

SAIBA COMO SE PROTEGER

Saúde da mulher em tempos de COVID-19



SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA



PROGRAMA
UTFPR
MULHER

COMO SE PROTEGER?

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado;
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
- 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 e os brinquedos das crianças;
-



SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA



PROGRAMA
UTFPR
MULHER

COMO SE PROTEGER?

Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;

- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa;
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar;
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável;
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

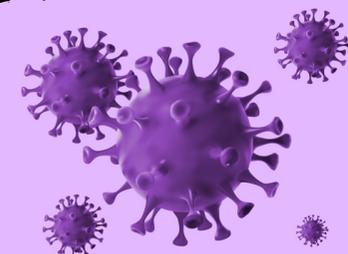


SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA



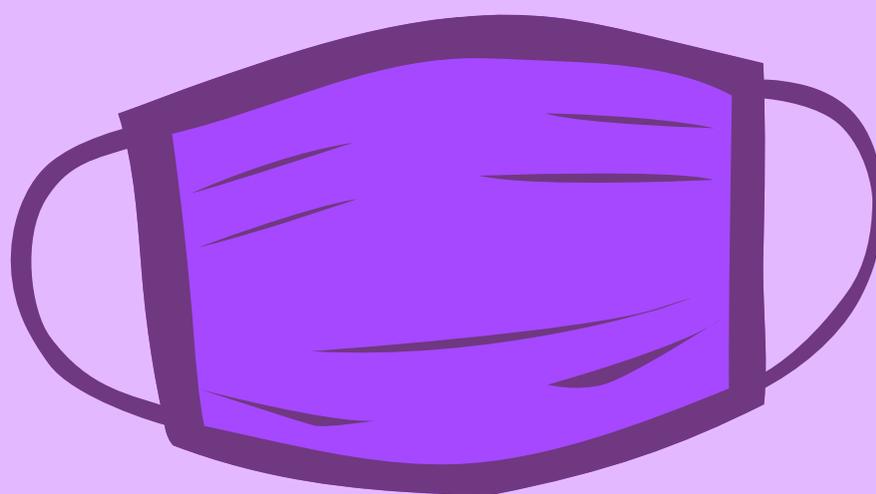
PROGRAMA
UTFPR
MULHER

COMO FAZER SUA MÁSCARA?



Acompanhe o Tutorial:

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>



SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA



PROGRAMA
UTFPR
MULHER

SE EU FICAR DOENTE?

Caso você se sinta doente, com sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa por 14 dias.

Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar, cansaço atípico e febre (acima de 37,8°C).

Em caso de diagnóstico positivo para COVID-19, siga as seguintes recomendações:

- Fique em isolamento domiciliar.



SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA



PROGRAMA
UTFPR
MULHER

SE EU FICAR DOENTE?

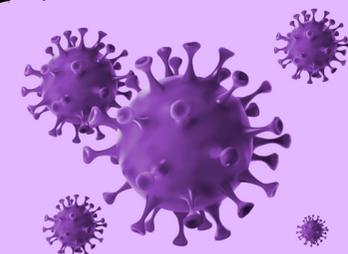
- Utilize máscara o tempo todo.
- Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo.
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente.
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- O lixo produzido precisa ser separado e descartado.



SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA



SE EU FICAR DOENTE?



- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
 - Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.
- Caso o paciente não more sozinho, os demais moradores da devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:

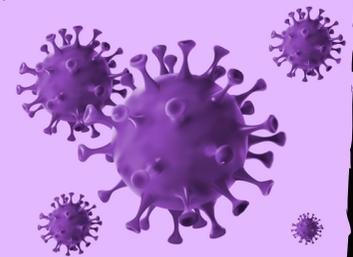


SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA



PROGRAMA
UTFPR
MULHER

SE EU FICAR DOENTE?



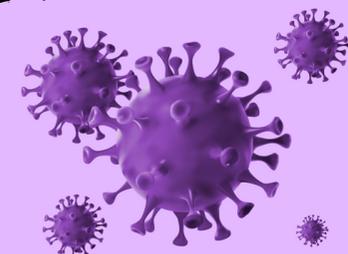
Manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores.

- Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.
- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.



SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA





FONTES:

MINISTÉRIO DA MULHER, FAMÍLIA E DOS DIREITOS HUMANOS.
CARTILHA MULHERES NA COVID-19. DISPONÍVEL EM:
<[HTTPS://WWW.GOV.BR/MDH/PT-BR/ASSUNTOS/NOTICIAS/2020-2/ABRIL/CARTILHA-ORIENTA-MULHERES-DURANTE-A-PANDEMIA-DO-CORONAVIRUS/MULHERESCOVID19.PDF](https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/abril/cartilha-orienta-mulheres-durante-a-pandemia-do-coronavirus/mulherescovid19.pdf)>.
ACESSADO EM: 05 DE MAIO DE 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. DISPONÍVEL EM:
<[HTTPS://CORONAVIRUS.SAUDE.GOV.BR/SOBRE-A-DOENCA#COMO-SE-PROTEGER](https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger)>.
ACESSADO EM: 05 DE MAIO DE 2020.



SAÚDE MENTAL E
QUALIDADE DE VIDA



PROGRAMA
UTFPR
MULHER