

# COVID-19 CUIDADOS COM O IDOSO

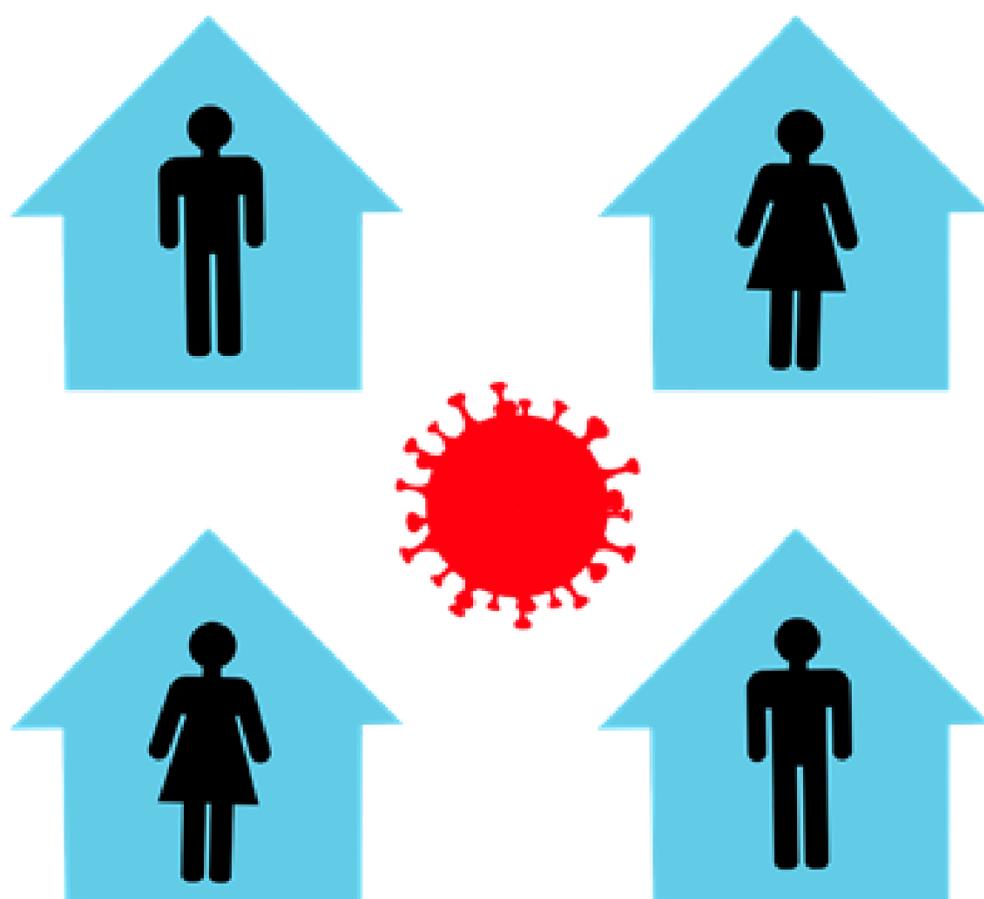


# **INSTRUÇÕES**

## **PARA O**

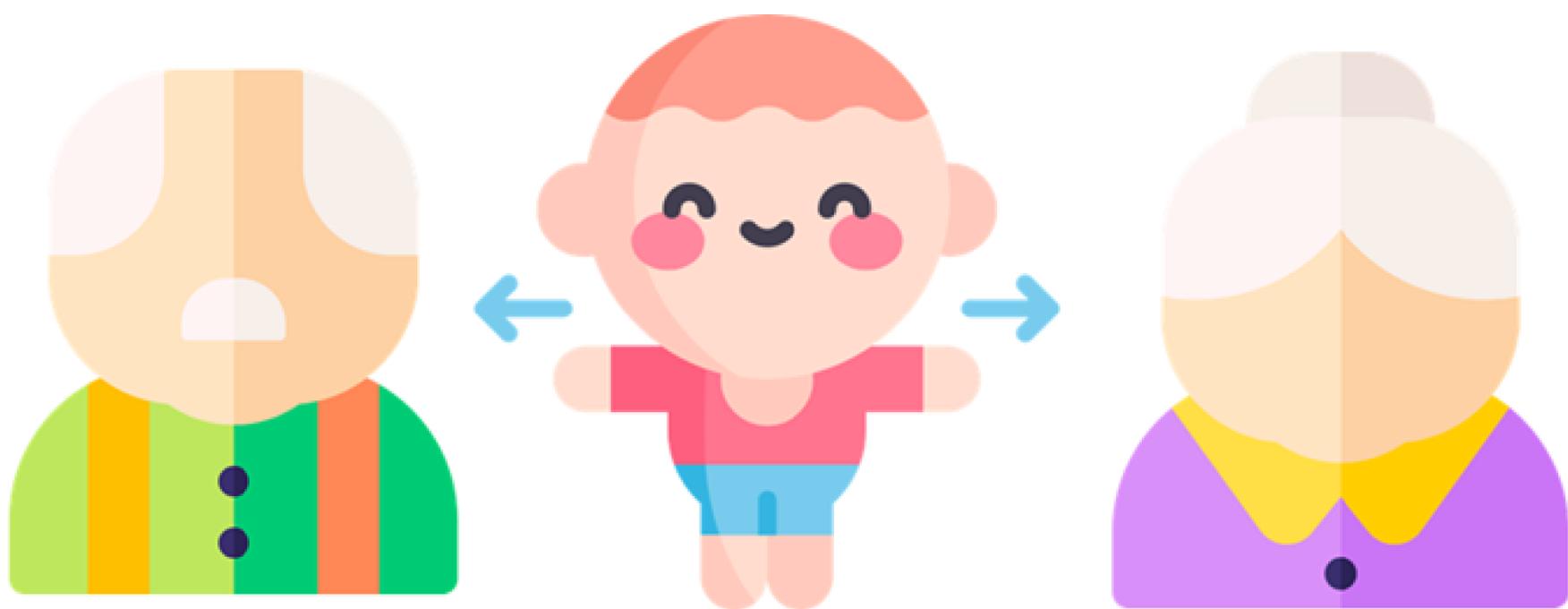
### **IDOSO**

# FIQUE EM CASA



Pela sua imunidade baixa,  
vocês são o maior grupo de  
risco para a COVID-19.

# EVITE CONTATO COM CRIANÇAS



A MAIORIA DAS CRIANÇAS QUE  
CONTRAEM O VÍRUS NÃO  
APRESENTAM SINTOMAS, SENDO  
ASSIM, UM DOS PRINCIPAIS  
TRANSMISSORES.

# SINAIS E SINTOMAS DA COVID-19

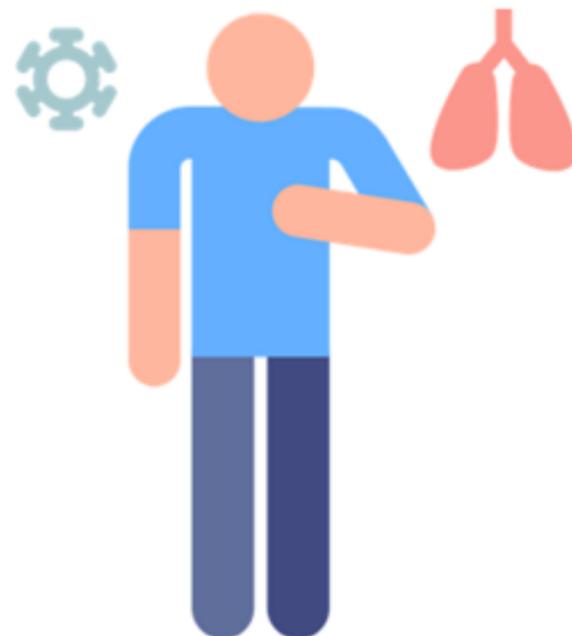
**OS PRINCIPAIS SINTOMAS  
RECONHECIDOS ATÉ  
ENTÃO SÃO:**



**TOSSE**



**FEBRE**



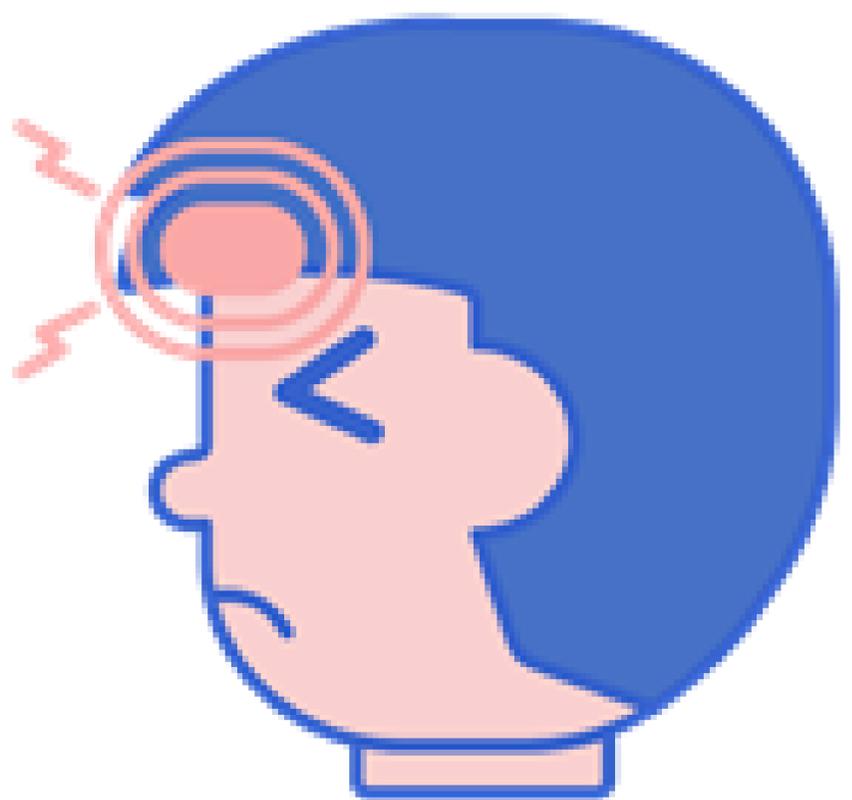
**DIFICULDADE  
PARA RESPIRAR**

# SINAIS E SINTOMAS DA COVID-19

**FIQUE ALERTA PARA OUTROS SINTOMAS  
QUE TAMBÉM PODEM APARECER**



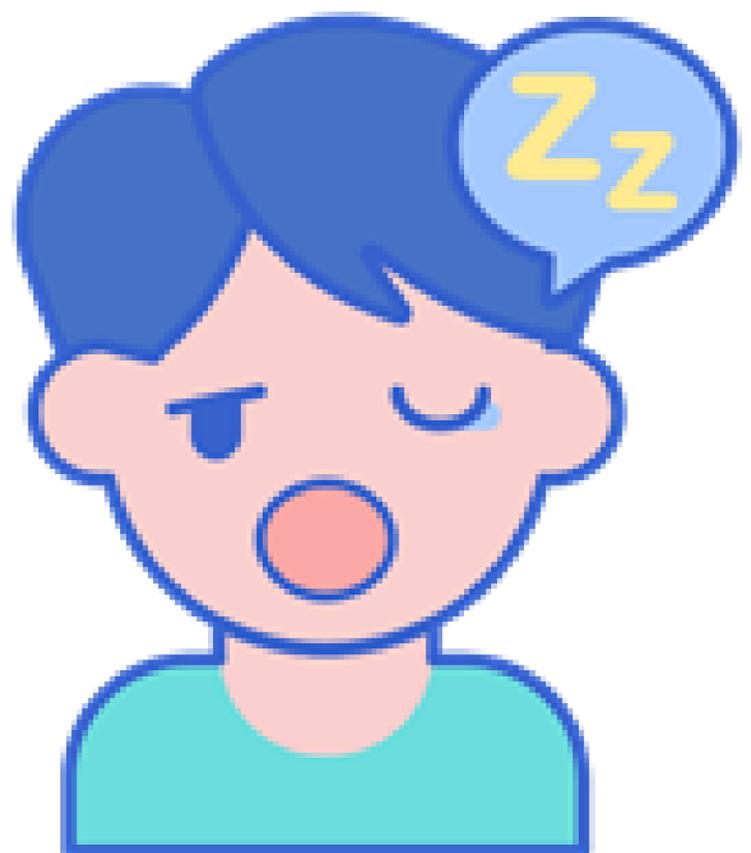
**CORIZA**



**DOR DE CABEÇA**



**DOR DE GARGANTA**

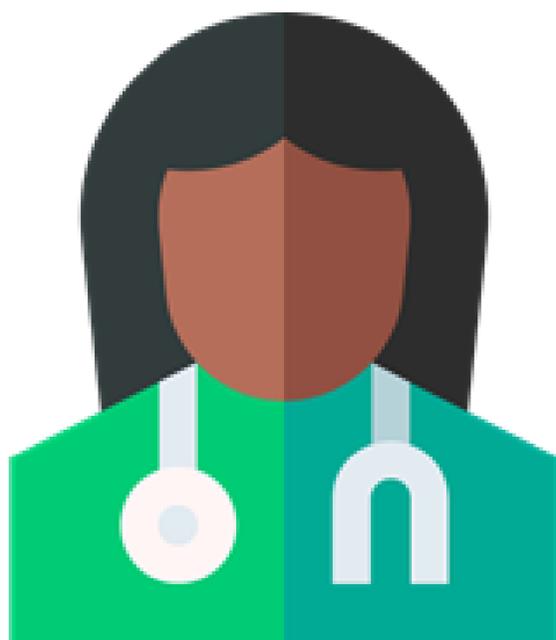
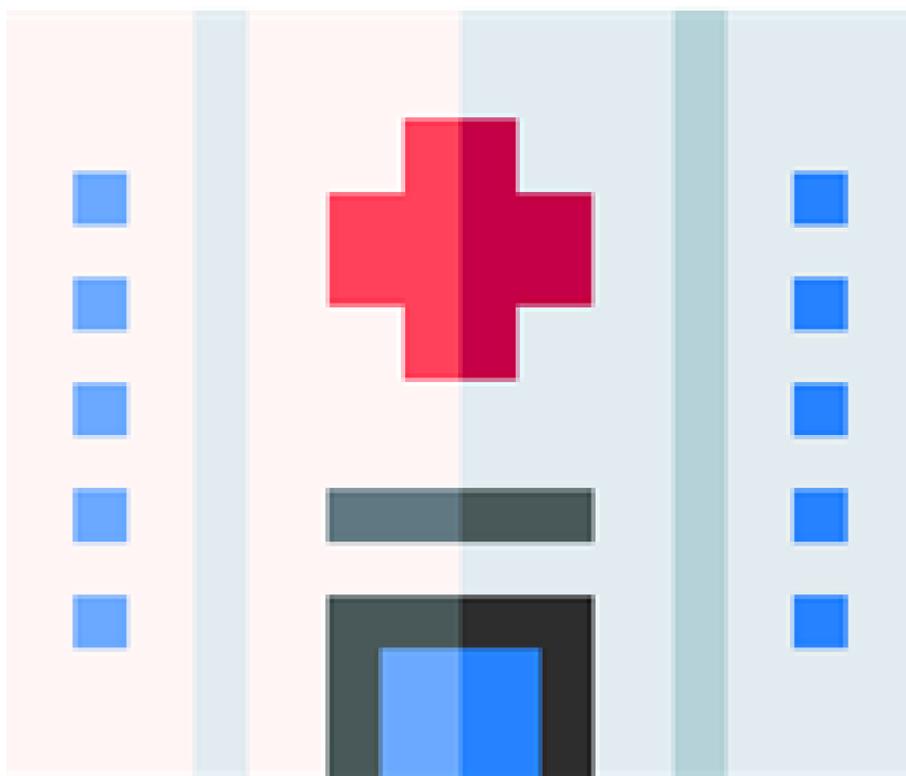


**FADIGA**

# UBSs E UPAs

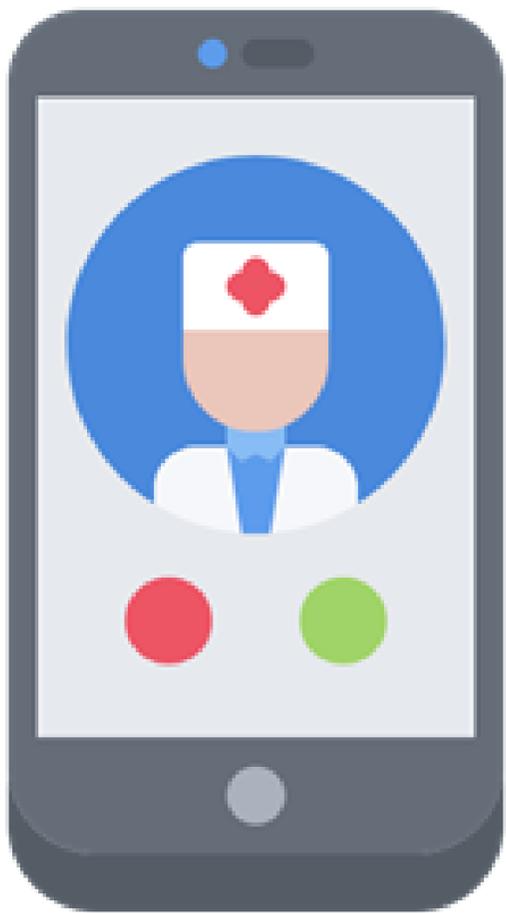


**CASO OS SINTOMAS SE AGRAVAREM PROCURE UMA UBS OU UPA MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ.**



**\*ACESSE PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE AS UPAS E UBS DE MARINGÁ:  
[HTTP://WWW2.MARINGA.PR.GOV.BR/CDN-IMPRESA/PROCURAR.PDF](http://www2.maringa.pr.gov.br/cdn-imprensa/procurar.pdf)**

# FAÇA SOMENTE CONSULTAS EXTREMAMENTE NECESSÁRIAS



Converse com seu médico para ser realizado atendimento domiciliar.

Organize o suprimento de medicamentos de uso contínuo, conforme a indicação médica.



**NÃO FAÇA AUTOMEDICAÇÃO.**

# EVITE AGLOMERAÇÕES

Faça o possível para não ir  
ao supermercado ou  
farmácias.



Peça para alguém fazer as compras  
para você!

---

Adie encontro com amigos.



# MANTENHA A VACINAÇÃO EM DIA



Escolha ir em horários de pouco movimento

Importante lembrar: a vacina da gripe não previne contra a COVID-19.



# SE PRECISAR REALMENTE SAIR DE CASA, USE MÁSCARA

Antes de colocar e ao retirar a máscara: higienize suas mãos com água e sabão e/ou álcool 70%.



Não toque na frente da máscara durante o uso.

A máscara deve cobrir a boca e o nariz.



Retire a máscara segurando nas alças laterais.

Como higienizar sua máscara:

- Lavar com água e sabão deixando de molho por no mínimo 30 min.
- Se possível usar água em altas temperaturas como 70 °C.
- Não usar amaciantes.
- Secar naturalmente.
- Passar com ferro bem quente.



# OPORTUNIDADE DE COMPREENDER TECNOLOGIAS

Assista vídeos de tutoriais,  
receitas e filmes.



Use as redes sociais para  
conversar com familiares e amigos.



# CUIDADO COM AS FAKE NEWS



VERIFIQUE A  
CREDIBILIDADE DA NOTÍCIA,  
OU CONFIRME COM  
ALGUÉM DE SUA  
CONFIANÇA SE AQUELA  
NOTÍCIA É VERDADEIRA!

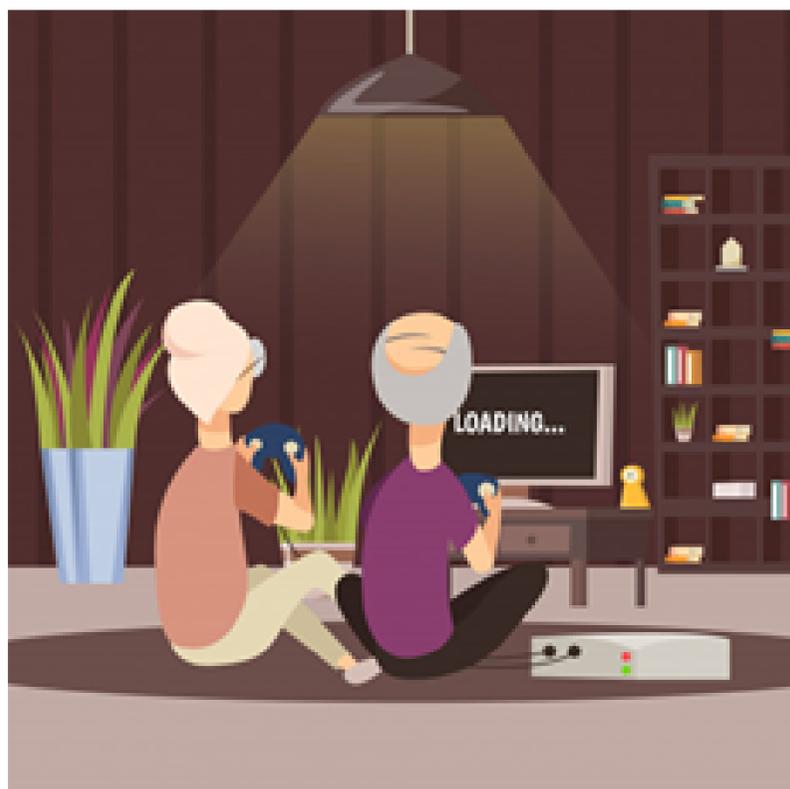
# EVITE CONTATO FÍSICO

OBEDEÇA A  
RECOMENDAÇÃO DE  
MANTER 2 METROS DE  
DISTÂNCIA ENTRE AS  
PESSOAS



# MANTENHA-SE OCUPADO

Manter a mente ocupada, diminui a ansiedade em relação a pandemia. Se preocupe com sua saúde mental.



Caso precise, converse com o serviço de acolhimento psicológico de sua cidade\*

\*Para mais informações acesse:  
<http://www2.maringa.pr.gov.br/site/index.php?sessao=a49b7ce14355a4&id=36122>

# SAIBA RECONHECER UMA CRISE DE ANSIEDADE



Os principais sintomas são: dor ou aperto no peito, falta de ar, aumento de suor, tremor na mão e sensação de fraqueza.

Comunique seus familiares caso ocorra uma crise. Não hesite em procurar ajuda médica ou psicológica. Converse com o serviço de acolhimento psicológico de sua cidade\*



\*Para mais informações acesse:

<http://www2.maringa.pr.gov.br/site/index.php?sessao=a49b7ce14355a4&id=36122>

# CUIDE DE SUA SAÚDE

Hidrate-se e alimente-se bem



Tome banho de sol todos os dias.



Tenha o sono regulado. Evite dormir durante o dia com frequência, isso pode levar a insônia de noite.

# SE MOVIMENTE



Manter-se saudável melhora a sua imunidade.

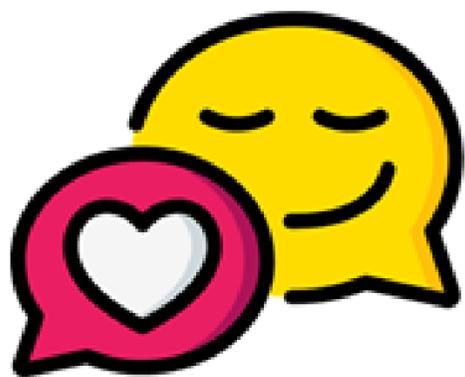
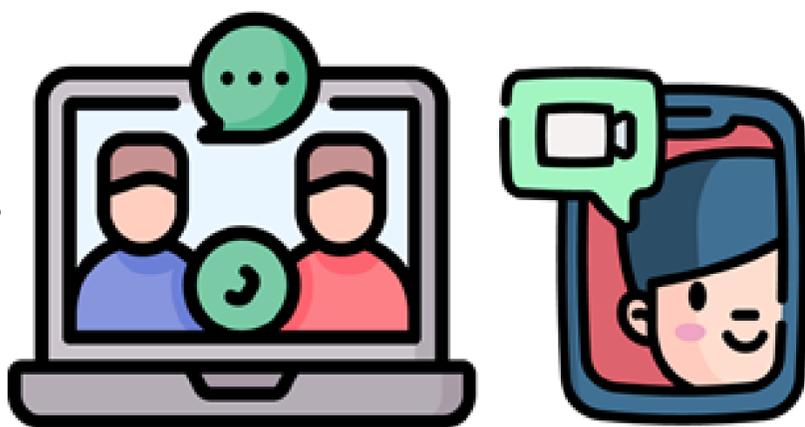
**INSTRUÇÕES**  
**PARA**  
**FAMILIARES**

# EVITAR CONTATO, MAS NÃO ABANDONAR!



Faça telefonemas regulares;

Faça chamadas de vídeos;



Mande mensagens.



# VISITAS DEVEM SER EVITADAS



Se for necessário levar algum medicamento ou outro item, apenas uma pessoa deve ir sem entrar dentro da casa, tomando todos os cuidados e respeitando a distância mínima de segurança. Se estiver com algum sintoma, não faça visita.

# FAÇA COMPRAS POR ELES

Vá ao supermercado e à  
farmácia por eles.

Quem realizar a compra é o responsável  
pela higienização, além de instruir como  
esta deve ser feita caso não seja possível.

Deixe as compras na porta.



Como higienizar as compras:

- Passe álcool 70% em embalagens;
- Imergir hortifrutis em uma solução contendo 1 colher de água sanitária em 1 litro de água (0,1%).



# EVITE CONTATO COM OS OBJETOS PESSOAIS DELES



Caso vocês estejam morando juntos, se possível, que eles tenham seu próprio quarto e banheiro.



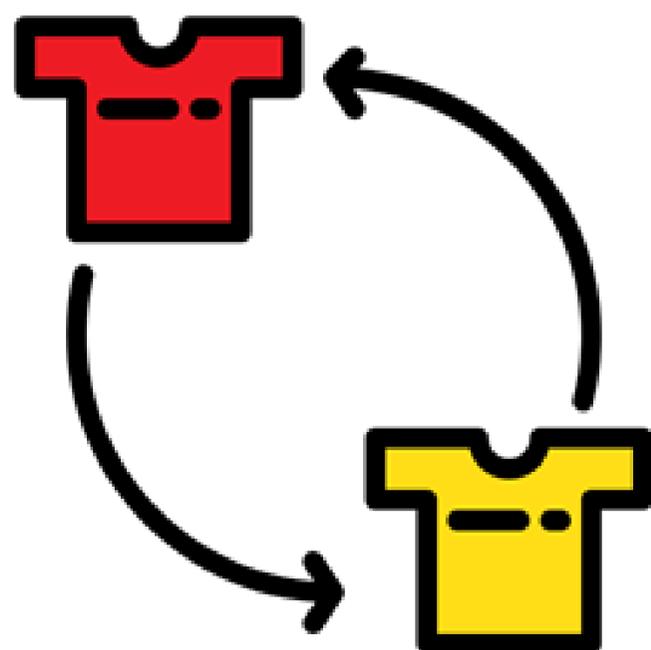
# INTENSIFIQUE A HIGIENE

Use álcool gel com frequência e, se possível, que eles tenham seu próprio frasco.



Lave as mãos antes e após o contato com eles.

Ao chegar em casa troque de roupa, retire os sapatos e limpe-os.

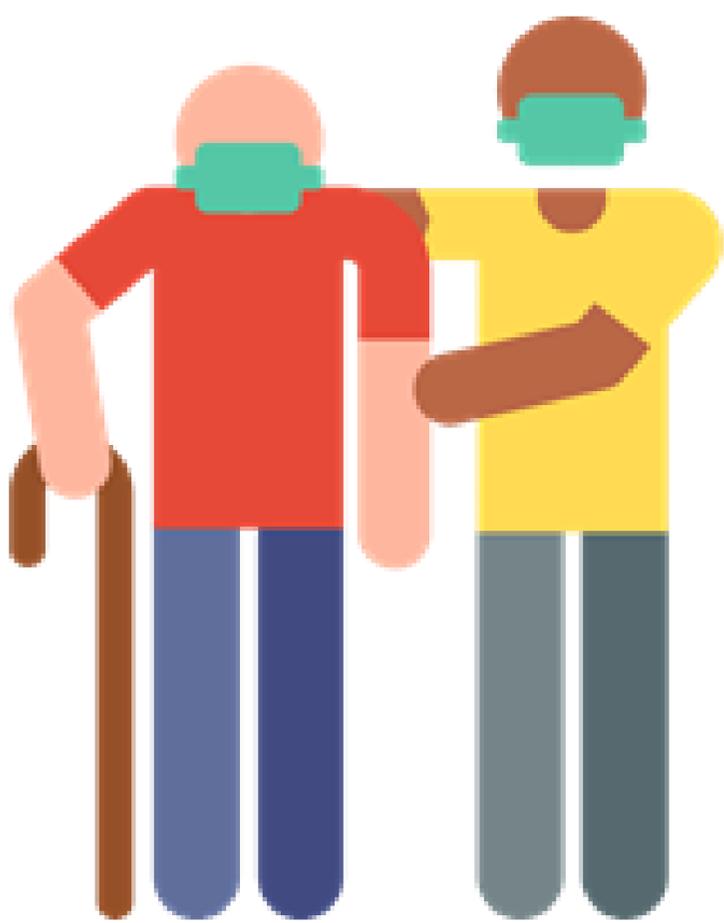


# EM



# CASAS DE REPOUSO, VISITAS DEVEM SER PROIBIDAS

É um lugar onde há idosos mais frágeis e com complicações, por isso, visitas não devem ser realizadas.



Funcionários devem ser bem orientados com relação à higiene.

Atividades em grupo devem ser evitadas e as individuais incentivadas.



# Quando e onde procurar um médico?

 Maringá-PR



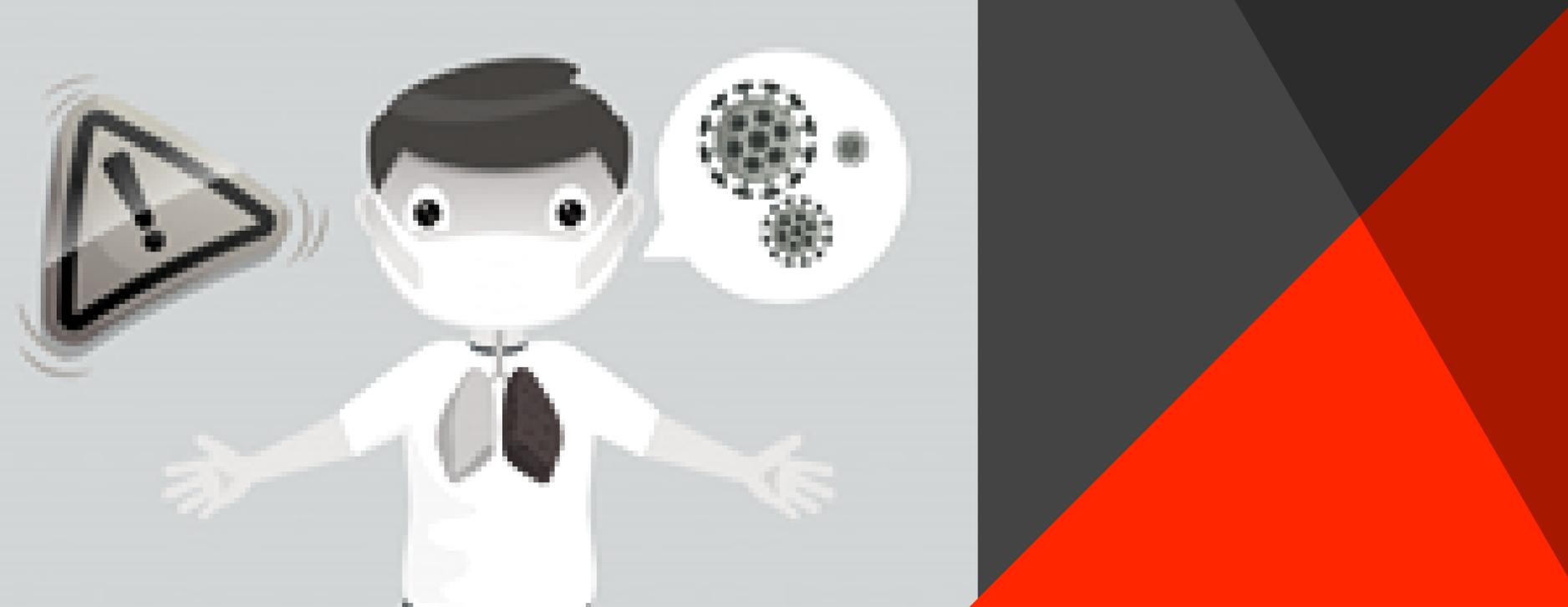
UBSs Iguaçu,  
Mandacaru,  
Pinheiros, Zona  
Sul e Quebec

UPA Zona norte  
24 h



**DISQUE 136**

Para maiores  
informações  
do Covid-19



# REALIZAÇÃO



Programa de Pós-Graduação em  
Biotecnologia e Fisiopatologia

APOIO:



SALTEM  
FARMACÊUTICA

Produzido em 25 de abril de 2020.