

**DICAS PARA
EVITAR
A COVID-19**



Reitor

Prof. Me. Lácio César Gomes da Silva.

Vice-Reitor

Prof. Me. Marcelo Junqueira Pereira

Pró-Reitoria de Assuntos Administrativos

Profa. Viviane Barbosa

Diretor Geral

Prof. Leandro Rodrigues de Souza

Diretor Executivo

Prof. Túlio Marcos Romano

Coordenação do Curso de Pedagogia

Profa. Ma. Rosana Maria dos Anjos Rito
Profa. Dra. Maria Carolina Silva Castro Oliveira

UNIVERSIDADE VALE DO RIO VERDE

Três Corações – Av. Castelo Branco, 82 - Chácara das Rosas - CEP 37417-150 - (35) 3239-1000

Belo Horizonte – Av. Amazonas, 3.200 - Prado - CEP 30411-186 - (31) 3064-6333

Betim – Rua Santa Cruz, 750 - Centro - CEP 32600-028 - (31) 3514-2500

Caxambu – Rua Dr. Viotti, 134 - Centro - CEP 37440-000 - (35) 3341-3288

FAÇA A SUA PARTE: PROTEJA-SE!

Medidas básicas de proteção

- use máscara sempre que sair de casa;
- lave as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel;
- cubra a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar (ou use um lenço descartável e, após tossir/espirrar, jogue-o no lixo e lave as mãos);
- mantenha-se a pelo menos 2 metros de distância das outras pessoas. Quando o distanciamento físico não é possível, **o uso da máscara é uma medida essencial.**

Orientações da Organização Mundial de Saúde.
Disponível em <https://bit.ly/3diAXDx>.

EQUIPE DE CRIAÇÃO – 8º período de Pedagogia 2020

Ana Carolina Rodrigues Pereira

Brenda Lorraine Oliveira Rosa

Débora Vilaça Cristino

Elen Cristian da Costa

Elza Maria Costa

Eunice Soares de Moraes Silva

Gleyciane Maria Silva Soares

Izabela Stéfani Borges

Janice de Oliveira Borges

Liliana Antônia Pagani da Fonseca

Mariana Ribeiro Reis

Milena Kelly Batista

Sheila Furtado do Nascimento

Vandréa Aparecida Faustino Fontes

ORGANIZAÇÃO/DIAGRAMAÇÃO
Profa. Ma. Luiza Procópio Sarrapio

Uso da máscara

No momento que vivenciamos hoje, em relação à Covid-19, tivemos que nos habituar a usar a máscara. Ela é de extrema importância, mesmo que nos incomode um pouco, pois é a nossa segurança e a de todas as outras pessoas.

Precisamos ficar atentos a algumas recomendações sobre o uso correto da máscara: **use-a sempre no nariz, cobrindo bem a parte entre ele e a boca. Jamais use-a no pescoço ou pendurada na orelha.**

É necessário trocar a máscara com frequência e lavá-la com água e sabão depois do uso.



Foto: Gleicyane

A máscara é de uso individual e você não deve dividi-la com ninguém, nem mãe, nem filho, pai ou esposo(a). É essencial que cada um tenha sua máscara, para evitar que uma pessoa infectada contamine outras.

Higiene das mãos

Nossas mãos são usadas em quase todas as atividades que fazemos. Por toda essa exposição elas se tornam um campo fértil para bactérias, vírus e sujeira. É muito importante higienizá-las corretamente.

Se puder, evite usar toalhas de pano para mãos e rosto, pois os germes permanecem vivos e ativos de 72 a 96 horas. Se precisar usá-las, troque-as constantemente, lavando-as com um bom produto de limpeza.

O álcool em gel é de grande importância para a limpeza e higiene das mãos, pois ajuda na prevenção ao contágio pelo coronavírus, podendo ser usado várias vezes ao dia. Se você tiver alguma reação na pele ao usá-lo, apenas lave as mãos com água e sabão.

CUIDADO!

O álcool em gel, em contato com fogo, pode causar incêndios e queimaduras.

ATENÇÃO!

É essencial higienizar as mãos imediatamente após tocar em dinheiro, pois ele passa por diversas pessoas.

Como higienizar as mãos

Siga os seguintes passos:



Umedeça as mãos com água.



Usando um sabonete líquido ou em barra, esfregue uma mão na outra até obter espuma.



Esfregue a palma da mãos, depois o dorso da mão direita com a esquerda e depois o contrário. Esfregue entre os dedos.



Esfregue o dedão da mão direita e o da mão esquerda.

Fotos: Janice



Como higienizar as mãos



Envolva o punho com a outra mão e faça movimentos circulares.



Para higienizar as unhas, faça movimentos circulares com todos os dedos na palma da outra mão.



Enxágue as mãos. Se possível, seque-as com toalhas descartáveis.

Lembre-se de limpar sempre seu celular com álcool, evitando atingir partes delicadas do aparelho.



Distanciamento social

É muito importante para nossa saúde respeitar o espaçamento entre as pessoas nas filas e manter a distância das outras pessoas nas ruas.

Obedeça sempre aos regulamentos das lojas, bancos, mercados etc., como número reduzido de pessoas, uso de máscara, higiene adequada das mãos. Procure frequentar somente locais que obedecem às orientações das autoridades médicas e sanitárias quanto ao coronavírus.

É extremamente importante **evitar** visitas nesse tempo de pandemia; qualquer pessoa pode carregar consigo o vírus e infectar quem está em casa, respeitando o distanciamento. Deve-se ter atenção especial para as pessoas que fazem parte de grupos de risco: os maiores de 65 anos, os que têm doença autoimune, os obesos, os diabéticos e outras comorbidades.



Foto: Débora

Cuidados na comunidade

A pandemia mundial de COVID-19 está sendo um dos maiores desafios enfrentados pela humanidade no século 21. Momentos como esse são uma oportunidade para refletirmos sobre importância da consciência coletiva.

Nesse período de distanciamento social, devemos ser solidários, tomando os devidos cuidados.

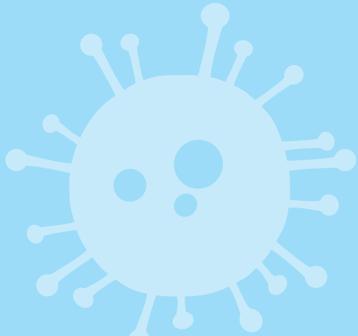
Se você não pertence a um dos grupos de risco, procure ajudar o próximo. Quer saber como?

Organize grupos para verificar as famílias que perderam suas fontes de renda durante a pandemia e mobilizar a comunidade para a doação de alimentos e produtos de primeira necessidade. Junte pessoas que possam produzir máscaras para doar aos que não têm recursos.

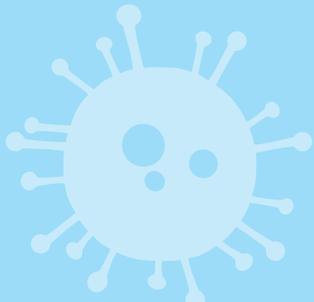
Outra maneira de ajudar é se oferecer para fazer compras para quem não pode sair de casa por pertencer aos grupos de risco. Essas são algumas maneiras de ajudar quem precisa neste momento.

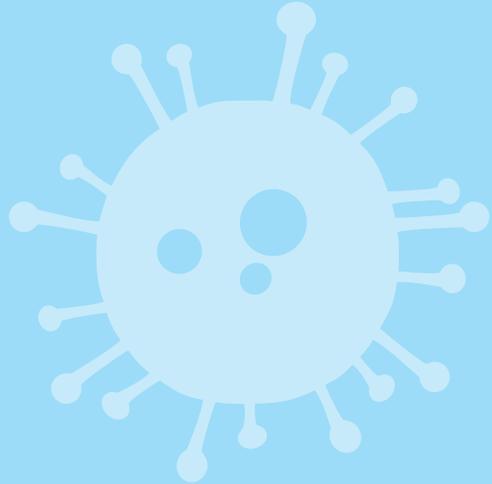
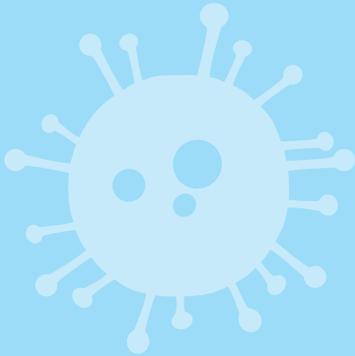


Foto: Gleicyane



**ISSO TUDO
VAI PASSAR SE
VOCÊ FIZER A
SUA PARTE!**





UninCor

Universidade Vale do Rio Verde