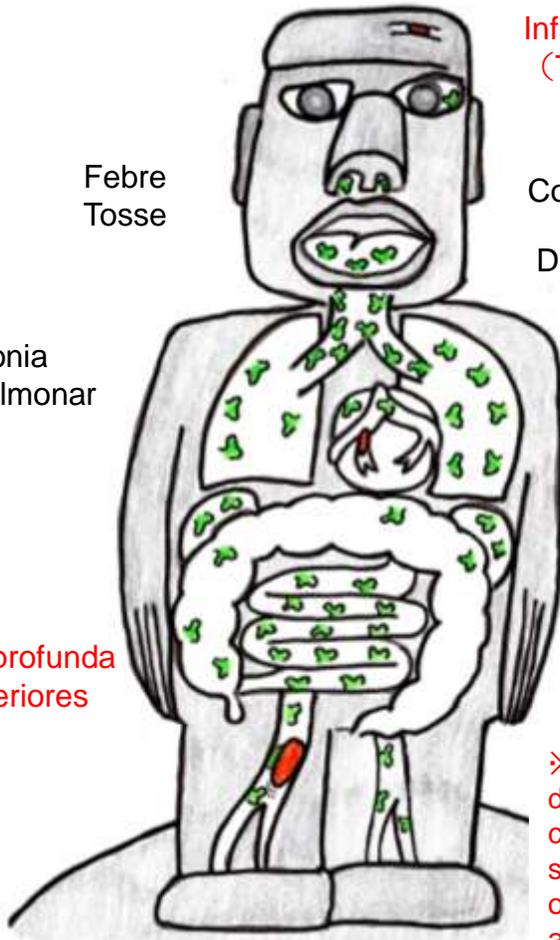
No rosto, as mucosas que têm receptores são mucosa nasal, mucosa dos olhos, mucosa da boca e língua, etc.

A pele não tem mucosa, portanto não tem receptores

A pele é uma barreira natural



Sintomas do Covid-19



Febre
Tosse

Pneumonia
Êmbolo pulmonar

Trombose venosa profunda
nos membros inferiores

Infarto cerebral
(Trombose cerebral)

Coriza • Distúrbio do olfato

Distúrbio do paladar

Dor de garganta

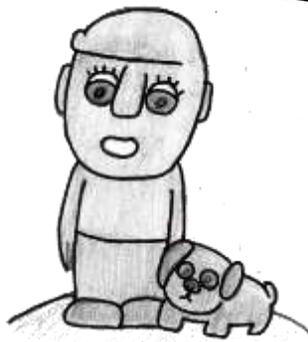
Infarto do miocárdio

Insuficiência renal

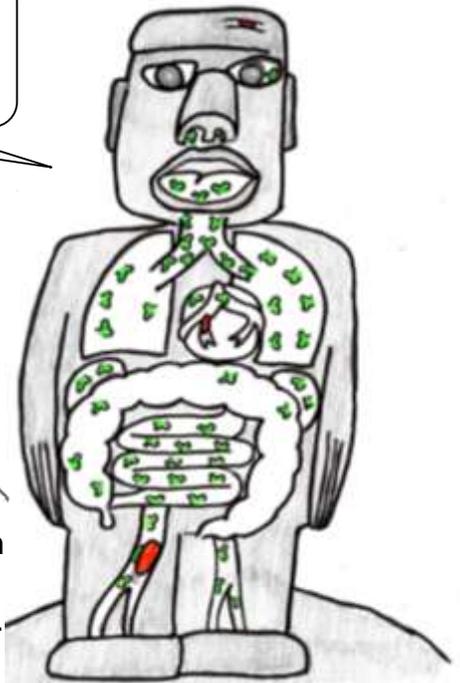
Diarréia

※À medida que a inflamação progride devido à contaminação, o sangue coagula-se facilmente nos vasos sanguíneos de todo o corpo e surgem os sintomas secundários e avançados, aqui indicados em letras vermelhas.

As crianças têm menos receptores, portanto são menos susceptíveis à contaminação.



Mesmo tendo menos receptores, as crianças correm o risco de serem contaminadas, quando expostas à grande quantidade de vírus durante um tempo curto.



Processo de contramedidas contra o coronavírus

1

É essencialmente importante usar máscara e lavar as mãos



Lavar as mãos, principalmente antes das refeições, é uma das maneiras importantes desde antigamente.

2

Contaminação por gotículas salivares



Máscara



“Quando não for possível ficar afastado das pessoas”, use máscara



3

Micro-gotículas

↖ Arejar o aposento

Em espaços mal arejados, micro-gotículas expelidas durante a conversa em voz alta flutuam no ar por longo tempo. Mesmo sentando-se um pouco afastado das outras pessoas, ocorre o risco de contaminação. Areje bem o aposento, para lançar para fora, essas micro-gotículas.



4

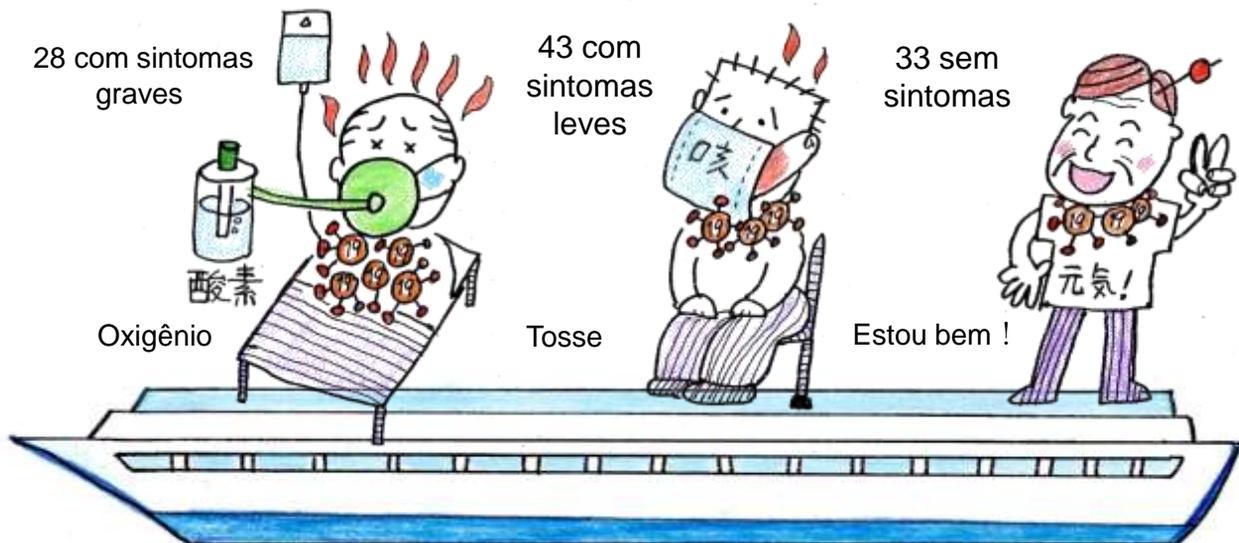
Contaminação pelo contato

↖ Limpeza das mãos / Desinfecção ao redor



Por que, agora, é sempre necessário o uso de máscara?

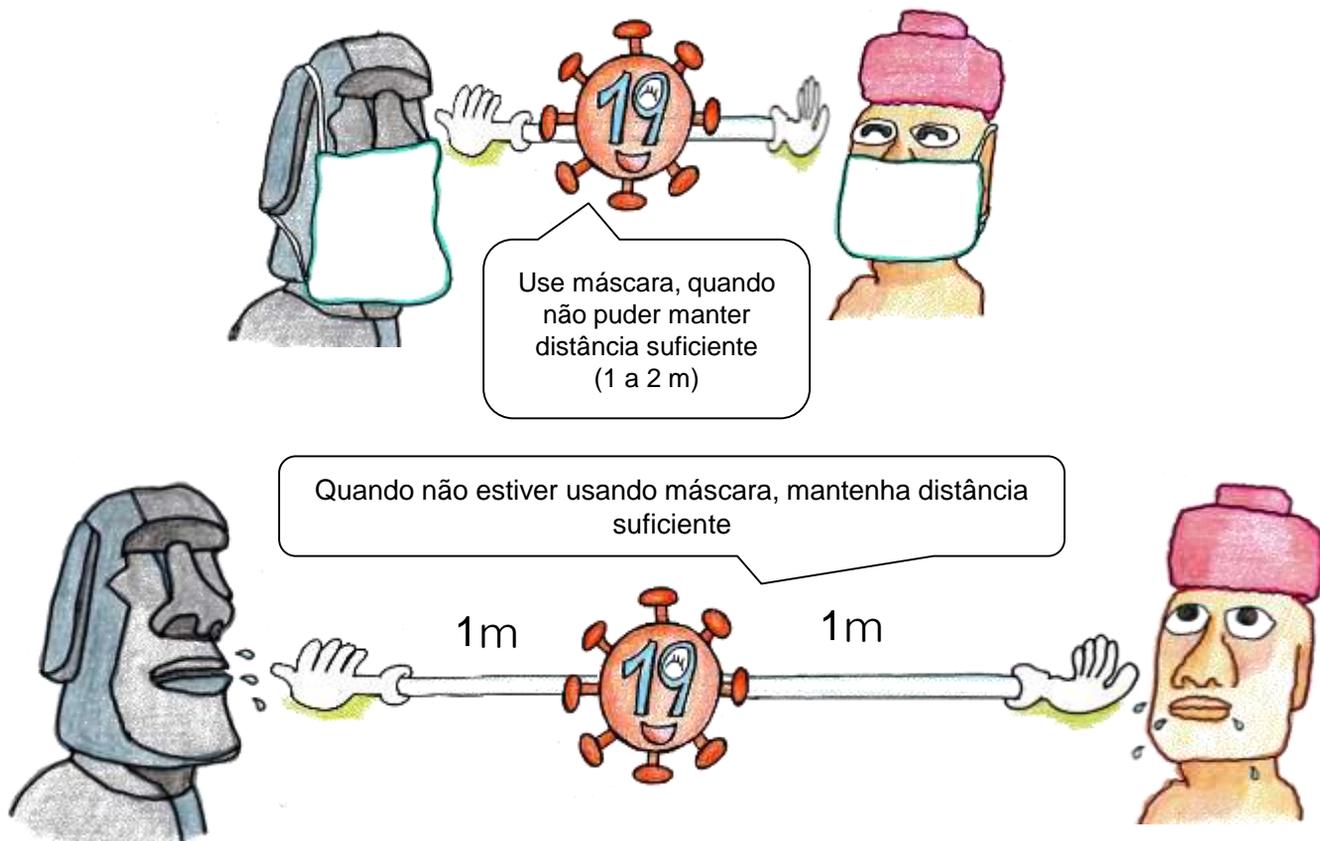
Uma dentre três pessoas contaminadas pelo Covid-19 não apresentou sintomas

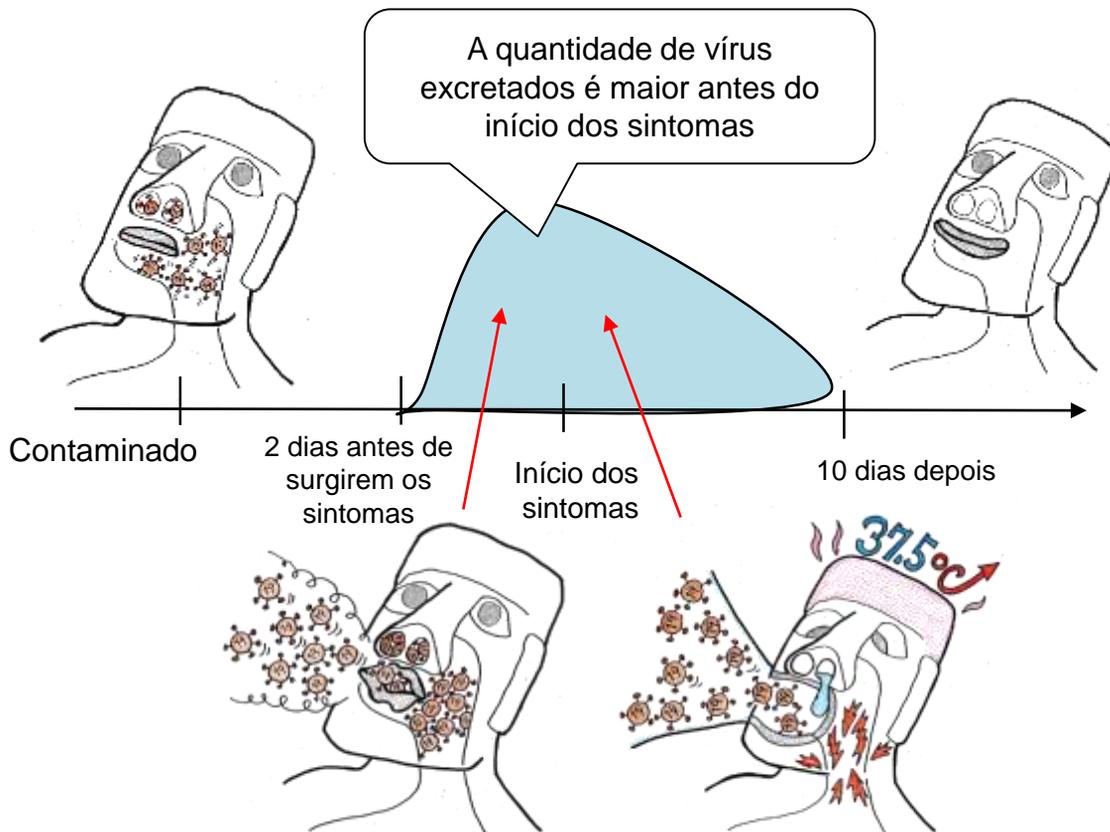


Gravidade dos 104 pacientes com PCR-positivo (Cruzeiro Diamond Princess)
Idade média 68 anos (47 a 75 anos)
(De acordo com o relatório do Hospital Central das Forças de Auto-Defesa)



Não é possível saber quem está espalhando o vírus!





Considera-se que o período em que há possibilidade de contaminar-se outras pessoas é de 2 dias antes de aparecerem os sintomas até 7 a 10 dias depois do aparecimento.

Quando não for possível ficar afastado das pessoas, use máscara

Até agora

Quando estiver com tosse, usar máscara

① máscara



② Cobrir a boca e nariz com lenço de papel



③ Cobrir a boca e nariz com a manga da roupa

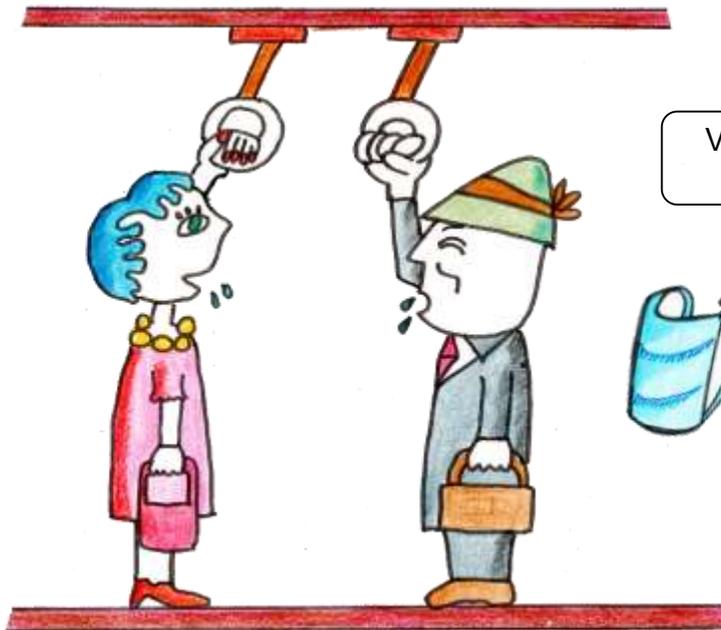


Três etiquetas no caso da tosse

Independente de estar ou não com tosse

Na ocasião do corona

Quando não for possível ficar afastado das pessoas, use máscara



Vocês estão muito perto. Usem estas máscaras



(Independente de estar ou não com tosse)

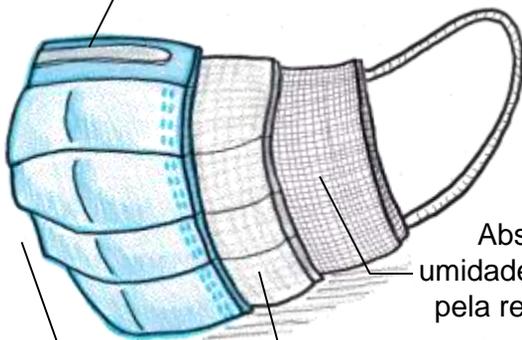
Quando não for possível ficar afastado
das pessoas, use máscara



Universal-kun dá
máscaras a todos

Máscara cirúrgica (Sem tecido)

Arame para adaptar a máscara
acima do nariz

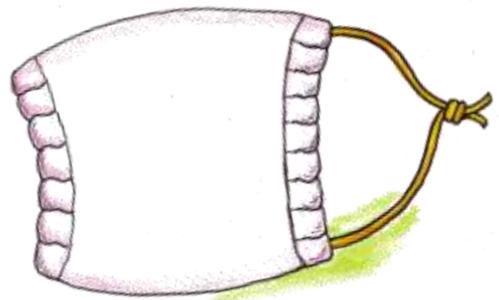


Absorve a
umidade causada
pela respiração

Capta e adere as
partículas

Broqueia as gotículas
salivares

Máscara de pano (algodão, gaze etc.)

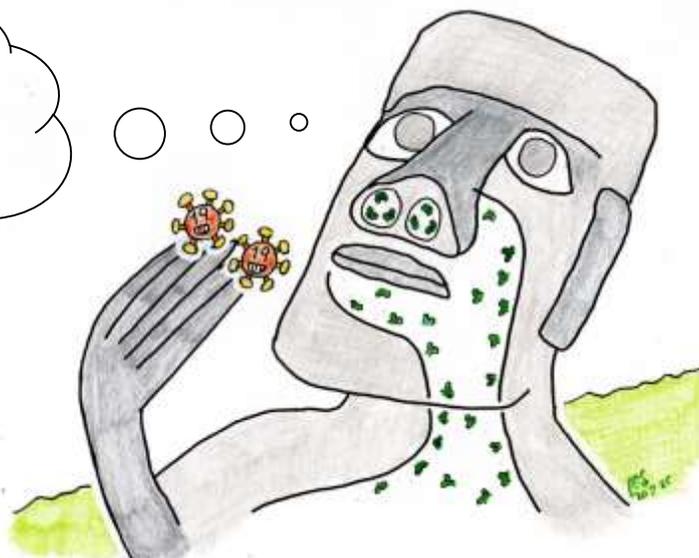


Com máscara de pano é
fácil respirar, pelo que,
ao se falar em voz alta,
ela pode deixar passar
pequenas gotículas.



Antes de tocar no nariz, olhos ou boca, manter as mãos limpas

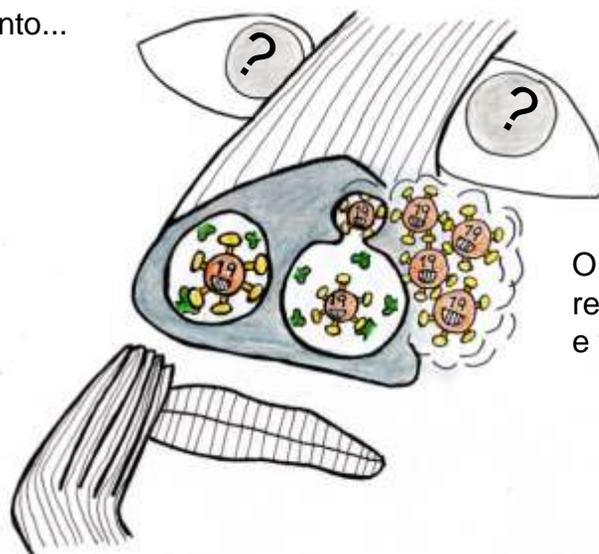
Quanto à pele, não há problema !
Mas o nariz está coçando...



Ah, que alívio



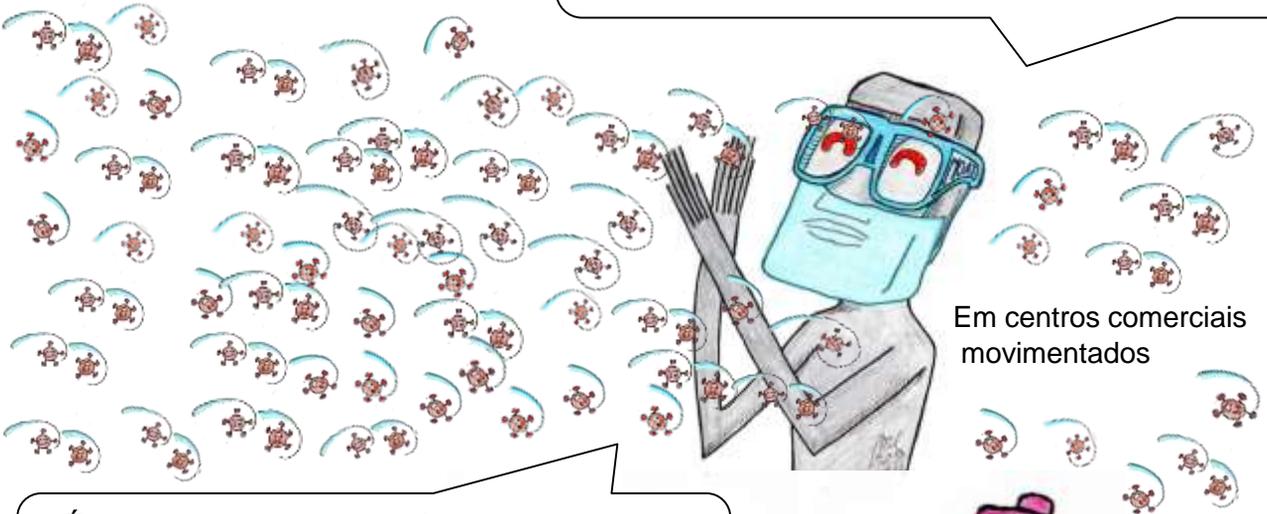
Neste momento...



O coronavírus liga-se a receptores da mucosa nasal e vai entrando no corpo

Covid-19 ataca em massa

O coronavírus está ainda seguro em suas mãos. Use "Óculos contra alergia ao pólen" e "Máscara" a fim de evitar a ligação do coronavírus aos receptores!



Em centros comerciais movimentados

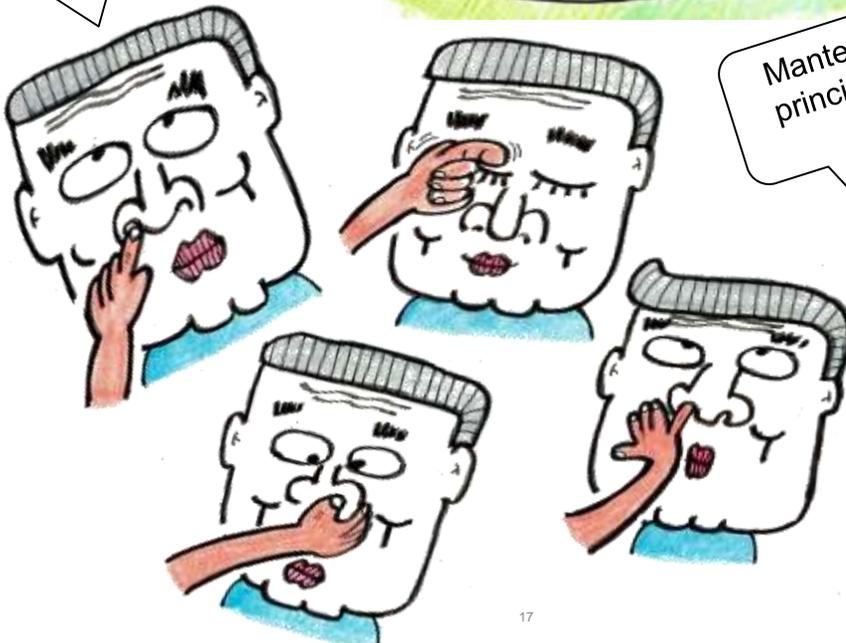
É importante colocar a máscara ajustando-a ao rosto para não deixar vão entre os lados do nariz e a face.

Enxágue ou desinfete o coronavírus das mãos, antes de tocar no nariz, olhos ou boca

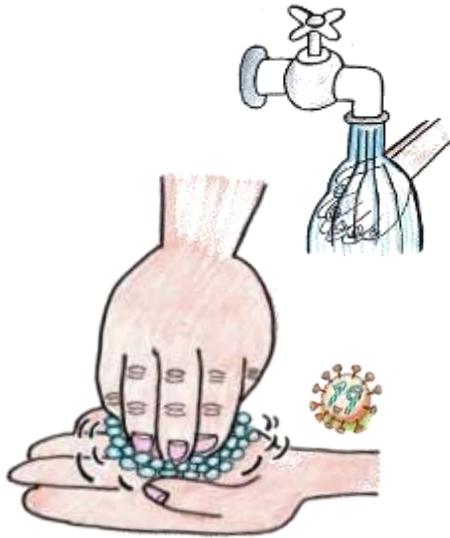
O que leva o coronavírus aos receptores nasais são as pontas dos dedos



Mantenha as mãos limpas, principalmente a ponta dos dedos



Manter as mãos limpas, principalmente a ponta dos dedos



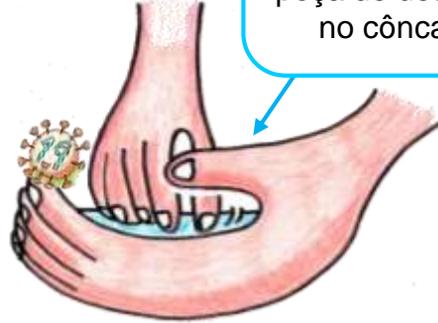
Limpeza das mãos

(Lave as mãos e dedos com sabão e água corrente)



Desinfetante contendo etanol

Primeiro, desinfetar a ponta dos dedos numa poça de desinfetante feita no côncavo da mão

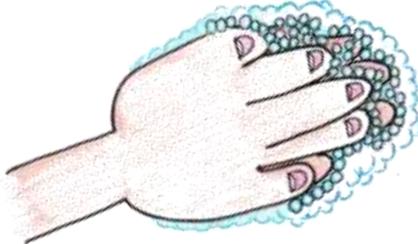


Desinfecção das mãos e dedos



Para evitar irritação da pele das mãos
Espumar o sabão bem
Não esfregar fortemente ao lavar
Lavar a pele com suavidade
Não enxugar esfregando com força
Hidratar bem

① Espume o sabão bem e lave completamente, ambas as mãos



② Lave ao redor do polegar



③ Lave a ponta dos dedos



④ Lave a base das unhas



Como desinfetar as mãos?

- ① Usar o desinfetante suficientemente a fim de desinfetar os dedos inteiros
- ② Primeiro, desinfetar a ponta dos dedos, unhas e os polegares que geralmente são esquecidos
- ③ Secá-los bem

1

Desinfetante contendo etanol



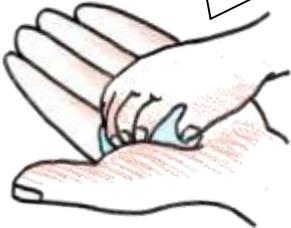
① Faça uma “poça” na palma da mão

“Poça” de desinfetante

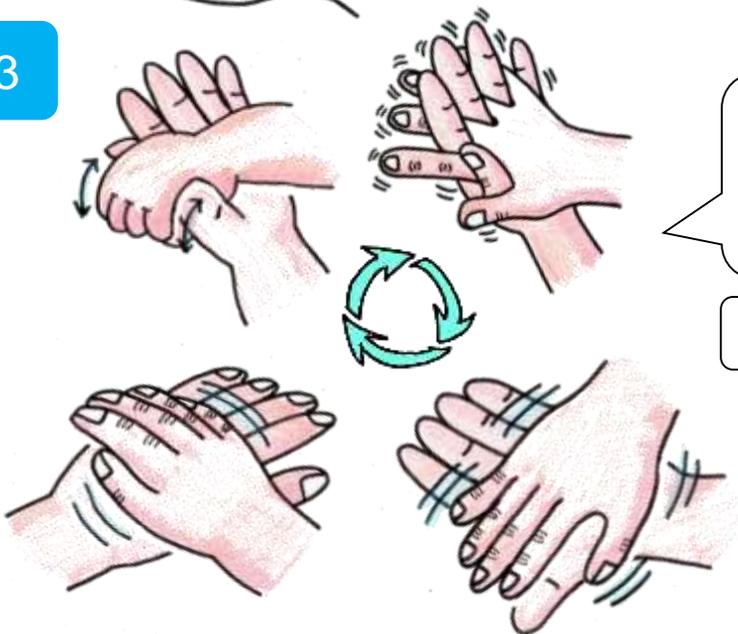
2

② Coloque a ponta dos dedos na poça e desinfete bem

③ Quando terminar de desinfetar a ponta dos dedos da mão direita, transfira o líquido desinfetante para a palma da mão direita e desinfete a ponta dos dedos da mão esquerda. Caso for necessário, ponha mais líquido



3



④ Desinfete o polegar, entre os dedos, a palma da mão, o dorso da mão e o pulso

⑤ Desinfete bem até secar



Se alguém da família for contaminado...

Indisposto



Isolamento

Covid-19 ?

Influenza?

Contaminação pelo Covid-19	Cotaminação pela influenza
	
<p>Os sintomas iniciais do Covid-19 são semelhantes aos da influenza ou do resfriado.</p> <p>Os principais sintomas são febre, tosse, mal-estar e dificuldade respiratória.</p> <p>Diarréia(10%), Distúrbio do paladar(17%), Distúrbio do olfato(15%)</p>	<p>O início dos sintomas com febre repentina de mais de 38-39°C</p> <p>Além de sintomas respiratórios, influenza é acompanhada de sintomas sistêmicos tais como dor de cabeça, dor nas costas, dor muscular, dor nas articulações e mal-estar geral.</p>

Não se sabe se isso é o Covid-19 ou influenza



Consultar clínicas ou hospitais do local pelo telefone

Membros da produção

✚ Faculdade de Enfermagem da Cruz Vermelha Japonesa de Toyota

Masataka SHIMOTSUMA, MD, Ph.D.

(Doutor do Controle de Contaminação)

Katsumi KOSAKA, Ph.D. Universidade da Província de Aichi

(Tradução para o português)

José TAKEHARA

(Revisão do português)

Em cooperação com o Instituto de Simbiose Multicultural, da Universidade da Província de Aichi



Ver.1: 5 de fevereiro de 2021