



#PLANTÃO PET SAÚDE

Interprofissionalidade

Universidade Federal de Mato Grosso
Campus Universitário do Araguaia

PET/Saúde - Projeto 64.



#PLANTÃO PET SAÚDE

Como usar a máscara?

Fonte: Ministério da Saúde.



Antes de colocar a máscara:

Limpe suas mãos com água e sabão ou álcool em gel 70, lembrando de limpar bem entre os dedos, punho, dorso e palma da mão.



Durante o uso:

1. Cubra toda a boca e nariz. Confira se não tem aberturas entre sua pele e a máscara.
2. Evite tocar a máscara, caso aconteça, limpe suas mãos.
3. Troque sua máscara por uma nova assim que possível. Não reutilize máscaras descartáveis.
4. Máscaras de tecidos são eficientes por aproximadamente 2 horas. Você deve trocar após esse período porque acumulam umidade.



Após o uso:

1. Remova a máscara pelos elásticos. Não toque a parte da frente
2. Deixe de molho por 30 minutos em água e sabão ou água sanitária e espere secar bem
3. Se forem descartáveis, jogue fora após o uso
4. Limpe suas mãos com álcool em gel ou água e sabão.

#PLANTÃO PET SAÚDE

Quando usar a máscara?

Fonte: Organização Mundial da Saúde



Tosse ou espirros?

NÃO

SIM

Você precisa sair de casa por algum motivo ou está mantendo contato com uma pessoa com suspeita de COVID-19?

SIM

NÃO

Não há necessidade de usar a máscara no momento, mas lembre-se de **lavar suas mãos várias vezes ao dia**. Se você tiver máscaras extra, você pode doá-las para quem precisa mais, como os profissionais da saúde.

Por favor, **utilize a máscara** para manter você e outras pessoas seguros.



Máscaras somente funcionam quando são usadas de forma correta e combinadas à limpeza das mãos com água e sabão ou álcool gel 70.



Ajude a combater a disseminação da COVID-19 com

6 PASSOS

- 01** Lave suas mãos frequentemente
- 02** Evite tocar os olhos, boca e nariz
- 03** Cubra o nariz e a boca com o cotovelo ou com um tecido quando for tossir
- 04** Evite locais movimentados e contato com pessoas que tenham os sintomas
- 05** Se manifestar os sintomas, permaneça em casa e disque 136 para tirar suas dúvidas
- 06** Procure informações em fontes confiáveis.



Cuide do seu corpo!

Diversifique seu cotidiano com exercícios simples, mantendo o bem-estar

Exercite a respiração, a meditação pode te ajudar a controlar a ansiedade

Procure vídeos com exercícios básicos e tente reproduzir

Se você possui condições crônicas como Diabetes, Hipertensão arterial e outras, ou está gestante, converse com profissionais da saúde sobre atividades físicas moderadas que possam manter seu corpo ativo e serem realizadas em casa.



Permaneça em casa!

MUITOS PROFISSIONAIS ESTÃO TRABALHANDO NA PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA COVID-19

ATUALMENTE, CIENTISTAS DE TODO O MUNDO ESTÃO BUSCANDO A SOLUÇÃO PARA A DOENÇA

A EQUIPE CONTA COM ENFERMEIROS, BIOMÉDICOS, MÉDICOS, FISIOTERAPEUTAS, FARMACÊUTICOS E DIVERSOS OUTROS PROFISSIONAIS TRABALHANDO EM CONJUNTO PARA PROMOVER O SEU BEM-ESTAR

#FIQUE EM CASA

Você contribui com eles quando evita a disseminação do Coronavírus.



Organização Pan-Americana da Saúde

Ministério da Saúde

Secretaria Municipal de Saúde de Pontal do Araguaia-MT

Universidade Federal de Mato Grosso

Campus Universitário do Araguaia

Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde

Projeto 64 - PET/Saúde Interprofissionalidade

Coordenação do Projeto:

Dra. Queli Lisiane Castro Pereira

Orientação:

Dra. Maraisa Delmut Borges

Dr. Maurício Guedes

Acadêmicos:

Anna Kelly Nunes

Beatriz Martins Holtz

Bruno R. Kosanke Ribeiro

Marcos Henrique da Silva Alves

Ulisses Mariano Torres

Template: Canva

Edição: Beatriz Martins Holtz

