

A hand is shown in the center of the image, surrounded by numerous colorful, stylized virus models. The models are made of clay or similar material and feature various colors like blue, purple, green, red, yellow, and orange, with small protrusions representing viral particles. A large, light brown virus icon is overlaid on the top left, containing the text. The background is a light blue surface.

**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...



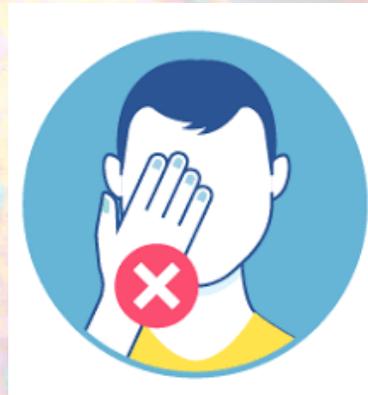
**Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar**



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



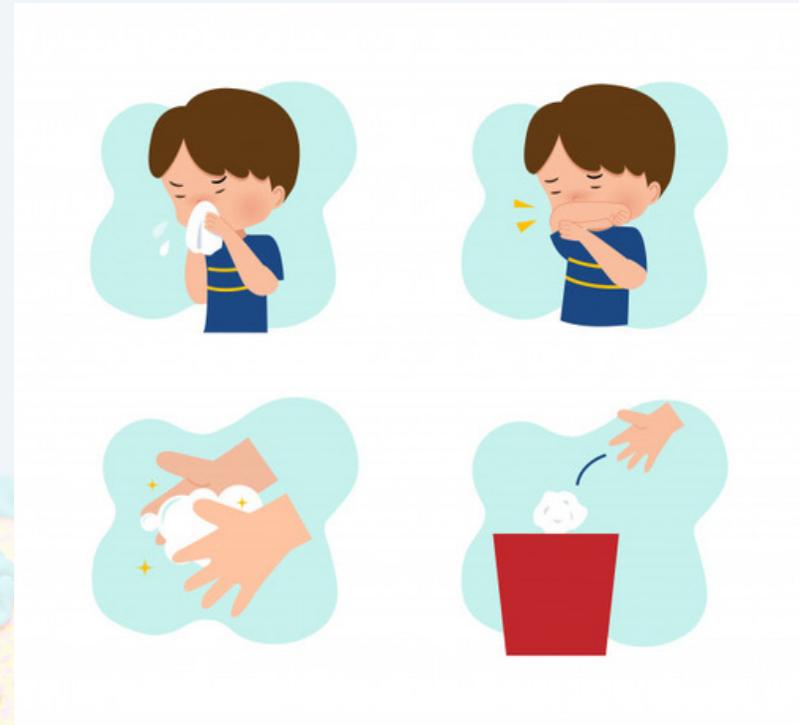
**Higienize as mãos com frequência e sempre após tossir**



**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**



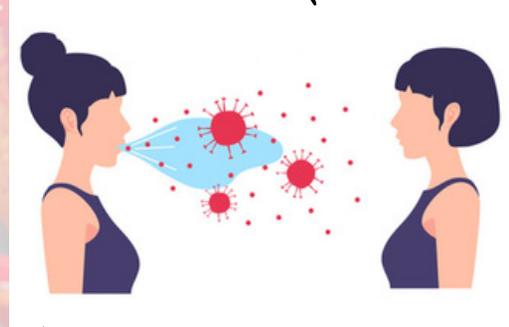
# TRANSMISSÃO



Espirro  
Tosse



Pela Saliva



Contato  
Físico

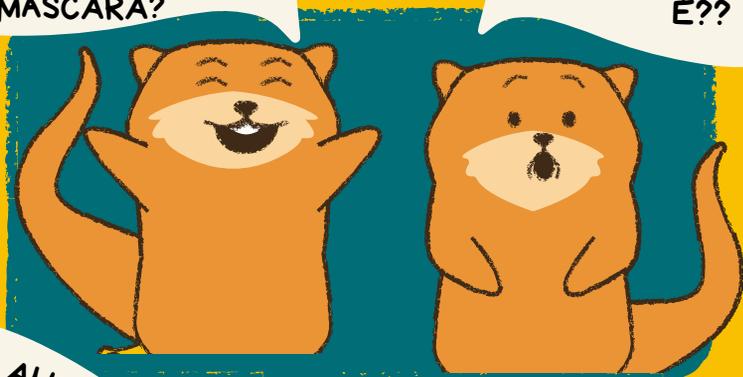
Compartilha-  
mento de  
Objetos



# COMO USAR DA FORMA CORRETA A MÁSCARA?

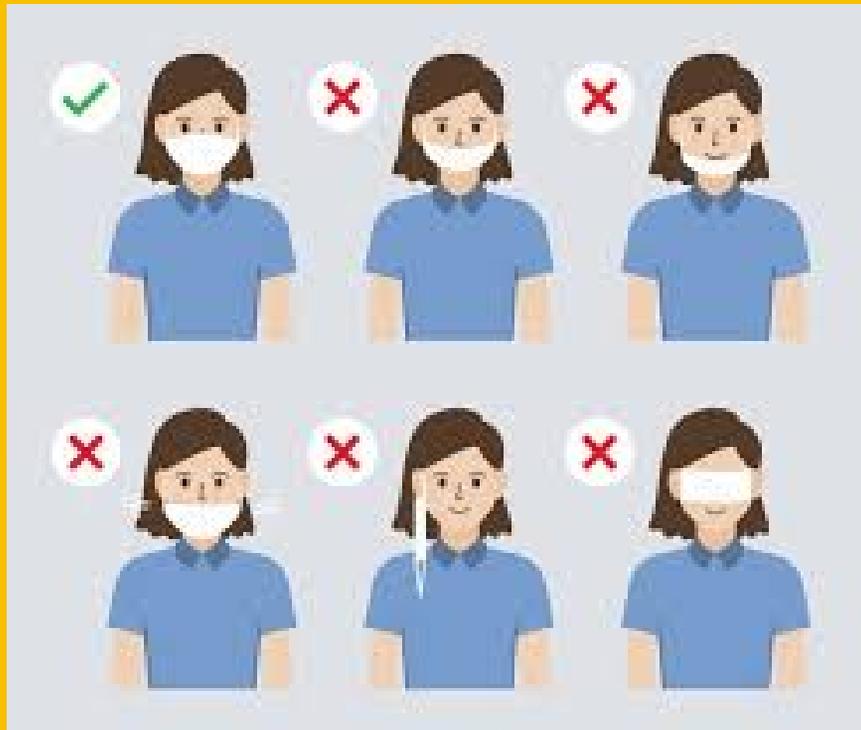
OI PESSOAL!  
VOCÊS SABEM  
QUAL É A FORMA  
CORRETA DE USAR  
A MÁSCARA?

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**



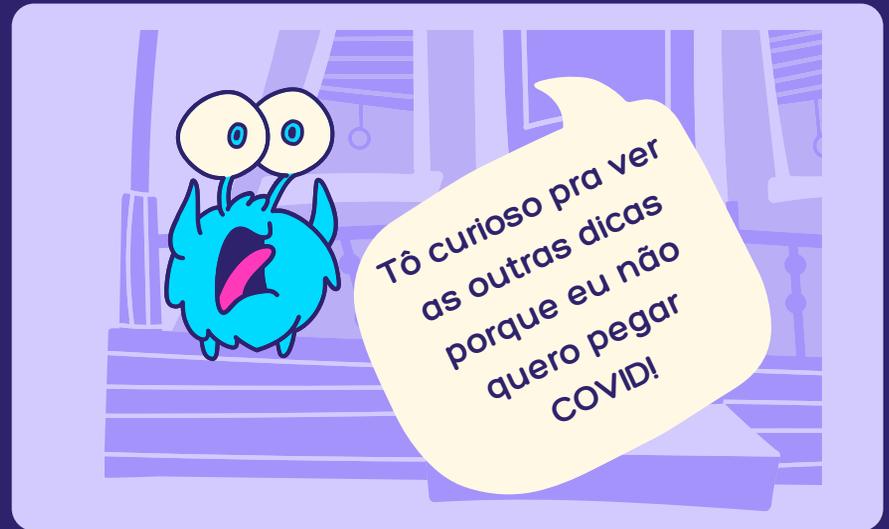
**TROCAS DIÁRIAS**



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

**Previna-se:  
Use Máscara!**

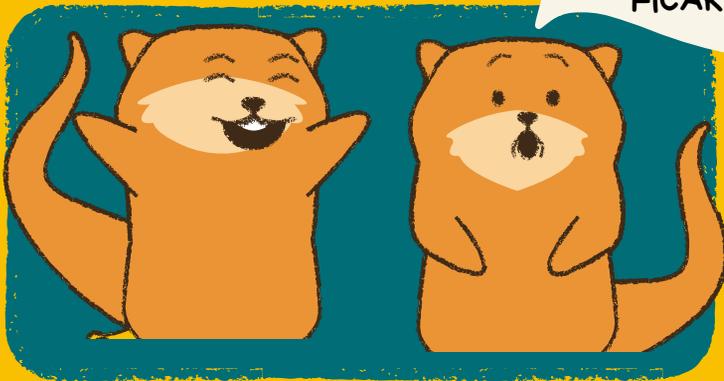
# #TEMMAISDICAS...



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

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

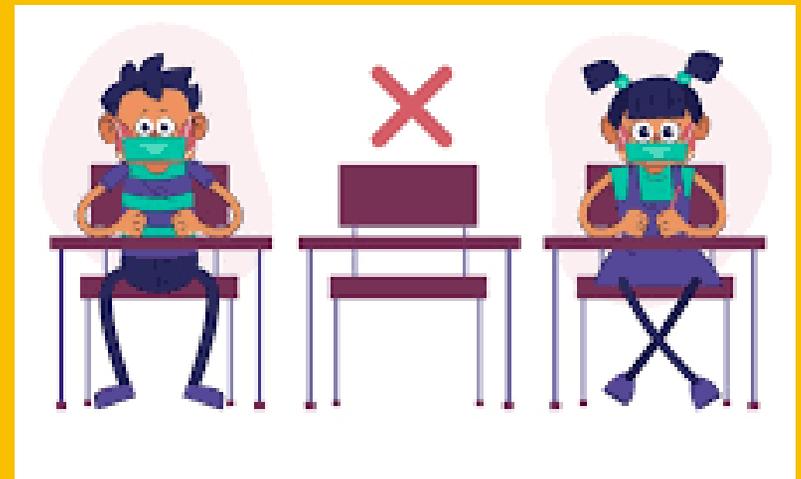
EU NEM SABIA QUE TINHA QUE FICAR LONGE!



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!

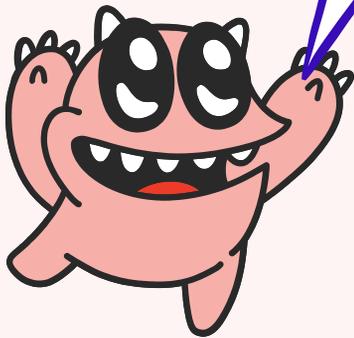
Bah, não sabia! Me diz aí quais objetos!



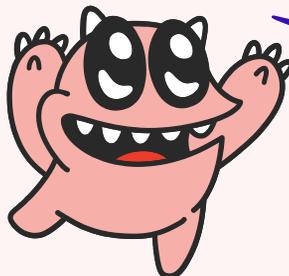
MAURICIO

# 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