

COMO PROTEGER OS IDOSOS DO CONTATO COM O NOVO CORONAVÍRUS?

DICAS PARA QUEM TEM MAIS DE 60 ANOS E SEUS FAMILIARES.

1



ficar em casa é fundamental

POR FAVOR, FIQUE EM CASA.

Essa é uma das principais recomendações de todas as autoridades mundiais de saúde. Isso não é exagero. Ficar em casa durante a pandemia protege vidas de verdade.

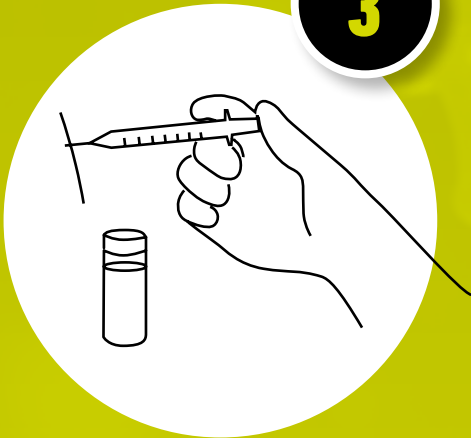
CONTATO VIRTUAL TAMBÉM É LEGAL

Compartilhar afeto e atenção é muito importante para ajudar a superar os desafios da quarentena. Crianças e familiares que não estiverem em isolamento não devem ter contato com idosos, mesmo sem apresentar sintomas. Para matar a saudade, telefone para conversar, envie mensagens ou realize chamadas por aplicativos e redes sociais.

2



3



Para saber onde você pode se vacinar, acesse

pbh.gov.br/saude



VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

A campanha nacional de vacinação contra a gripe já começou e vai até o dia 22 de maio de 2020. Mas atenção! Não há necessidade de correr para os centros de saúde.

A Prefeitura está desenvolvendo diversas estratégias para que a vacinação dos idosos seja feita de forma ainda mais segura durante a pandemia do novo coronavírus. Uma dessas ações, por exemplo, foi a parceria firmada com a Drogaria Araujo para aumentar o número de pontos de vacinação gratuita disponíveis especificamente para idosos de Belo Horizonte.

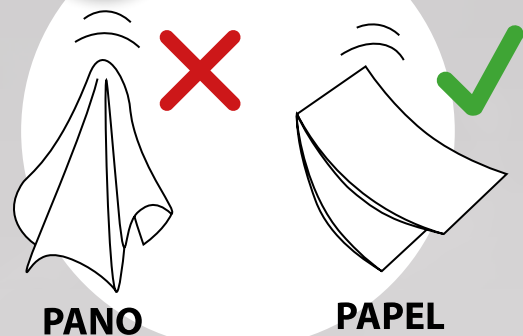
Importante: A vacina contra a Influenza não protege contra o novo coronavírus, mas diminui o número de casos suspeitos, evitando a sobrecarga na rede pública de saúde.

LENÇO DE PAPEL, POR FAVOR

Lenços de pano são um risco para a saúde, porque podem ajudar na proliferação do novo coronavírus.

O idoso deve dar preferência a lenços de papel descartáveis. Na falta do lenço, cobrir nariz e boca com o braço ao tossir ou espirrar.

4



5



ATENÇÃO COM ILPIs

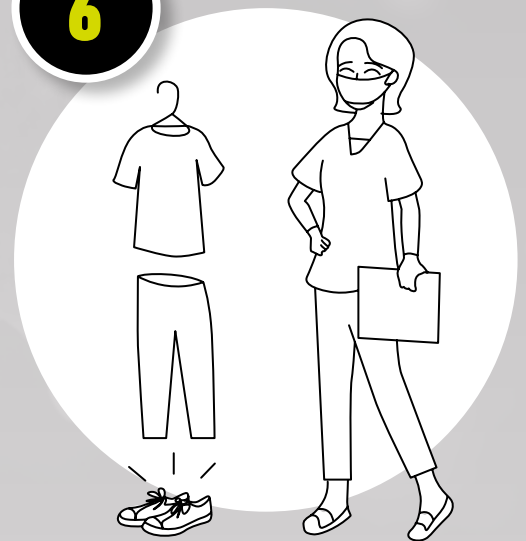
As visitas devem ser suspensas temporariamente, pois o idoso que vive em instituições de longa permanência é muito vulnerável. As equipes de saúde dessas instituições devem redobrar a atenção com a sua higiene pessoal e com o uso de máscaras.

CUIDADORES BEM-CUIDADOS

Se um idoso precisa do acompanhamento de outra pessoa que ajuda nos seus cuidados diários, é indicado que fique acompanhado preferencialmente por pessoas que já vivem na mesma residência, para reduzir a circulação do vírus e os riscos de contaminação.

Caso o idoso tenha acompanhamento especializado, a indicação é que, se possível, os cuidadores aumentem os turnos de trabalho, permanecendo mais tempo no domicílio e redobrando atenção com as etiquetas respiratórias e de higiene:

6

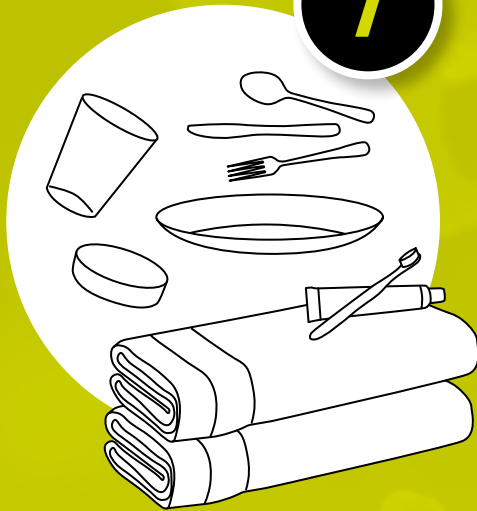


Tirar os sapatos e a roupa quando chegar da rua.

Higienizar as mãos antes e depois do contato com o idoso.

Importante: Se o cuidador apresentar qualquer sintoma de gripe ou resfriado, deve ser afastado imediatamente.

7



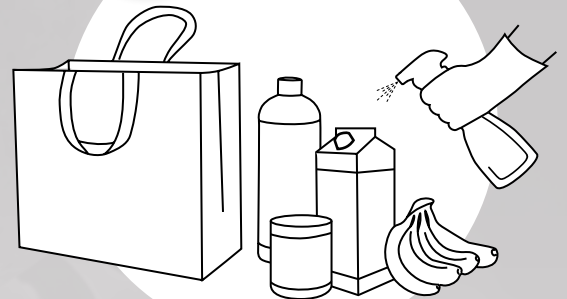
SEPARE OS UTENSÍLIOS DO IDOSO

Na cozinha, copos, talheres, pratos e garrafas não devem ser compartilhados. Tente manter um kit para cada pessoa da casa. O mesmo vale para roupas, lençóis, fronhas etc.

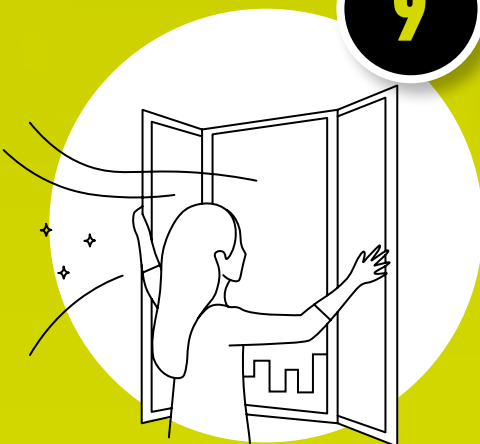
8

HIGIENE COM AS COMPRAS

Como? Limpe sempre as mãos depois do manuseio ou higienize as embalagens com álcool 70%. Na falta do álcool, use água e sabão.

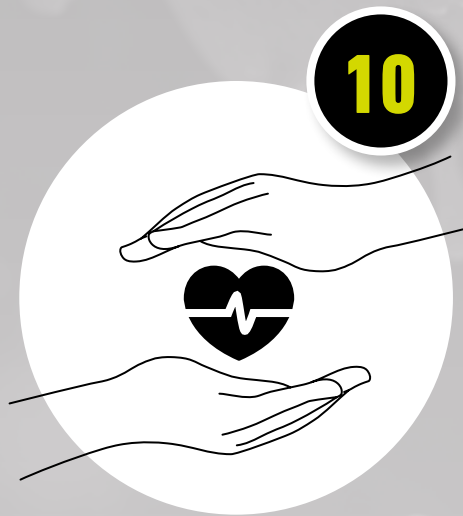


9



AR PURO E AMBIENTES VENTILADOS

Evite o ar-condicionado e mantenha os ambientes da casa bem arejados, de dia e de noite.



SAÚDE SEMPRE EM DIA

Boa alimentação, bastante água e boas horas de sono são essenciais.

Movimentar-se dentro de casa também. A ida ao médico deve ser realizada apenas em situações de emergência. Consultas de rotina não são recomendadas no momento. Se for necessário ir ao supermercado, à farmácia ou ao banco, o ideal é que algum familiar mais jovem cuide disso e mantenha o idoso protegido em casa.

CONSULTAS AO MÉDICO PELA INTERNET

Se você apresenta sintomas ou tem dúvidas sobre a COVID-19, a Prefeitura, em parceria com a UNIMED-BH, disponibiliza um serviço de consultas médicas on-line para todos os moradores de Belo Horizonte cadastrados em Centros de Saúde da Rede SUS-BH.

Saiba mais em

consultacoronavirus.pbh.gov.br

