

# PODEMOS CONTAR COM VOCÊ?



Estamos com saudades! Esperamos que você esteja bem e que possamos nos ver em breve lá no IFSP-Campus Bragança Paulista!

O momento é difícil sim. É uma situação nova pra todos nós. Temos um grande desafio pela frente, que é conter o avanço desse vírus.

## **Podemos contar com você ?**

Você pode contar conosco! Se precisar, entre em contato:

[csp.bra@ifsp.edu.br](mailto:csp.bra@ifsp.edu.br)

[servicosocial.bra@ifsp.edu.br](mailto:servicosocial.bra@ifsp.edu.br)





Enquanto muita gente precisa estar nas ruas, trabalhando em serviços essenciais (como hospitais, supermercados, postos de gasolina) cuidando para que tenhamos o básico para atravessar essa pandemia, nesse momento, você que pode, fique em casa.

Ao se resguardar, você evita que o problema avance e protege quem ama e todos ao seu redor.

# VOCÊ É UM SER HUMANO EM MEIO A MILHÕES, BILHÕES DE SERES HUMANOS.



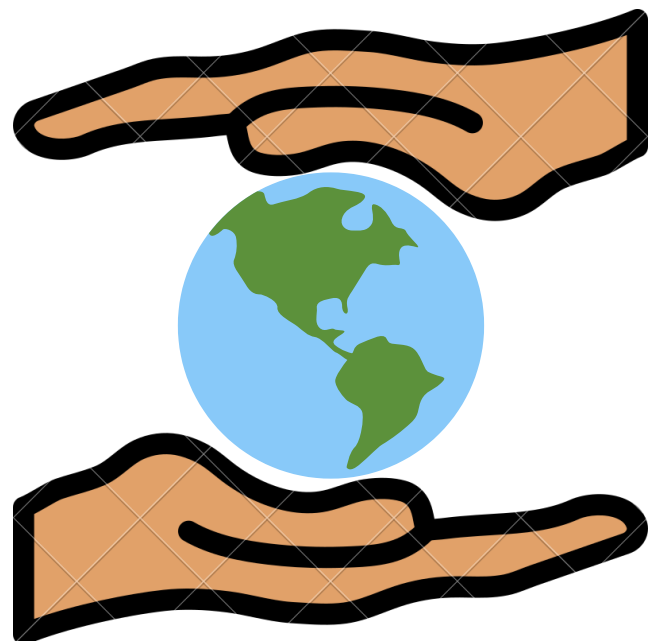
Não importa se você é pobre, rico, negro, branco, jovem, velho, homem, mulher, se tem muito estudo ou não, se mora em cidade grande ou não, se é crente ou descrente, se tem convênio médico ou não, se é a favor ou contra o governo, se tem álcool gel em casa ou não. Nada disso vai fazer diferença agora. Somos todos igualmente fracos e ninguém está imune ao coronavírus. Estamos todos no mesmo barco!

Pensar mais em si mesmo não vai te garantir saúde, pelo contrário. Se os outros não estiverem bem (porque você não ficou em casa e transmitiu o vírus sem saber, porque você correu no mercado e comprou comida pra 6 meses, porque você não protegeu seus entes queridos, seus idosos, não seguiu as orientações das autoridades), se cada um não fizer sua parte para diminuir a transmissão dessa doença, teremos tantos doentes que nosso sistema de saúde não terá como atender a todos.

Você pode não ser do grupo de risco, mas precisar de atendimento médico. Você pode perder pessoas queridas.

Mas temos grandes chances de evitar tudo isso sim! De atravessar essa crise, essa pandemia e depois retomar nossas rotinas (mais maduros, pois vamos todos aprender muito com tudo isso).

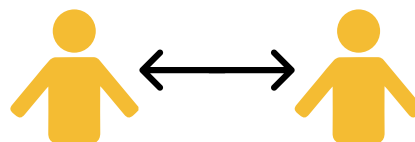
É importante que você se cuide, que esteja bem! Mas que os outros também estejam! Uma coisa depende da outra!



# TENHA A ATITUDE CORRETA.



Não é hora pra pânico, mas a situação é sim bem séria.



Você sabe o que fazer? Não é momento de correr riscos. Muitas vezes quem está com o coronavírus tem sintomas leves, mas pode transmitir o vírus. Pois é! Evite contato físico e proximidade com outras pessoas, mesmo em casa!

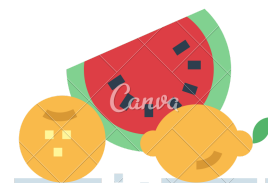
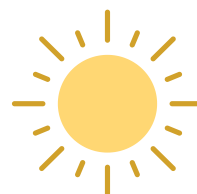
## Recomendações em caso de sintomas

Tem uma gripe leve? Aguarde em casa.

Tem febre e tosse? Procure um posto de saúde.

Está com falta de ar? Vá à emergência do hospital mais próximo.

(Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária em 25/03/2020)



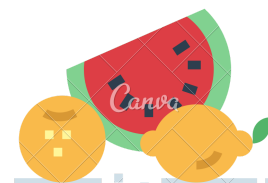
# TENHA A ATITUDE CORRETA.



## Siga as recomendações das autoridades de saúde:

- Se puder, fique em casa;
- Mantenha pelo menos 1,5m de distância das pessoas em sua casa, evite beijos e abraços;
- Lave as mãos com água e sabão/sabonete várias vezes ao dia (depois de ir ao banheiro, antes de comer, depois de tossir ou espirrar);
- Evite colocar as mãos na boca, olhos, nariz;
- Se tossir, cubra a boca e o nariz com lenço de papel (descartável) ou com a dobra do cotovelo;
- Alimente-se bem (comidas saudáveis)
- Durma o suficiente;
- Mantenha a casa arejada;
- Se possível, faça alguma atividade física, mesmo em casa;
- Fique alguns minutos no sol a cada dia (no seu quintal ou na janela);
- Mantenha uma rotina saudável;
- Preencha sua mente com coisas boas, verdadeiras e uteis;
- Não fique acompanhando de forma exagerada as notícias sobre o coronavírus. Isso causa ansiedade, estresse;
- Fique atento a possíveis novas recomendações em fontes oficiais de informação (Ministério da Saúde, Anvisa, Fiocruz);
- Não espalhe fake news, se não tem certeza da informação, não compartilhe. Assim você evita histeria e pânico, que estão ligados à desinformação;

Fontes: [Agência Nacional de Vigilância Sanitária](#), [Fundação Oswaldo Cruz](#), [Ministério da Saúde](#) (em 25/03/2020)





# PARA MAIORES INFORMAÇÕES ACESSE OS LINKS ABAIXO:

## Como se prevenir

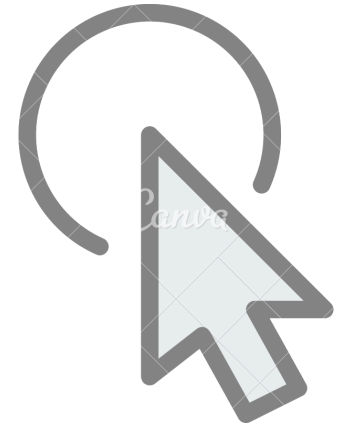
[Orientações gerais para prevenção do COVID-19](#)

[Higienização de objetos](#)

[Lavagem correta das mãos](#)

[Quando lavar as mãos](#)

[Cuidados com seu animal de estimação](#)



## Como proceder durante a quarentena

[Fortalecimento de vínculos familiares](#)

[Pais e filhos](#)

[Desafio solidário para os jovens](#)

[Comunidades, favelas, periferias, habitações em geral.](#)

[Lidando com o estresse durante a quarentena](#)

[Como proceder no isolamento domiciliar](#)

[Distanciamento físico X distanciamento social](#)

[Diferença entre quarentena e isolamento domiciliar](#)

[Guia de sobrevivência para o jovem ao COVID-19](#)

## Veja o que é ou não fake news sobre o coronavírus

[Fake news](#)

[Cuidado com informações falsas](#)

[Fontes de informação confiáveis sobre o coronavírus](#)