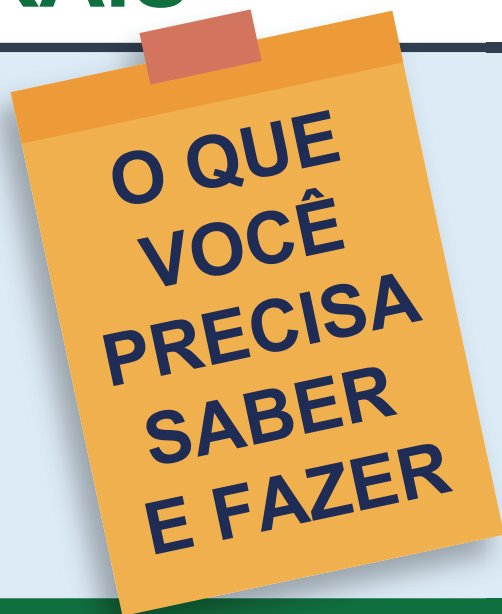




# COVID-19 CORONAVÍRUS

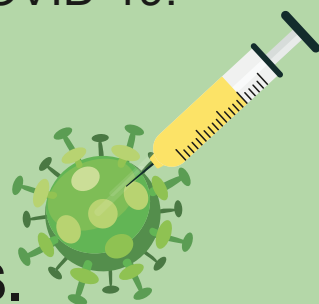
## RECOMENDAÇÕES E ORIENTAÇÕES PARA AS COMUNIDADES RURAIS



### O QUE É O NOVO CORONAVÍRUS?

É um vírus da família *Coronaviridae* que causa síndromes gripais. Foi descoberto no final de 2019, após casos registrados na China, e provoca a doença chamada COVID-19.

**ATENÇÃO!**  
**VACINAS CONTRA O  
CORONAVÍRUS ESTÃO  
SENDO DESENVOLVIDAS.**



*Autores:*

Paulo Sérgio Scalize  
Nolan Ribeiro Bezerra  
Humberto C. Ruggeri Junior  
Silene L. D. Ximenes Santos  
Raviel Eurico Basso  
Bárbara Souza Rocha

# CUIDADOS COM A ÁGUA, HIGIENE E SANEAMENTO

**1** Devem ser adicionadas duas gotas de hipoclorito de sódio (cloro) a 2,5% em cada litro de água que será utilizada para beber, higienizar e preparar os alimentos.

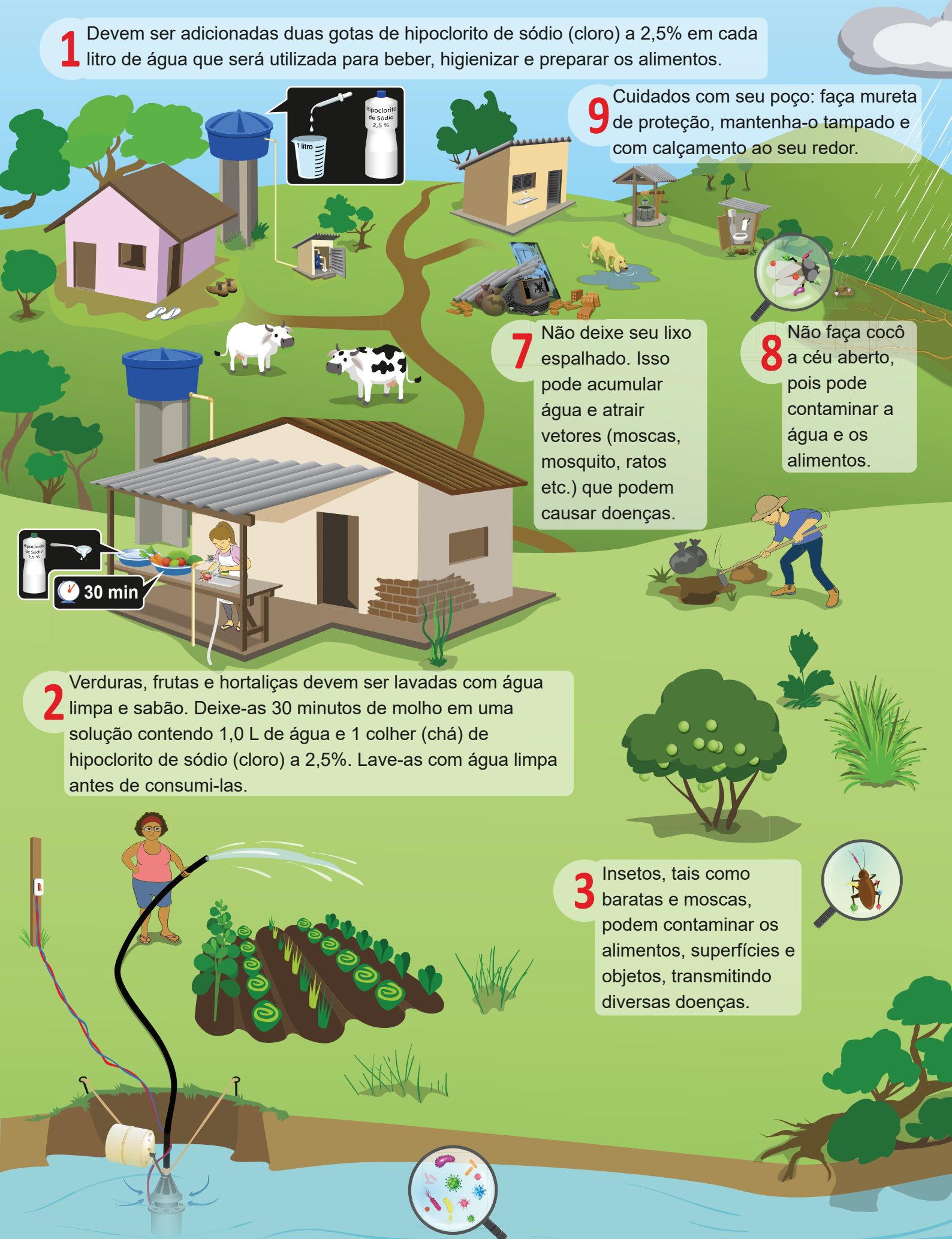
**9** Cuidados com seu poço: faça mureta de proteção, mantenha-o tampado e com calçamento ao seu redor.


**7** Não deixe seu lixo espalhado. Isso pode acumular água e atrair vetores (moscas, mosquito, ratos etc.) que podem causar doenças.

**8** Não faça cocô a céu aberto, pois pode contaminar a água e os alimentos.

**2** Verduras, frutas e hortaliças devem ser lavadas com água limpa e sabão. Deixe-as 30 minutos de molho em uma solução contendo 1,0 L de água e 1 colher (chá) de hipoclorito de sódio (cloro) a 2,5%. Lave-as com água limpa antes de consumi-las.

**3** Insetos, tais como baratas e moscas, podem contaminar os alimentos, superfícies e objetos, transmitindo diversas doenças.





**11** A água captada do córrego deve ser tratada antes do consumo.

**20** Não é necessário o uso de máscara quando estiver sozinho em local aberto e longe de outras pessoas.

**13** Após recreação, tome banho ao chegar em casa.

**5** Após usar o banheiro, sempre lave as mãos com água e sabão.

**4** Mantenha sua fossa tampada e com tubulação de respiro para evitar acidentes, mal cheiro e proliferação de baratas, moscas etc.

**6** Afaste de sua casa as águas provenientes do chuveiro, da pia do banheiro e da pia da cozinha, pois podem aumentar a proliferação de baratas, moscas e outros insetos que transmitem doenças.

**14**

Quando for à vila ou à cidade, use máscara. Sempre lave as mãos com água e sabão e, quando não for possível, utilize álcool gel 70°.

**18**

Se for à vila ou à cidade, ao chegar em casa, troque o calçado e a roupa.

**15**

Ao conversar com outras pessoas, use máscara e mantenha-se, no mínimo, a 2,0 m de distância.

**12**

Não jogue esgoto da sua casa ou fezes de animais diretamente no córrego, pois irão contaminar a água.

**16**

Evite contato físico e não cumprimente as pessoas com o aperto de mãos.

**17**

Não converse muito próximo das pessoas. Pequenas gotículas de saliva podem transmitir doenças.

**19**

Higienize tudo o que for trazido para dentro de casa, utilizando água e sabão ou agente desinfetante (solução de hipoclorito de sódio ou álcool 70 INPM).

**10**

A fossa não deve ficar próxima ao poço, pois pode contaminá-lo.



# MEIOS DE TRANSMISSÃO DA COVID-19:

## VOCÊ SABIA?

Algumas pessoas podem não apresentar esses sintomas e, mesmo assim, transmitirem o vírus.



Catarro



Tosse



Espirro



Gotículas de saliva



Contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão



Contato com objeto ou superfície contaminada



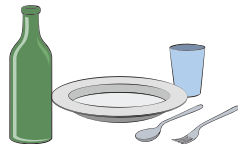
Contato com boca, nariz e olhos

## FORMAS DE PROTEÇÃO CONTRA A COVID-19:

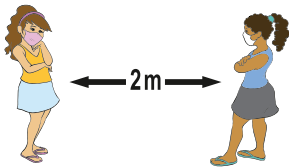
A orientação é adotar cuidados básicos para reduzir o risco de contrair ou transmitir o vírus para outras pessoas. Entre as medidas, estão:



Use máscaras



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas.



Evite contato próximo com pessoas



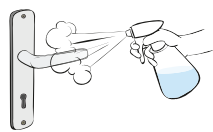
Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com o antebraço ou um lenço de papel, e jogue-o no lixo.



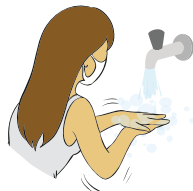
Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos não lavadas.



Evite locais com aglomerações



Limpe e desinfete objetos e superfícies tocados com frequência.



Lave as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos. Se não tem água e sabonete, use um desinfetante para as mãos à base de álcool 70%.

## SOLUÇÃO PARA LIMPEZA DE PISOS E SUPERFÍCIES:

1 (um) copo de água sanitária (250 ml) em 1 (um) litro de água.

**ATENÇÃO!** Deixe agir por 10 minutos. Não guarde essa solução, pois estraga com a incidência de luz.



A orientação é:  
**FIQUE EM CASA!**

**FICA A DICA!**



# PRINCIPAIS SINTOMAS DA COVID-19:



Tosse



Dificuldade de respirar



Febre



Fadiga e cansaço



Congestão nasal



Perda do olfato e paladar



Dor de garganta



Dor de cabeça



Diarreia



Ardor nos olhos



Coriza

## O QUE FAZER SE APRESENTAR SINTOMAS DA COVID-19:

- 1 – Fique em isolamento domiciliar por 14 dias ou até sair o resultado do exame;
- 2 – Se possível, utilize um quarto separado e com banheiro exclusivo;
- 4 – Ao sair do quarto, utilize máscara e mantenha distância das pessoas que moram com você;
- 3 – Separe e utilize individualmente objetos pessoais (talheres, pratos, roupas de cama e banho);
- 5 – Evite preparar a comida na sua casa; se tiver que fazer, utilize a máscara.

**Atenção!** A qualquer sinal de agravamento dos sintomas, busque, imediatamente, cuidados nas unidades de emergência mais próximas da sua casa.

Fonte: **Ministério da Saúde**

Link: <https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/perguntas-e-respostas>

DIQUE SAÚDE

136



## FIQUE DE OLHO!

### PRINCIPAIS GRUPOS DE RISCOS:

- Pessoas com idade acima dos 60 anos;
- Pessoas fumantes e com doença do coração, asma, diabetes, pressão alta e outras doenças crônicas.

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) GPT/BC/UFG:

C873 COVID-19: guia de recomendações e orientação para as comunidades rurais [recurso digital] / Paulo Sérgio Scalize ... [et al.]. – Goiânia: Cegraf UFG, 2020. 6p. : il.

Material elaborado pelo projeto: “Saneamento e Saúde Ambiental em Comunidades Rurais e Tradicionais de Goiás”, executado pela Universidade Federal de Goiás em parceria com o Ministério da Saúde – Fundação Nacional de Saúde (FUNASA), TED 05/2017.

ISBN: 978-65-86422-59-7

1. População rural. 2. Saneamento rural. 3. Saúde pública. 4. Doenças - Prevenção I. Scalize, Paulo Sérgio.

CDU:628:614(072)

### Arte/ilustrações:

Natã S. Nazareno “Nathan Nazareno”

### Diagramação:

Maykell Mendes Guimarães

### Revisão:

Ana Paula Ribeiro de Carvalho

**Divulgação:** Outubro de 2020.

**Contato:** <https://sanrural.ufg.br/>

# CUIDADOS COM A ÁGUA, HIGIENE E SANEAMENTO

**1** Devem ser adicionadas duas gotas de hipoclorito de sódio (cloro) a 2,5% em cada litro de água que será utilizada para beber, higienizar e preparar os alimentos.

**9** Cuidados com seu poço: faça mureta de proteção, mantenha-o tampado e com calçamento ao seu redor.

**7** Não deixe seu lixo espalhado. Isso pode acumular água e atrair vetores (moscas, mosquito, ratos etc.) que podem causar doenças.

**8** Não faça cocô a céu aberto, pois pode contaminar a água e os alimentos.

**20** Não é necessário o uso de máscara quando estiver sozinho em local aberto e longe de outras pessoas.

**11** A água captada do córrego deve ser tratada antes do consumo.

**14** Quando for à vila ou à cidade, use máscara. Sempre lave as mãos com água e sabão e, quando não for possível, utilize álcool gel 70°.

**18** Se for à vila ou à cidade, ao chegar em casa, troque o calçado e a roupa.

**15** Ao conversar com outras pessoas, use máscara e mantenha-se, no mínimo, a 2,0 m de distância.

**16** Evite contato físico e não cumprimente as pessoas com o aperto de mãos.

**17** Não converse muito próximo das pessoas. Pequenas gotículas de saliva podem transmitir doenças.

**19** Higienize tudo o que for trazido para dentro de casa, utilizando água e sabão ou agente desinfetante (solução de hipoclorito de sódio ou álcool 70 INPM).

**10** A fossa não deve ficar próxima ao poço, pois pode contaminá-lo.

**2** Verduras, frutas e hortaliças devem ser lavadas com água limpa e sabão. Deixe-as 30 minutos de molho em uma solução contendo 1,0 L de água e 1 colher (chá) de hipoclorito de sódio (cloro) a 2,5%. Lave-as com água limpa antes de consumi-las.

**3** Insetos, tais como baratas e moscas, podem contaminar os alimentos, superfícies e objetos, transmitindo diversas doenças.

**4** Mantenha sua fossa tampada e com tubulação de respiro para evitar acidentes, mal cheiro e proliferação de baratas, moscas etc.

**5** Após usar o banheiro, sempre lave as mãos com água e sabão.

**6** Afaste de sua casa as águas provenientes do chuveiro, da pia do banheiro e da pia da cozinha, pois podem aumentar a proliferação de baratas, moscas e outros insetos que transmitem doenças.

**12** Não jogue esgoto da sua casa ou fezes de animais diretamente no córrego, pois irão contaminar a água.

**13** Após recreação, tome banho ao chegar em casa.

**12** Não jogue esgoto da sua casa ou fezes de animais diretamente no córrego, pois irão contaminar a água.

