

PROGRAMA CIDADANIA E JUSTIÇA NA ESCOLA



Cidadania e Justiça na Escola
TJ - AL / ESMAL

CARTILHA INFORMATIVA COVID - 19 NOVO CORONAVÍRUS

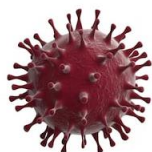
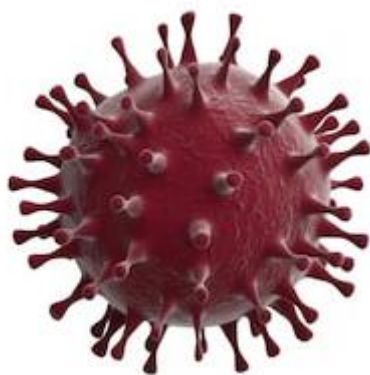
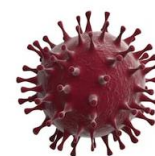


Cidadania e Justiça na Escola
TJ - AL / ESMAL

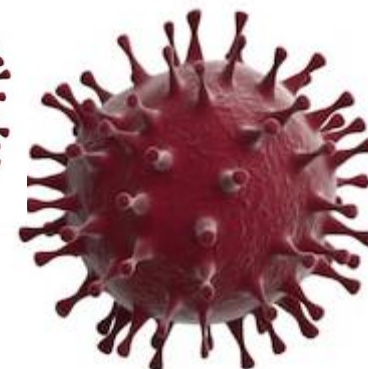
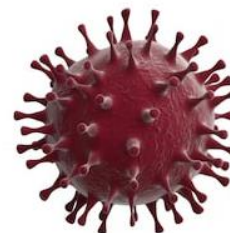


Cidadania e Justiça na Escola
TJ - AL / ESMAL

CARTILHA INFORMATIVA COVID - 19 NOVO CORONAVÍRUS



Maceió/AL
Maio/2020



Presidente do Tribunal de Justiça de Alagoas
Des. Tutmés Airan de Albuquerque Melo

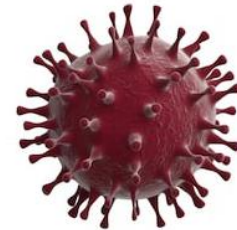
Diretor da ESMAL
Des. Fábio José Bittencourt Araújo

Coordenador Geral da ESMAL
Juiz Alberto Jorge Correia de Barros Lima

Coordenador do Programa Cidadania e Justiça na Escola/PCJE - ESMAL
Juiz Anderson Santos dos Passos

Equipe Técnica PCJE
Ana Valéria Moura Pitta
Carmem Rejane da Silva
Luzia Maria Rodrigues dos Santos
Maria da Conceição Mota Marques de Souza
Bianca Tenório de Aguiar (Estagiária)
Roberta Medeiros Guimarães (Estagiária)

Organização da Cartilha
Ana Valéria Moura Pitta
Luzia Maria Rodrigues dos Santos
Maria da Conceição Mota Marques de Souza



Apresentação	5
O que é Coronavírus?	6
Sintomas	7
Como o coronavírus é transmitido?	8
Como faço para evitar a contaminação pelo coronavírus?	9
Existe vacina ou remédio?	10
Cuidados ao sair de casa	11
Cuidados ao chegar em casa	12
Por que as medidas de distanciamento social são importantes?	13
E as escolas?	14
Tive contato com uma pessoa contaminada. O que faço?	15
Como cuidar de nossa saúde mental durante a pandemia	16
Fake news durante a pandemia	19

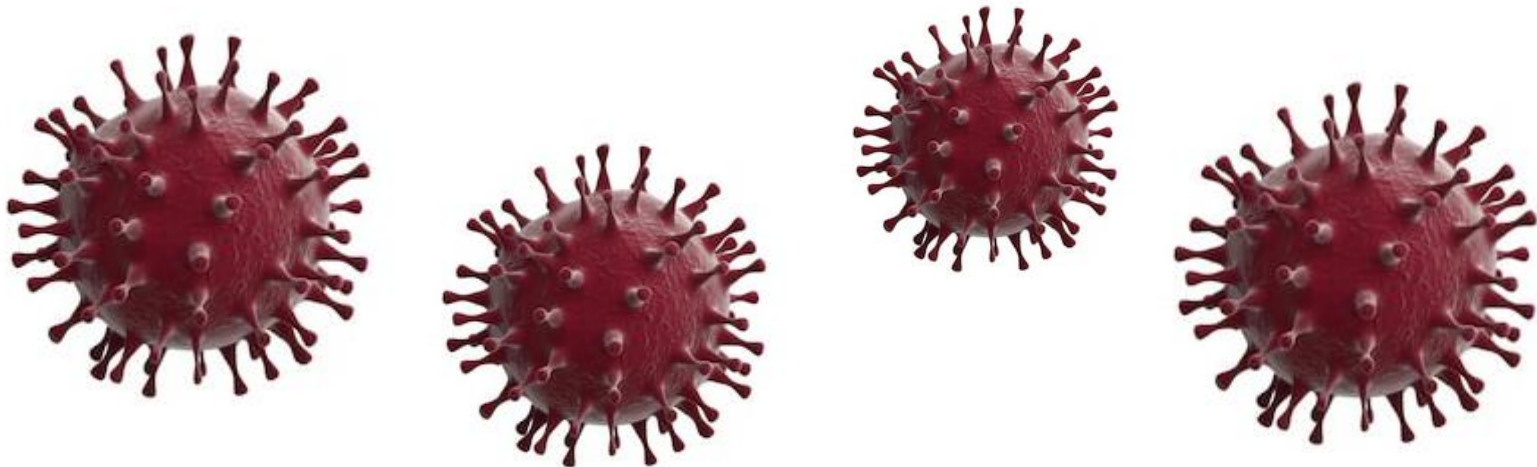


O Programa Cidadania e Justiça na Escola - PCJE, da Escola Superior da Magistratura do Estado de Alagoas - Esmal, construiu essa cartilha com o objetivo de partilhar informações acerca do novo coronavírus com as escolas participantes do Programa e a sociedade em geral, buscando conscientizar e ajudar na estratégia de combate ao avanço da Covid-19 em nosso país.

Para superarmos essa pandemia, a prevenção é a melhor forma de combate.

Cuide de você e de quem você ama.

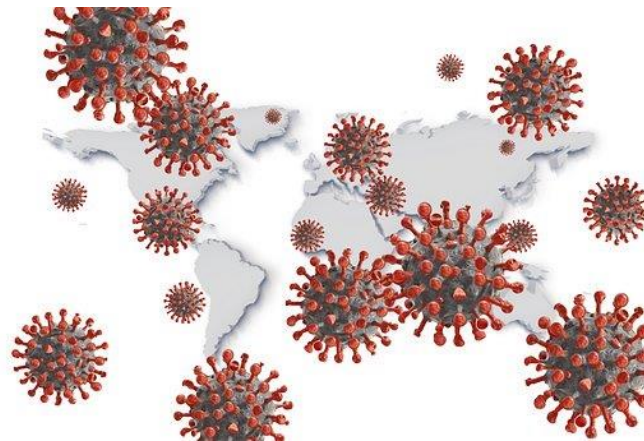
Se puder, fique em casa, durante a pandemia!



O que é o Coronavírus?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde – OMS, coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto no final de 2019, em Wuhan, na China, sendo responsável por provocar uma doença que foi denominada de COVID-19.

O nome coronavírus é em decorrência da aparência do vírus, o qual tem forma de coroa quando visto no microscópio.



Sintomas



O Coronavírus apresenta sinais semelhantes a um resfriado, sendo os **principais sintomas**: febre, tosse e dificuldade para respirar.

Outros sintomas: perda de olfato e paladar, dores no corpo, inflamação na garganta, congestionamento nasal, dor de cabeça, diarreia.

Estes sintomas podem ser leves, moderados ou graves, podendo evoluir até a morte.

O diagnóstico é realizado por profissionais da saúde que avaliam a presença de sinais clínicos e solicitam exame laboratorial.

Tempo entre infecção e primeiros sintomas

A doença pode ficar incubada por até duas semanas após o contato com o vírus. O período médio de incubação é de cinco dias.



Como o coronavírus é transmitido?



A transmissão ocorre de uma pessoa doente para outro indivíduo sadio através de contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:

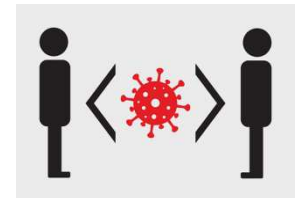
- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Catarro
- Toque ou aperto de mão
- Objetos ou superfícies contaminadas (celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, etc.)



Como faço para evitar a contaminação pelo coronavírus ?

As recomendações de prevenção à COVID – 19 são as seguintes:

- Lavar as mãos com frequência até a altura dos punhos, por 20 segundos, utilizando água e sabão ou higienizar com álcool em gel 70%;
- Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca. Ao tocar, lavar sempre as mãos com água e sabão. Higienizar as mãos também após tossir ou espirrar;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- Evitar contato físico próximo com pessoas. Manter uma distância mínima de cerca de dois metros de qualquer pessoa ao sair de casa;
- Evitar abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável, mas sem contato físico;
- Usar máscaras de tecidos em situações de saída de sua residência
- Se estiver doente ficar em casa até melhorar;
- Evitar contato com pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença;
- Evitar aglomerações e manter os ambientes ventilados. Se puder, ficar em casa.



Existe vacina ou remédio?

Não existe ainda uma vacina para prevenir a Covid-19. Quando uma doença é nova, pode levar alguns anos para que uma nova vacina seja desenvolvida. A OMS e diversos países estão coordenando esforços para desenvolver vacinas e medicamentos para prevenir e tratar a Covid-19.



Quando procurar um médico e qual o tratamento?



Caso apresente sintomas, ligue para o telefone 136 (Ministério da Saúde) para orientações ou procure uma unidade de saúde.

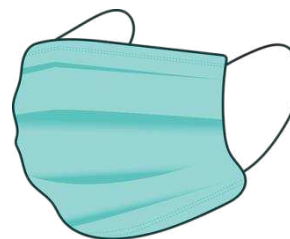
Não existe tratamento específico. O indicado é seguir as orientações médicas.



Cuidados ao sair de casa

Ao fazer as compras:

- Apenas uma pessoa da família deve ir às compras
- Pessoas do grupo de risco e crianças não devem ir a supermercados ou estabelecimentos comerciais;
- Manter-se a, pelo menos, dois metros de distância de outras pessoas;
- Usar máscara e não tocar no rosto;
- Higienizar as mãos ao entrar e sair dos estabelecimentos.



Ao andar de ônibus:

- A orientação é que circulem com os vidros abertos e reforcem a higienização interna
- Evitar horários de pico
- Usar máscara e não tocar no rosto
- Levar sempre álcool em gel na bolsa



Cuidados ao chegar em casa

- Não toque em nada antes de se higienizar;
- Tire os sapatos ao entrar em casa;
- Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas sujas;
- Deixe bolsa, carteira e chaves em uma caixa na entrada de casa;
- Tome banho, caso não possa, higienize as áreas expostas;
- Limpe celular e óculos com água e sabão ou álcool;
- Limpe as embalagens antes de guardar (para cada 1 L de água, use 20 ml de água sanitária)



* O vírus pode sobreviver em superfícies por algumas horas ou até vários dias. Mantenha as superfícies sempre limpas.



Por que as medidas de isolamento social são importantes?

- Uma pessoa infectada pelo novo coronavírus pode infectar várias pessoas;
- Com menos gente na rua, a quantidade de infectados ao mesmo tempo diminui;
- Segundo pesquisas, o isolamento social desacelera o surgimento de novos casos e permite que o sistema de saúde tenha condições de atender a todos.



Trabalhar de casa

É recomendada a redução de deslocamento para o trabalho. Quando possível o trabalho deve ser realizado em casa (home office)



E as escolas?

As aulas foram suspensas nas escolas por tempo indeterminado e só voltarão quando houver segurança para o retorno de todos os envolvidos no ambiente escolar.

Algumas escolas estão realizando atividades on-line.



#Fique em casa



Tive contato com uma pessoa contaminada. O que faço?

Fique atento aos sintomas como febre, tosse e dificuldade para respirar. Caso manifeste algum desses sintomas, procure uma unidade de saúde e informe a respeito do contato.

* Atenção:

Aqueles que se encontram em quarentena/isolamento, com resultado positivo para o coronavírus e que, por recomendação médica, precisem ficar confinados no domicílio, devem ser separados dos demais familiares, não podendo, em hipótese alguma, circular junto à população, sob pena de incorrer no artigo 268 do Código Penal Brasileiro.



Como cuidar de nossa saúde mental durante a pandemia?

A covid-19 tem acarretado também problemas de saúde mental individual e coletiva. O processo de pandemia do vírus tem sido acompanhado de uma pandemia de medo, estresse, ansiedade e pânico generalizado.

Alinhada com as recomendações da OMS (2020) sugere-se algumas atitudes/atividades que podem auxiliar no cuidado da saúde mental em tempos de coronavírus.

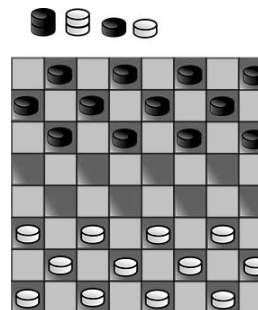


- Pensar constantemente sobre a doença pode causar sintomas que aumentam seu sofrimento emocional como: nervosismo, agitação ou tensão, sensação de perigo iminente, ansiedade. Reconheça suas emoções e aceite-as, mas para evitar sofrimento desnecessário evite excesso de informações. Evite leituras permanentes sobre o tema, informe-se em horários reservados em sites e canais de órgãos oficiais ou de profissionais da saúde de confiança.
- Crie o hábito de compartilhar e busque falar sobre coisas boas
- Filtre o que você vê e consome na internet



Como cuidar de nossa saúde mental durante a pandemia?

- Leia bons livros
- Junte a família e divirta-se com jogos de tabuleiro, damas, xadrez, partida de baralho, etc.
- Contação de histórias, karaokê, charadas, adivinhações, são algumas atividades que podem ser feitas em casa, com a família
- Faça cursos on-line (Senac e outras instituições liberaram uma série de cursos gratuitos)
- Faça visitas virtuais a museus
- Assista a um bom filme
- O contato afetivo e a sociabilidade são importantes, especialmente na nossa cultura. Use o telefone e a internet para conversar e trocar mensagens carinhosas com as pessoas importantes para você
- Manter sua fé e incluir suas atividades religiosas e/ou espirituais em sua rotina é importante para a sua saúde mental



Como cuidar de nossa saúde mental durante a pandemia?

Atividades físicas são aliadas para evitar o estresse e diminuir a ansiedade

- Pular corda
- Subir e descer escadas
- Colocar música e dançar
- Exercícios de alongamento
- Algumas academias estão disponibilizando aulas gratuitas no youtube e Instagram



Durante a quarentena, aproveite para estar mais junto das pessoas do seu núcleo familiar.

Se houver algum tipo de violência no ambiente, denuncie!



Fake news durante a pandemia

A divulgação de “*fake news*” (notícias falsas, boatos) é um grande problema para a saúde pública e coloca em risco um número maior de vidas.

Grande parte das pessoas compartilha notícias não verificadas, sem consultar as fontes.

Antes de compartilhar qualquer informação, certifique-se se é fato ou boato!

A OMS recomenda escolher uma hora do dia para se atualizar com notícias sobre o novo coronavírus em fontes confiáveis. E, ao compartilhar uma notícia, assegurar a veracidade dela.





Cidadania e Justiça na Escola
TJ - AL / ESMAL

Tribunal de Justiça do Estado de Alagoas
Escola Superior da Magistratura de Alagoas – ESMAL
Programa Cidadania e Justiça na Escola - PCJE



@cidadaniaejusticanaescola



cje@tjal.jus.br



(82) 2126-5371