

Alexandre Montandon

COMBATE AO COVID-19



TODOS
PELA SAÚDE
DE TODOS

COVID-19

CORONAVIRUS DOENÇA-2019



Consciência Coletiva



- GRUPOS DE RISCO**
- PESSOAS ACIMA DE 60 ANOS
 - COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES
 - COM DIABETES
 - COM HIPERTENSÃO
 - COM IMUNIDADE BAIXA
 - COM DOENÇAS CRÔNICAS
(insuficiência renal, doenças respiratórias)
 - PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

Formas de Contágio

O VÍRUS TEM UM ALTO PODER DE CONTAMINAÇÃO. EM MENOS DE 6 MESES, SE ESPALHOU RAPIDAMENTE PELO MUNDO.



A DOENÇA SE PROPAGA ATRAVÉS DE PEQUENAS GOTÍCULAS QUE SAEM DO NARIZ OU DA BOCA DE QUEM ESTÁ INFECTADO, SEJA PELA RESPIRAÇÃO OU TOSSE.



ESSAS GOTÍCULAS POUSAM EM OBJETOS E SUPERFÍCIES AO REDOR DA PESSOA E SOBREVIVEM, SEGUNDO A OMS*, POR ALGUMAS HORAS OU ATÉ DIAS, DEPENDENDO DA UMIDADE, TEMPERATURA E SUPERFÍCIE ONDE SE ENCONTRA.



*OMS - Organização Mundial da Saúde

A DOENÇA PODE SER TRANSMITIDA QUANDO UMA PESSOA INALA ESSAS PEQUENAS GOTÍCULAS CONTAMINADAS POR PROXIMIDADE...



... OU PELO SIMPLES CONTATO DAS MÃOS COM OLHOS, NARIZ OU BOCA, APÓS TER TIDO CONTATO COM OBJETOS OU SUPERFÍCIES CONTAMINADAS.

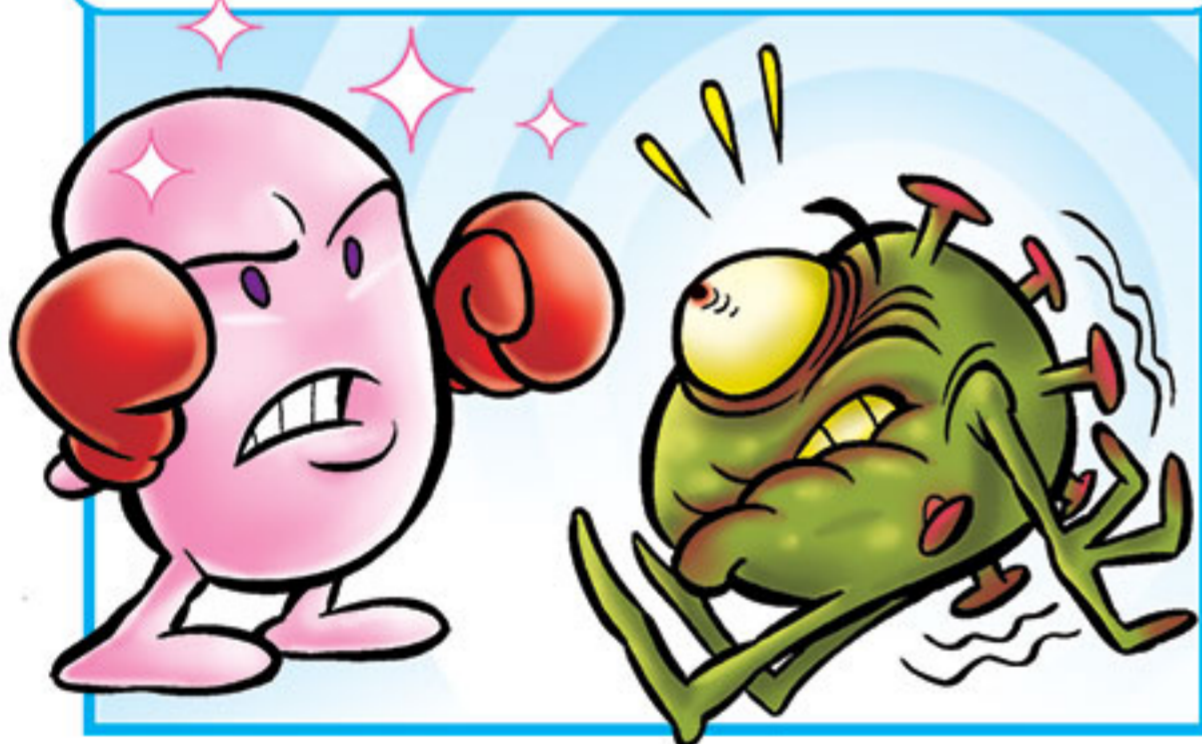
O VÍRUS ENTRA NO CORPO ATRAVÉS DOS:
OLHOS
NARIZ
BOCA



Prevenção



LAVAR BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO É A FORMA MAIS EFICAZ PARA MATAR O VÍRUS.



... E TAMBÉM PREVINE QUE O VÍRUS SE ESPALHE CASO VOCÊ TOQUE EM UMA SUPERFÍCIE CONTAMINADA.



Como lavar corretamente as mãos

Primeiro, molhe as mãos e passe o sabão ou sabonete.



Esfregue e lave as mãos na seguinte sequência:



PALMAS



DORSOS DAS MÃOS



ESPAÇOS ENTRE OS DEDOS



POLEGARES



UNHAS E PONTAS DOS DEDOS

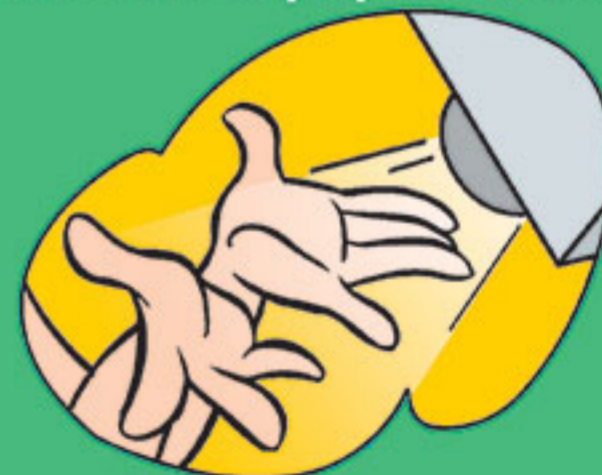


ARTICULAÇÕES



PUNHOS

Enxague bem e seque com ar ou papel toalha.



Depois, finalize passando gel alcoólico ou álcool 70%.



E deixe secar naturalmente.



OUTRA DICA PARA QUEM TEM QUE SAIR DE CASA É, AO VOLTAR, TIRE IMEDIATAMENTE OS SAPATOS.



EM SEGUIDA, **TOME UM BANHO**, SEPARANDO AS ROUPAS PARA LAVAR.



POR EXEMPLO, EM ROUPAS ESTIMA-SE QUE O VÍRUS SOBREVIVA POR HORAS. SE VOCÊ TOCAR A SUA ROUPA COM AS MÃOS, OU ENCOSTÁ-LA EM ALGUM LUGAR, O VÍRUS VAI SE PROPAGAR.



OUTRA DICA IMPORTANTE É **EVITAR LOCAIS COM MUITAS PESSOAS**. A EXPLICAÇÃO É SIMPLES, NÊ? SE UMA DELAS ESTIVER COM O VÍRUS, ELE IRÁ SE ESPALHAR RAPIDAMENTE ENTRE AS OUTRAS PESSOAS.



E VOCÊ JÁ SABE: **NÃO CUMPRIMENTE** AS PESSOAS COM APERTO DE MÃOS, ABRÇOS OU BEIJOS.



ALIÁS, MANTENHA UMA **DISTÂNCIA SEGURA DE AO MENOS 1 METRO** QUANDO ESTIVER EM FILAS OU EM LOCAIS COM MAIS PESSOAS.



FIQUE **ESPERTO** PARA NÃO PEGAR E PASSAR ADIANTE!



SE FOR TOSSIR, FAÇA COMO O BATMAN...
PROTEJA O ROSTO COM O COTOVELO!



OBJETOS DE USO DIÁRIO OU SUPERFÍCIES
COM MAIOR RISCO DE CONTAMINAÇÃO
DEVEM SER LIMPOS AO MENOS 2 VEZES AO
DIA COM O *DESINFETANTE ADEQUADO*.



OUTRA DICA *SUPER*
IMPORTANTE:

CUIDE DO SEU
SONO E ALIMENTAÇÃO,
FORTALECENDO A
SUA IMUNIDADE!



NUNCA FOI TÃO
IMPORTANTE *ZELAR*
PELA SUA SAÚDE!



Isolamento Social

PARA FREAR A VELOCIDADE DE CONTÁGIO,
A MEDIDA MAIS EFICAZ ATÉ AGORA É O
ISOLAMENTO SOCIAL.

COM MENOS PESSOAS CIRCULANDO,
TEREMOS MENOS SUPERFÍCIES E
PESSOAS CONTAMINADAS.

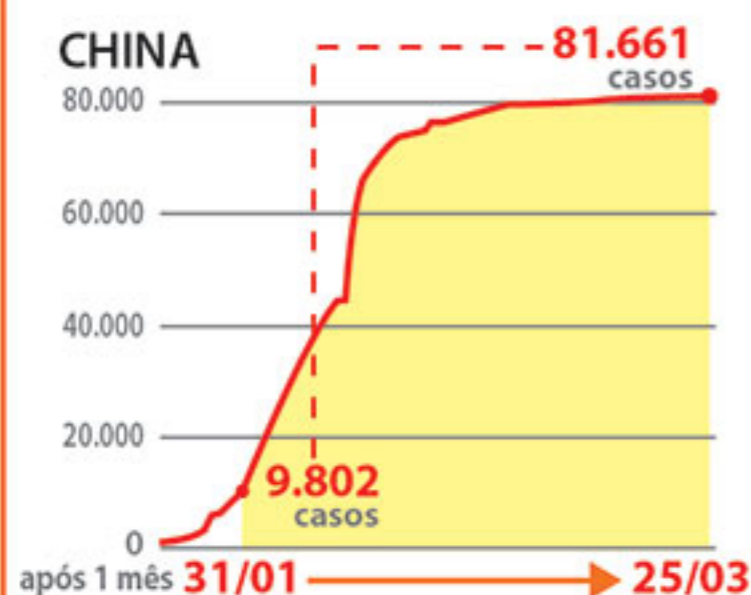
#FiqueEmCasa



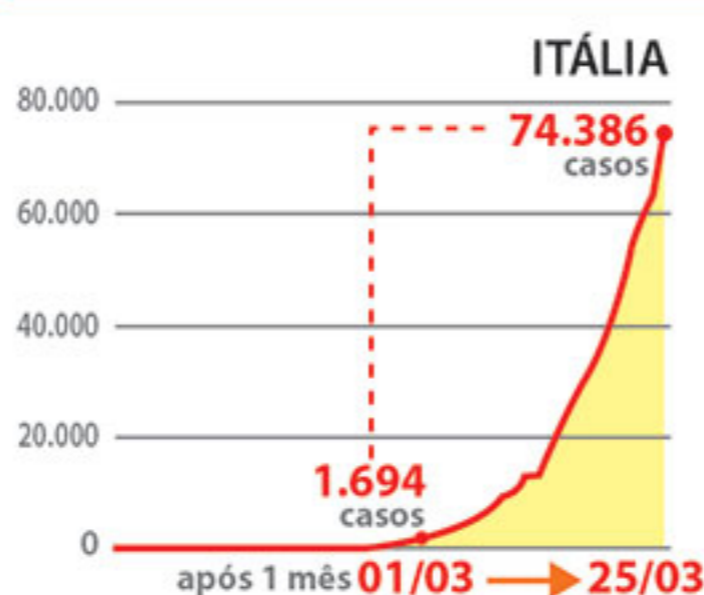
ISSO É FUNDAMENTAL PARA EVITAR UMA EPIDEMIA DE GRANDES PROPORÇÕES, QUE LEVARIA A UM COLAPSO DO SISTEMA DE SAÚDE E A MILHARES DE MORTES, PRINCIPALMENTE DAS **PESSOAS DO GRUPO DE RISCO!**



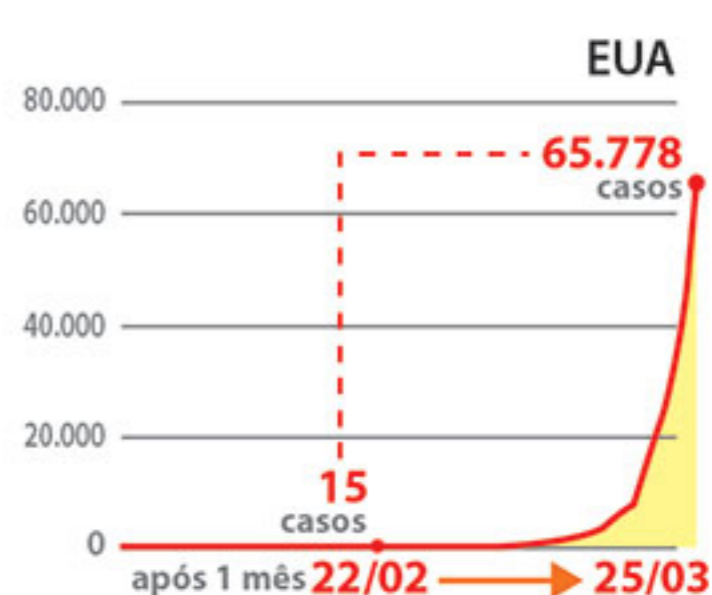
PARA VOCÊ TER UMA IDEIA, A CHINA VIU O SEU NÚMERO DE CASOS DISPARAREM **APÓS O PRIMEIRO MÊS**, CHEGANDO A MAIS DE 80.000 CASOS!



O MESMO ACONTECEU NA ITÁLIA. **APÓS O PRIMEIRO MÊS**, ELA REGISTRAVA 1.694 CASOS E, EM APENAS 25 DIAS, CHEGOU A MAIS DE 70.000 CASOS!



NOS ESTADOS UNIDOS, DEMOROU UM POUCO MAIS, MAS A **EXPLOÇÃO DE CASOS** TAMBÉM FOI INTENSA. FORAM MAIS DE 65.000 REGISTRADOS ATÉ 25/03.



Fonte: <https://g1.globo.com>

COMO VOCÊS PODEM VER, **TUDO O NOSSO ESFORÇO É PARA QUE O PICO DA EPIDEMIA SEJA O MENOR POSSÍVEL**. QUANTO MAIS RÁPIDO PASSARMOS POR ELE, MAIS RÁPIDO PODEREMOS RETORNAR À NORMALIDADE.

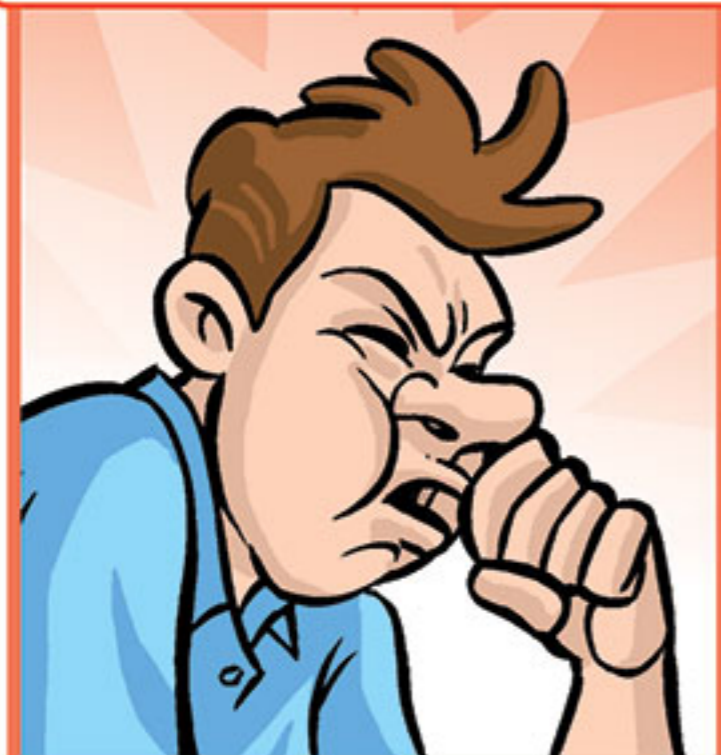


ENQUANTO ISSO, OS CIENTISTAS TRABALHAM PARA DESCOBRIR UMA **CURA EFETIVA** PARA O COVID-19 E PRODUZIR SUA VACINA.



Sintomas

OS PRINCIPAIS SINTOMAS DO COVID-19 SÃO: **TOSSE SECA, FEBRE E DIFICULDADES PARA RESPIRAR.**



SE OS SINTOMAS FOREM LEVES, PERMANEÇA EM CASA, ISOLADO, EM REPOUSO E TOME OS CUIDADOS NECESSÁRIOS.



MAS SE OS SINTOMAS FOREM PIORANDO, PROCURE IMEDIATAMENTE UM MÉDICO. ELE LHE DARÁ UM DIAGNÓSTICO MAIS PRECISO.



COMPARE, ABAIXO, OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA COVID-19, H1N1 (GRIPE INFLUENZA), RESFRIADO E DENGUE CLÁSSICA. LEMBRANDO QUE ISSO NÃO SUBSTITUI A OPINIÃO MÉDICA.

SINTOMAS	COVID-19	H1N1	RESFRIADO	DENGUE
Febre alta	Frequente	Frequente	Raro	Frequente
Tosse seca	Muito Frequente	Muito Frequente	Pouco Frequente	Pouco Frequente
Falta de ar	Frequente	Pouco Frequente	Não	Frequente (casos grave)
Dor de garganta	Pouco Frequente	Frequente	Muito Frequente	Pouco Frequente
Dor de cabeça	Pouco Frequente	Muito Frequente	Raro	Muito Frequente
Dor muscular	Pouco Frequente	Muito Frequente	Pouco Frequente	Muito Frequente
Fadiga e cansaço	Pouco Frequente	Pouco Frequente	Frequente	Muito Frequente
Calafrios	Pouco Frequente	Frequente	Raro	Frequente
Dor atrás dos olhos	Não	Não	Não	Muito Frequente
Manchas e coceira na pele	Não	Não	Não	Muito Frequente

Uso de Máscaras

ELAS SÃO NECESSÁRIAS PARA
PROFISSIONAIS DA SAÚDE...



... PARA PESSOAS INFECTADAS OU
COM SUSPEITA DE COVID-19, PARA QUE
EVITEM A PROPAGAÇÃO DO VÍRUS...



... PARA PESSOAS QUE CONVIVEM COM
PESSOAS INFECTADAS, PARA QUE
REDUZAM O RISCO DE CONTAMINAÇÃO...



... OU PARA PESSOAS DO GRUPO DE
RISCO QUE TÊM QUE SAIR DE CASA.



LEMBRE-SE: AS MÁSCARAS
NÃO EVITAM A CONTAMINAÇÃO,
ELAS AJUDAM A REDUZIR O
RISCO E, PRINCIPALMENTE...

... A EVITAR QUE PESSOAS COM
COVID-19 ESPALHEM AQUELAS
GOTÍCULAS CONTAMINADAS.



COMO VOCÊS
VIRAM, SÃO DICAS
SIMPLES DE PREVENÇÃO
QUE **TODOS DEVEM
SEGUIR!**



A BOA NOTÍCIA VEM DOS MILHÕES DE EXEMPLOS DE
SOLIDARIEDADE, EMPATIA, COMPAIXÃO, COOPERAÇÃO E
UNIÃO QUE **FORAM SE ESPALHANDO PELO MUNDO!**



VIMOS A CONSCIÊNCIA
INDIVIDUAL SER AMPLIADA
PARA UMA **CONSCIÊNCIA
COLETIVA...**

... QUE ULTRAPASSOU
FRONTEIRAS E NOS MOSTROU
A **IMPORTÂNCIA DE
EVOLUÍRMOS TODOS
JUNTOS.**

MESMO DIANTE DE TODOS
OS RISCOS SOCIAIS, EMOCIONAIS
OU FINANCEIROS, O **MUNDO SE
UNIU PARA ENFRENTAR
ESSA AMEAÇA.**



E SE ESSE
APRENDIZADO TROUXER FRUTOS,
TODO ESSE ESFORÇO JÁ TERÁ
VALIDO A PENA, NÃO É?

**VAMOS JUNTOS!
TODOS PELA SAÚDE
DE TODOS!**



FIM



"COVID-19 - Todos pela Saúde de Todos" é um título da Coleção Qualidade em Quadrinhos, publicação da Montandon & Dias Com. Editora Ltda | Rua Santo Egídio, 167 - S. Paulo / SP CEP 02461-010 | Tel: (11) 2281-8866 | www.qualidadeemquadrinhos.com.br info@qualidadeemquadrinhos.com.br | Diretor: Alexandre T. Montandon ©2020 Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução parcial ou total desta obra. Esta edição: Março/2020.

DICAS DE PREVENÇÃO

MANTENHA AS MÃOS SEMPRE LIMPAS

Lave bem as mãos com água e sabão ou com álcool gel 70%.
Se tossir ou espirrar, proteja a boca cobrindo-a com o cotovelo.

EVITE AGLOMERAÇÕES

Mantenha o distanciamento de ao menos 1 m das pessoas.
Nada de cumprimentos com apertos de mão, abraços
ou beijos.

FIQUE EM CASA

O isolamento social é a maneira de frearmos a propagação do
vírus e protegermos as pessoas dos grupos de risco.

CUIDE DA SUA SAÚDE

Alimente-se bem para manter a sua imunidade alta, durma
bem e faça alongamento e exercícios em casa.

Uma Forma Criativa e Fácil de Aprender



A Qualidade em Quadrinhos Editora desenvolveu a maior coleção de cartilhas do Brasil e do mundo voltada para treinamento e conscientização de Sistemas de Gestão, inovando com uma linguagem simples, objetiva e de fácil assimilação. Ao longo de mais de duas décadas, conquistou o reconhecimento do mercado, atendendo a maioria das grandes empresas do país. Quer conhecer um pouco mais sobre nossos produtos, acesse:

www.qualidadeemquadrinhos.com.br

(11) 2281-8866 | info@qualidadeemquadrinhos.com.br