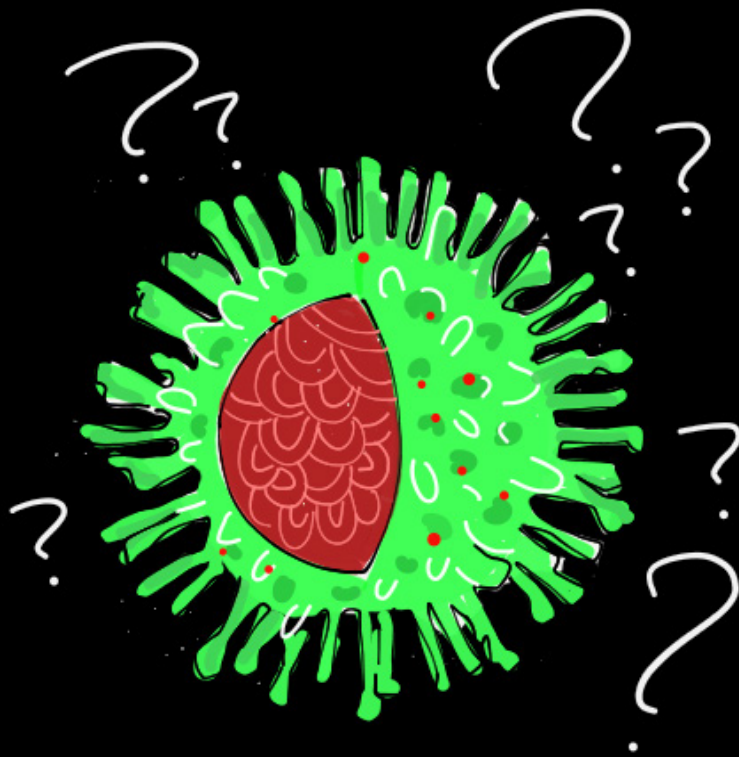


Coronavírus (COVID-19) Tome cuidado, parente!





O QUE É O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

O coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias e provoca a doença chamada COVID-19, que foi identificada no ano passado em Wuhan, China. No dia 11 de março de 2020, essa doença foi classificada como PANDEMIA pela Organização

Mundial da Saúde (OMS). Isso quer dizer que ela se espalhou por uma grande região do mundo, infectando milhares de pessoas e acabou chegando aqui na região Amazônica também. Por isso, temos que nos cuidar e evitar que essa doença se espalhe no Rio Negro.



COMO PEGA A DOENÇA?

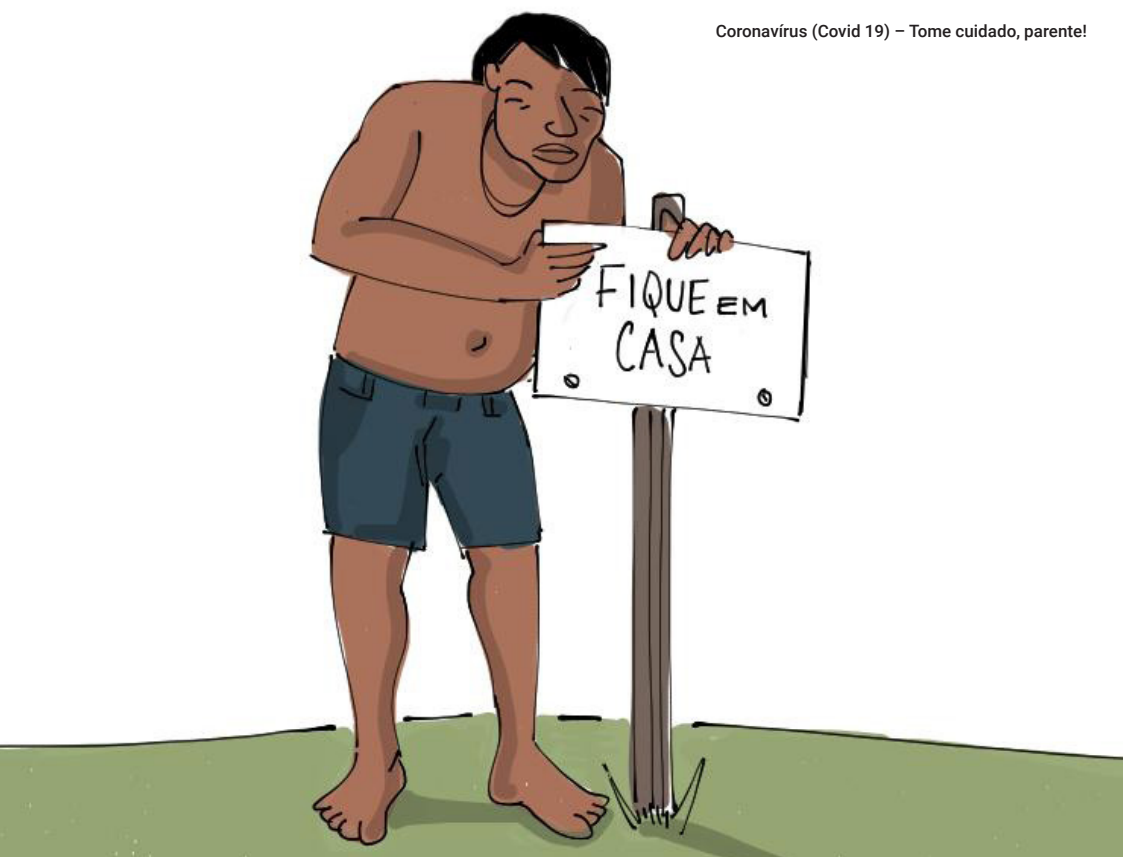
Atualmente, a transmissão ocorre principalmente de uma pessoa para outra. É como uma gripe, o contágio acontece da mesma forma - através de gotículas que entram em contato com a boca, nariz e olhos, entrando no sistema respiratório. Os sintomas podem aparecer entre 1 e 12 dias após a exposição ao vírus.



GRUPO DE RISCO

A doença é mais grave para as pessoas acima de 60 anos ou as que apresentam alguma dificuldade respiratória, pressão alta, diabetes e doença cardíaca. Uma em cada seis pessoas que pega Covid-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade em

respirar. Os casos mais sérios exigem que a pessoa seja internada em UTI (Unidades de Tratamento Intensivo) e utilize respiradores mecânicos para auxiliar na respiração. Em nossa região do Médio e Alto Rio Negro não existem UTIs, portanto, em casos graves precisam ser removidos para Manaus.



O QUE FAZER SE SENTIR OS SINTOMAS?

Caso sinta febre e tosse, fique em casa por pelo menos 14 dias para não transmitir a doença. E não compartilhe utensílios e nem tenha contato físico com amigos e familiares. Caso sinta dificuldades para respirar, procure o hospital ou unidade básica de saúde

mais próxima de sua casa. Procure os serviços de saúde somente se você faz algum tratamento que não pode ser interrompido, ou se estiver realmente com uma doença grave. Os hospitais e unidades básicas de saúde são os lugares mais propícios para adquirir qualquer doença contagiosa, inclusive o coronavírus.

Como se proteger?

- **Isolamento físico (ficar o tempo todo em casa).**
- **Lavar bem e sempre as mãos, punhos, unhas e espaços entre os dedos com água e sabão. Também pode usar álcool em gel.**
- **Cobrir a boca quando tossir ou espirrar, usando a parte interna do braço.**
- **Nunca tocar os olhos, boca e nariz sem higienizar as mãos.**
- **Não abraçar, pegar na mão ou beijar as pessoas.**
- **Limpar a casa e os móveis com água sanitária.**
- **Parentes (com ou sem sintomas) que chegarem de fora da região devem ser examinados por um médico, e aguardar 14 dias de quarentena, antes de regressar para a comunidade.**
- **Se alimentar bem com alimentos que contêm vitamina C, que ajudam na imunidade (ex.: abóbora, cubiu, pupunha, jambu, mastruz, alho e cebola).**

- **Não produzir o caxiri para não disseminar o vírus.**
- **Evitar consumo de bebidas alcoólicas para não baixar a imunidade.**
- **Não compartilhar cuias e utensílios.**
- **Dormir mais ou menos 8 horas por noite.**
- **Quem for da cidade para a comunidade, quando for pernoitar ou estiver chegando na sua comunidade, precisa tirar as roupas, escaldar ou lavar bem. E tomar banho, antes de ter contato com outras pessoas.**
- **Evite pegar lotação. Caso seja muito necessário utilizar este serviço é importante que ao chegar no local desejado tome banho, troque de roupa e higienize bem as mãos. Também é indicado que o motorista use máscara e mantenha as janelas do carro abertas para ventilação.**
- **Evite tomar banhos no rio. Dê preferência a tomar banho no chuveiro ou com bacia durante o período de pandemia.**

Atenção

**Evitar
aglomeração
de pessoas.
Ficar em
nossas casas e
comunidades
é o mais
importante a
fazer agora.**

**Se muitas
pessoas ficam
doentes ao
mesmo tempo,
o serviço de
saúde não
consegue
atender todo
mundo e entra
em colapso.**

Atenção

Com o colapso do sistema de saúde, muita gente pode morrer por falta de leitos e de atendimento.

Esse é o principal receio das autoridades mundiais na área de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS).



O QUE FAZER SE TIVER ALGUÉM DOENTE EM CASA?

O ideal é que esta pessoa fique sozinha em um ambiente, sem a utilização de máscara. Apenas quando for ao banheiro, cozinha ou em qualquer outro lugar da casa deverá utilizar máscara. A máscara deve tampar nariz e boca. Enquanto estiver com máscara não pode encostar as mãos nela. É preciso trocar a máscara toda vez que ela estiver úmida ou a cada duas horas e tocar apenas em suas alças. A

máscara não pode ser utilizada novamente por nenhuma pessoa. Caso não tenha máscara em casa é recomendado que a pessoa com suspeita ou portadora do vírus utilize a parte interna dos braços ao tossir e espirrar. Em último caso, se utilizar as mãos, tem que lavar bem com água e sabão.

Não se deve compartilhar a mesma toalha, roupas e utensílios de pessoas que estão com suspeita ou infectadas. Então, é cada um com o seu xibé!



OUTRAS INFORMAÇÕES

Essa doença se espalha como o sarampo e varíola, que mataram muita gente, destruindo comunidades indígenas inteiras. Ainda não existe vacina para essa doença, por isso é muito importante ter todos esses cuidados.

Converse com suas famílias, parentes, líderes comunitários e de bairros para que permaneçam em suas casas. Sua casa, sítio ou comunidade é o lugar mais seguro para ficar com saúde até a doença passar!



CUIDADO COM AS NOTÍCIAS FALSAS!

Parentes, estejam atentos para as notícias e orientações das equipes de saúde! Tomem cuidado com informações erradas, as chamadas FAKE NEWS, principalmente notícias espalhadas pelo WhatsApp. Aqui estão dicas para não ser enganado e também não compartilhar notícia falsa:

- Sempre verificar se a notícia recebida tem uma fonte e um link para clicar. Normalmente, instituições sérias colocam uma página em site oficial com mais informações e que a pessoa possa verificar se a informação é verdadeira e tem origem em uma fonte segura.
- Textos encaminhados sem citar a fonte da notícia não devem ser considerados (a fonte pode ser um veículo de imprensa reconhecido ou uma instituição).
- Vídeos e fotos também podem ser

manipulados para te enganar. Antes de compartilhar, verifique se a origem do vídeo é verdadeira confirmando sua origem e se foi veiculado por algum veículo de imprensa reconhecido.

- Boatos e fofocas na rádio Cipó podem causar pânico nas pessoas e fazer muito mal para a saúde mental e psicológica. Tenha responsabilidade antes de compartilhar informações, ainda mais durante uma situação de crise!
- Pessoas e instituições podem ter suas vidas e reputações seriamente abaladas por conta de Fake News. Calúnia, injúria e difamação podem ser punidas criminalmente. Por isso, muito cuidado com notícias falsas que circulam pelos meios eletrônicos.

Saiba mais:

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

Elaboração do informativo:

Conteúdo: Equipe do Programa Rio Negro do Instituto Socioambiental (ISA) com a colaboração de Dulce Meire Mendes Moraes, especialista em Saúde Coletiva, mestranda da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), com informações do Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS).

Desenhos: @o.ribs

Diagramação: Raquel Uendi

Tradutores nas línguas indígenas: André Fernando (Baniwa), Elizângela da Silva Baré e Edson Gomes Baré (Nheengatu), Justino Sarmento Rezende (Tukano) e Roberto Carlos Sanches (Dâw)

Adaptação para os povos Naduhup: Américo Socot Hupd'äh, Bruno Marques, Karolin Obert e Patience Epps

Edição e organização: Juliana Radler - Instituto Socioambiental (ISA)

Distribuição impressa e eletrônica: Equipes de Saúde do DSEI-ARN, Secretaria municipal de Saúde de São Gabriel da Cachoeira, Rede Wayuri de Comunicação Indígena, FOIRN e ISA.

Prevenir é melhor que remediar.

Informativo produzido em março de 2020 em apoio aos trabalhos de informação e comunicação para os povos indígenas do Rio Negro do Comitê de Prevenção e Enfrentamento ao novo Coronavírus (COVID-19), criado pelo decreto 003 de 18 de março de 2020 da Prefeitura municipal de São Gabriel da Cachoeira (AM).

Realização



www.socioambiental.org

Parceria



FOIRN

www.foirn.org.br

