

A hand is shown reaching out towards a large orange virus icon. The background is a light blue surface covered with numerous colorful clay virus models in various colors like blue, purple, yellow, green, red, and pink, each with different protrusions and spikes. The text is centered within the large orange virus icon.

**Aprendendo como
se proteger da
Covid-19**


COVID-19



Olá, meu nome é Bernardo, sou médico e atendo diariamente os pacientes com covid.



Oi, sou a Fernanda, trabalho como enfermeira em uma unidade de saúde do bairro.




Estávamos discutindo métodos de prevenção às doenças respiratórias!!!

Exato, existem medidas simples que ajudam a prevenir a propagação do covid



Chamamos de **Etiqueta Respiratória.**



Vamos passar orientações para vocês praticarem em casa com sua família e seus amigos



Vamos Começar!!

AO TOSSIR...



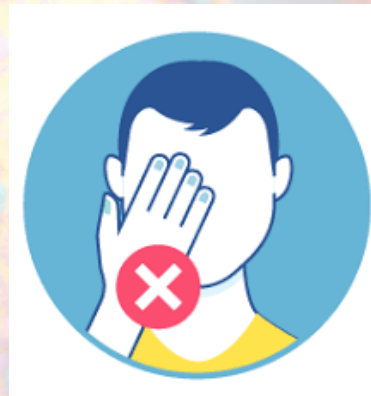
Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar



Caso não tenha lenço por perto, utilize a parte interna do braço. Não use as mãos!



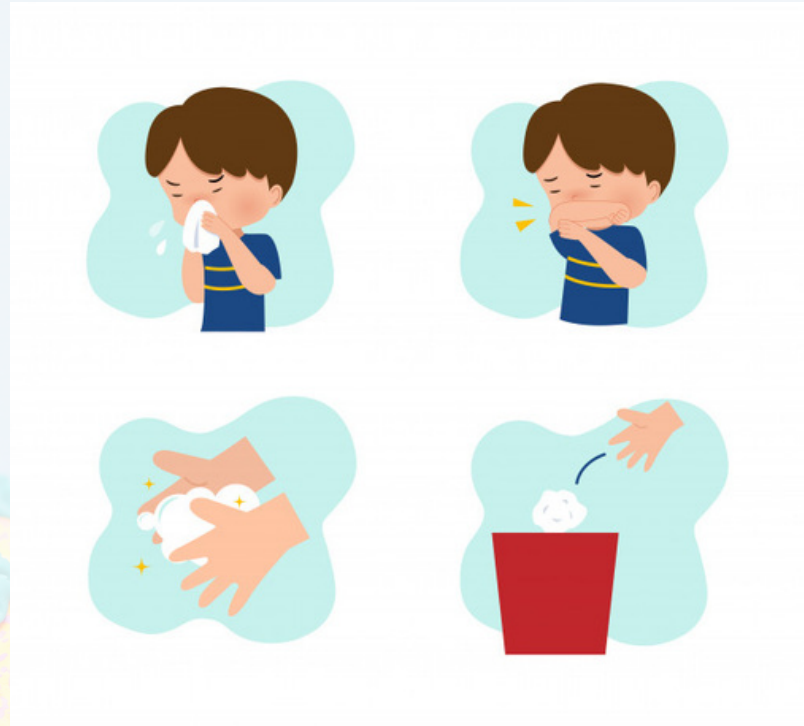
Higienize as mãos com frequência e sempre após tossir



Evite tocar os olhos, nariz e boca sem ter higienizado as mãos.



Use a máscara corretamente



NEW VIDEO



MÁSCARA

USE CORRETAMENTE



**A RESPONSABILIDADE É DE
TODOS NÓS**



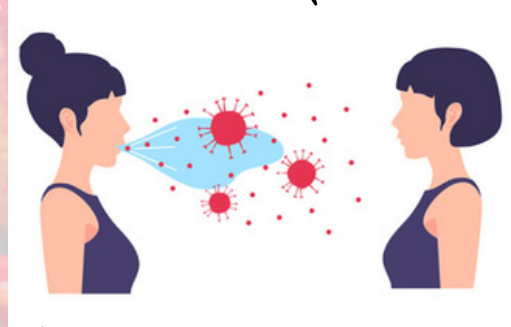
TRANSMISSÃO



Espirro
Tosse



Pela Saliva



Contato
Físico

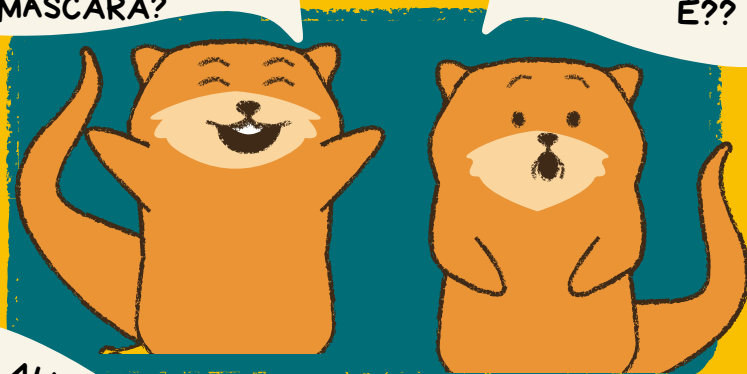
Compartilha-
mento de
Objetos



COMO USAR DA FORMA CORRETA A MÁSCARA?

OI PESSOAL!
VOCÊS SABEM
QUAL É A FORMA
CORRETA DE USAR
A MÁSCARA?

OPA, EU NÃO
SEI! COMO
É??



AH, NÃO
ESQUENTA! EU VOU
MOSTRAR UMA
IMAGEM E TAMBÉM
TEM UM VÍDEO!

NOOOSSAAA,
QUE TRIII! ATÉ
VÍDEO?!



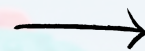




USO INDIVIDUAL



TROCAS DIÁRIAS

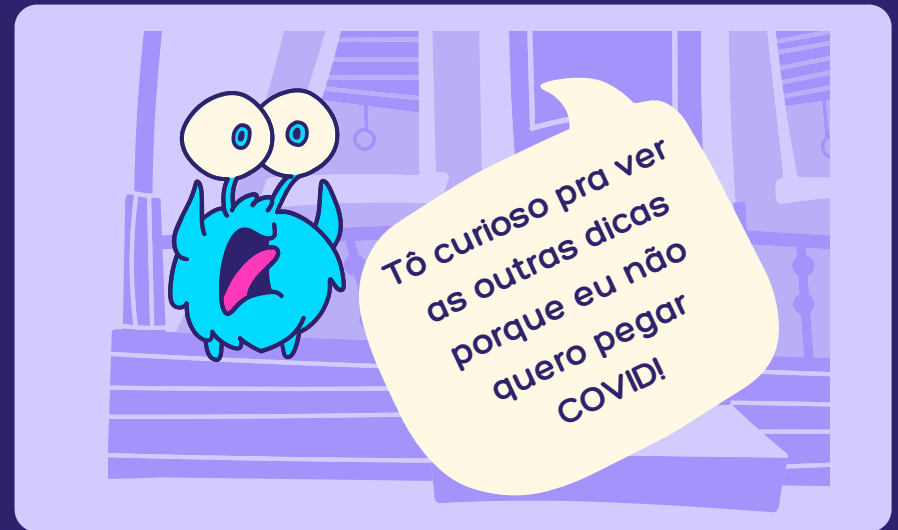


**COBRIR BOCA E
NARIZ, SEM DEIXAR
ESPAÇOS NAS
LATERAIS**



**Previna-se:
Use Máscara!**

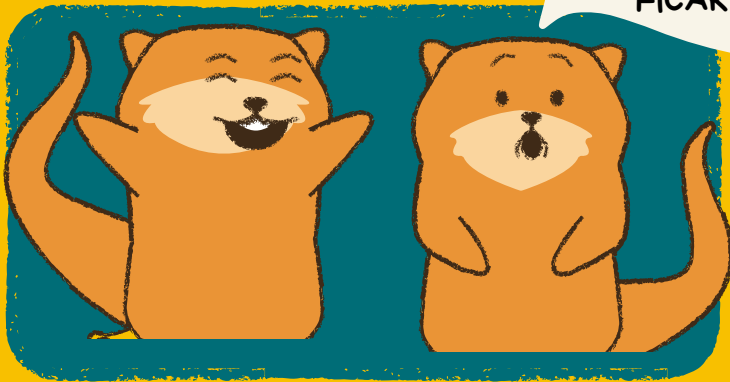
#TEMMAISDICAS...



QUAL A DISTÂNCIA CORRETA QUE DEVO MANTER PARA ME PROTEGER DO COVID?

OI PESSOAL! VOCÊS SABEM QUAL A DISTÂNCIA PARA EVITAR PEGAR O COVID?

EU NEM SABIA QUE TINHA QUE FICAR LONGE!



SIM, NA SALA DE AULA, NA FILA, NO REFEITÓRIO... TEM QUE MANTER UMA DISTÂNCIA MÍNIMA DE 1.5 M DO COLEGA!

BAHHHH, NÃO SABIA!

SE LIGA NA FIGURA AO LADO!



POSSO ABRAÇAR MEU COLEGA?

Oi Bruno, chega aí,
me dá um abraço!
Faz tempo que a
gente não se vê!

Como assim
Pedro? Não tá
sabendo do
Coronavírus?

Claro que sei.
Mas, não pode
abraçar?

Existem novas formas
de cumprimentar para
proteger do COVID!

Achei que podia
cumprimentar
como era antes

A dica é cumprimentar
desses novos jeitos e
não cumprimentar com
aperto de mãos, beijos
e abraços;

Presta atenção nas
figuras pra ficar
ligado nas novas
formas de dar Oi!

Tá beleza! Vou falar
para todos meus
amigos e para minha
família também!

FORMAS DE CUMPRIMENTAR OS AMIGOS

Tocando
somente os
cotovelos



Tocando
somente os pés



Acenando



Muito triiii saber!
Agora só vou
cumprimentar destas
formas!



No dia seguinte...

Oi Mari, como tu
estás? Faz tempo
que a gente não se
via!



Oi Pedro, quanto
tempo! Vem cá, me
dá um abraço!



Mari, não estás
sabendo das novas
formas de cumprimentar
para proteger do
COVID!



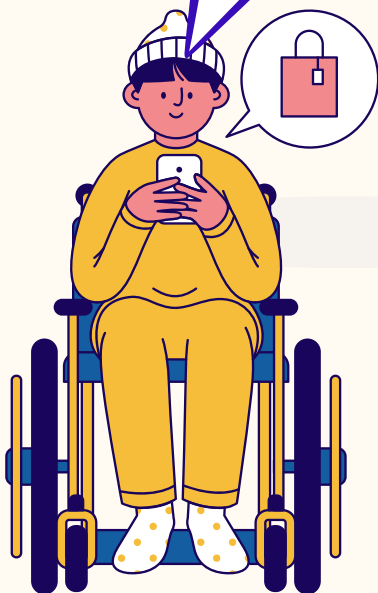
Mais dicas para prevenção do COVID



Oi Milena! Tu sabias que para te proteger do COVID não podes compartilhar teus objetos pessoais com os colegas?

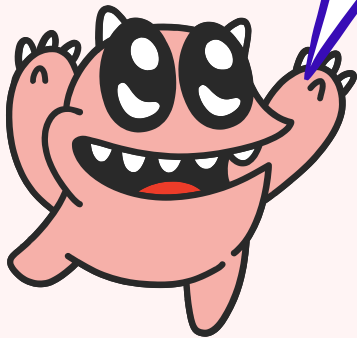
Copos, talheres, celulares, brinquedos, jogos, lápis de cor, canetinhas, giz de cera... tudo que for do teu uso pessoal!

Bah, não sabia! Me diz aí quais objetos!

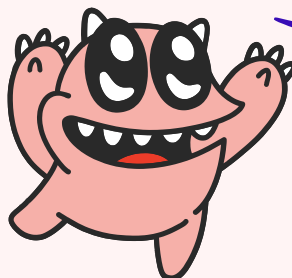


LAVAGEM DE MÃOS

Ei, vocês sabem como lavar da forma correta as mãos?



Fala aí sabe tudo!



Uma dica é contar até 20 enquanto lava as mãos



FIQUE LIGADO!



SEMPRE USE SUA MÁSCARA INDIVIDUAL



EVITE TOCAR NOS OBJETOS DOS COLEGAS



LAVE SEMPRE SUAS MÃOS



NÃO DIVIDIR ALIMENTOS E BEBIDAS



EVITE AGLOMERAÇÕES



DISTÂNCIA MÍNICA DE 1.5 metros

Créditos

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO
GRANDE DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM ENSINO NA SAÚDE
MESTRADO PROFISSIONAL

DISCIPLINA PLANEJAMENTO DE
EDUCAÇÃO NA SAÚDE

Orientadores
PROFA. DANIELA DALLEGRAVE
PROF. ROGER SANTOS

Autores

Cintia Almeida Ferreira
Daniel Fontana Pedrollo
Janilce Dorneles de Quadros
Laura Minuzzi Kreutz
Letícia Fernanda Henz
Xênia Maria Tamborena
Barros
Leandro Rauber Joner
João Gauer Júnior

Editores de imagem

Leandro Rauber Joner
João Gauer Júnior