

# CORONAVÍRUS

# VAMOS NOS PROTEGER



# CORONAVÍRUS

## VAMOS NOS PROTEGER

## MENSAGEM AOS PAIS E RESPONSÁVEIS

### **Pais, mães, responsáveis e cuidadores de crianças,**

Nesta situação que estamos vivendo durante a pandemia do coronavírus, é importante conversar e explicar às crianças o que está acontecendo. A curiosidade é normal em qualquer idade e, juntamente com as dúvidas, podem surgir sentimentos como insegurança, medo e até raiva. Se é comum nos adultos, imagina nas crianças...

A mudança de rotina causa ansiedade, e os adultos devem mostrar que é papel de cada um proteger-se e proteger as pessoas mais vulneráveis nessa pandemia.

Também é importante brincar, pois é assim que crianças aprendem da melhor forma. Cantem juntos, dançam, façam atividades e tentem se distrair em meio à nova rotina e às novas obrigações.

Além de manter as crianças bem entretidas, use a informação como um instrumento de proteção para sua família.

**Todo cuidado é importante!**

DISQUE  
SAÚDE  
**136**

SUS+

MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

MEU NOME É DOUTORA CARLA  
E EU ESTOU AQUI PARA EXPLICAR  
DIREITINHO TODA ESSA HISTÓRIA  
E PEDIR A SUA AJUDA.  
**VAMOS LÁ?**

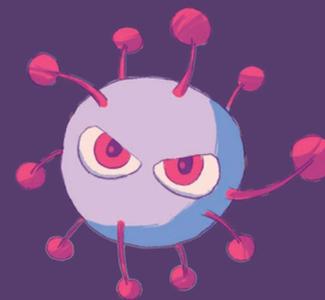
**VOCÊ JÁ DEVE TER PERCEBIDO QUE  
O TEMPO TODO A GENTE ESCUTA  
FALAR NO CORONAVÍRUS, NÉ?**

Às vezes fica difícil entender o que está acontecendo na sua casa, na sua cidade, aqui no Brasil e no mundo todo, mas é importante saber: o assunto **É SÉRIO**. Mudou muito a nossa vida em pouco tempo e é por isso que os adultos não param de falar nisso.



# O QUE É ESSE TAL DE CORONAVÍRUS ?





**É UM TIPO DE VÍRUS**, um micro-organismo tão pequenininho que é quase invisível e a gente só consegue enxergá-lo com lentes de um microscópio.

O coronavírus gosta de viver no corpo humano e pode passar de uma pessoa para outra. Isso quer dizer que ele é contagioso.



ESSE VÍRUS CAUSA UMA DOENÇA QUE SE CHAMA

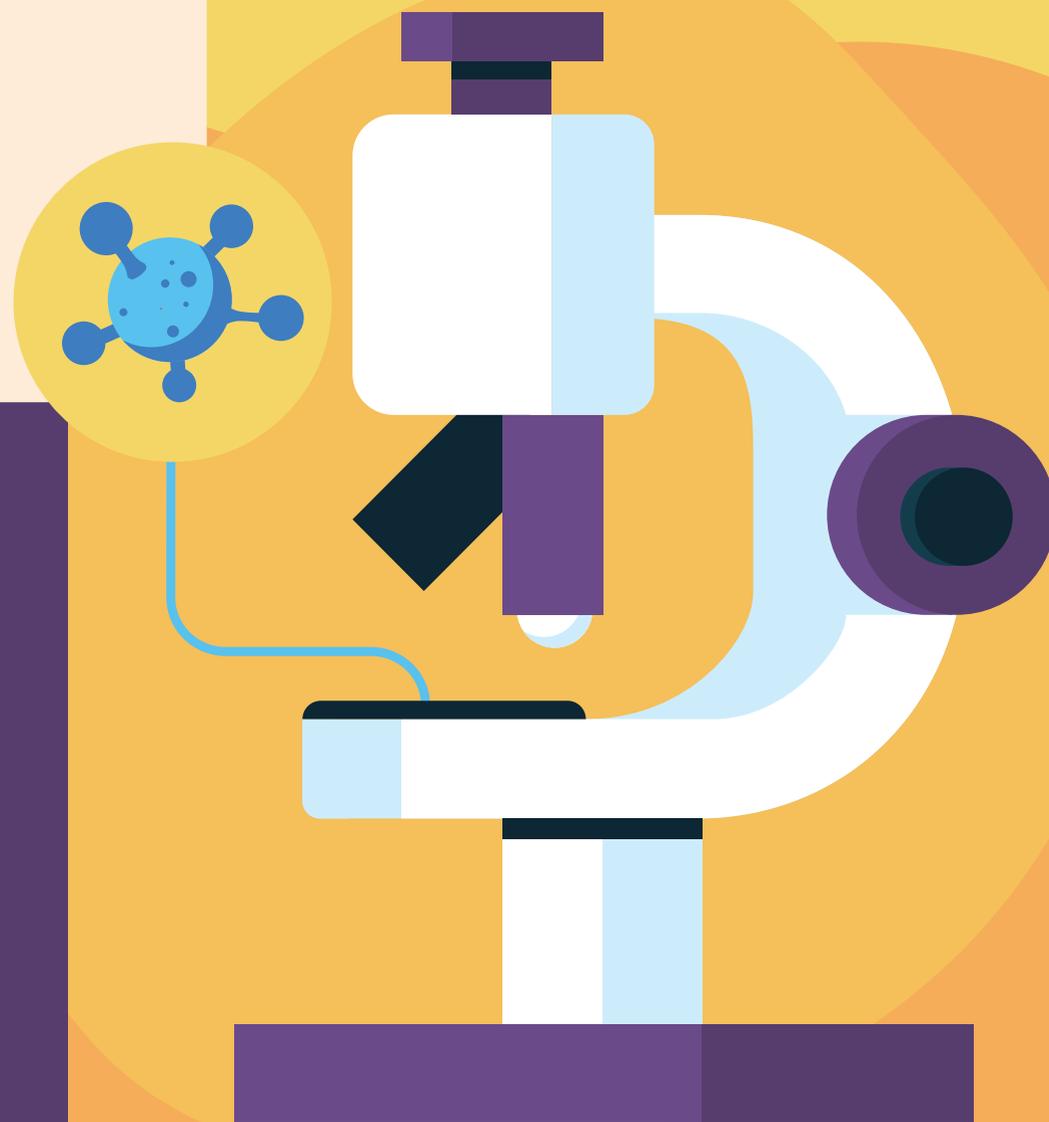
**COVID-19.**

NOME BEM ESQUISITO, NÉ? E ESSA DOENÇA NÃO É NADA LEGAL. A GENTE FICA COM TOSSE E FEBRE E, ÀS VEZES, COM DIFICULDADE DE RESPIRAR QUANDO ESTÁ DOENTE.

No começo, parece até uma gripe comum. Mas a **COVID-19**, causada pelo coronavírus, ainda é um grande mistério até para os melhores médicos e cientistas... Ainda não existe nem vacina nem remédio para curá-la.

**É MUITO IMPORTANTE  
APRENDERMOS TODAS AS  
FORMAS DE NOS PROTEGER  
DESSE VÍRUS PERIGOSO**

E, ASSIM, CUIDAR DA NOSSA SAÚDE E DA  
SAÚDE DA NOSSA FAMÍLIA E DE TODAS AS  
PESSOAS QUE VIVEM NO BRASIL.



# COMO SABER SE ALGUÉM QUE EU CONHEÇO ESTÁ DOENTE?

QUEM ESTÁ INFECTADO PODE ATÉ NÃO SENTIR  
NADINHA... MAS, SE FICAR DOENTE, PODE FICAR COM:

→ **FEBRE E TOSSE OU  
DIFICULDADE DE RESPIRAR  
E, ÀS VEZES, DOR NO  
CORPO, DOR DE GARGANTA  
E NARIZ ENTUPIDO.**

Se você ou alguém que você conhece estiver se  
sentindo assim, é importante falar com um adulto.

**ELES VÃO SABER O QUE FAZER.**



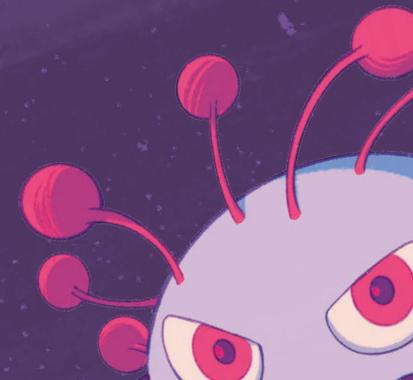
SE ELES TIVEREM DÚVIDAS, PODEM  
LIGAR PARA O TELEFONE DO  
**DISQUE SAÚDE: 136**  
E CONVERSAR COM UMA PESSOA  
QUE VAI SABER EXPLICAR TUDO O  
QUE DEVE SER FEITO.



DISQUE SAÚDE  
**136**



# COMO ALGUÉM PEGA CORONAVÍRUS



**ESSE VÍRUS, POR SER TÃO PEQUENINHO, PODE SER TRANSMITIDO PELO AR, ATRAVÉS DA TOSSE OU ESPIRRO, SEM A GENTE PERCEBER.**



**SE A GENTE ABRAÇAR, DER AS MÃOS OU BEIJAR UMA PESSOA QUE ESTEJA COM O VÍRUS, PODE SE INFECTAR TAMBÉM.**

ELE AINDA PODE SER TRANSMITIDO SE A GENTE ENCOSTAR AS MÃOS EM ALGUM OBJETO QUE ESTEJA CONTAMINADO, COMO TELEFONE, CORRIMÃO DE ESCADAS, MAÇANETA DE PORTA E BOTÃO DE ELEVADOR, E DEPOIS COLOCAR AS MÃOS NOS OLHOS, NA BOCA OU NO NARIZ.



EITA! ENTÃO COMO É QUE A GENTE PODE SE PROTEGER DO CORONAVÍRUS?



**CHEGAMOS À PARTE  
MAIS IMPORTANTE DA  
NOSSA CONVERSA...**

**VOU CHAMAR O VOVÔ  
HERMES, QUE SABE  
MUITO SOBRE O  
ASSUNTO, PRA ME  
AJUDAR A EXPLICAR.**



COMO AINDA NÃO SE SABE TUDO SOBRE O  
**CORONAVÍRUS**, A ÚNICA FORMA DE SE  
PROTEGER DELE É TENDO ALGUNS CUIDADOS:



**Lave as mãos com água e sabão sempre,  
sempre, sempre. Várias vezes por dia...** Tem  
que esfregar entre os dedinhos, lavar na parte  
de cima, na parte de baixo, as unhas e os  
pulsos... quer uma dica legal? Conte até 20 em  
voz alta ou cante duas vezes a música  
“Parabéns para você” na hora em que estiver  
lavando as mãos.





Mãos sujas na boca, no olho ou no nariz?  
Nem pensar! Não deixe que esse vírus entre  
no seu corpinho de jeito nenhum, tá?



O álcool em gel também é muito bom para  
deixar as nossas mãos sempre limpinhas.  
Peça a ajuda de um adulto antes de usar.



Se tossir ou espirrar – **ATCHIM!** –, não use  
as mãos para cobrir a boca. Utilize seu  
antebraço ou um lenço de papel. Depois,  
lave bem as mãos.



Não divida copos, pratos e talheres com  
mais ninguém. **Cada um com o seu: essa é a  
regra!**



E SE EU SAIR CORRENDO  
BEM RÁPIDO, PARA FUGIR  
DO CORONAVÍRUS?  
FUNCIONA?





## INFELIZMENTE, NÃO...

O MELHOR A FAZER NESTE MOMENTO É FICAR EM CASA. INVENTE BRINCADEIRAS, DESENHE BASTANTE, FAÇA RECEITAS DELICIOSAS, LEIA HISTORINHAS, PULE E DANCE MUITO. EXISTEM MIL MANEIRAS DE SE DIVERTIR.



AS PESSOAS MAIS VELHAS, ASSIM COMO EU, ESTÃO EM MAIOR PERIGO. POR ISSO, NESTES DIAS, O MELHOR É QUE AS CRIANÇAS FIQUEM LONGE DO VOVÔ E DA VOVÓ. EU TENHO MATADO A SAUDADE DOS MEUS NETINHOS CONVERSANDO PELO TELEFONE...

JÁ, JÁ, QUANDO TUDO PASSAR, VOU ENCHÊ-LOS DE BEIJOS E ABRAÇOS.



- ➔ Você sabia que as crianças nem sempre ficam doentes por causa do vírus, mas podem transmiti-lo para as pessoas mais velhas, que podem ficar muito doentes? Por isso, é o momento de termos muito cuidado!
- ➔ Evite abraçar, dar aperto de mãos ou beijos nas pessoas. **QUE TAL INVENTARMOS UM CUMPRIMENTO DIFERENTE?**



ESSES CUIDADOS SÃO MUITO IMPORTANTES PARA QUE VOCÊ SE PROTEJA DO CORONAVÍRUS, E PROTEJA AS OUTRAS PESSOAS TAMBÉM.



FIQUE TRANQUILO PORQUE TUDO VAI  
VOLTAR AO NORMAL E VOCÊ LOGO VAI  
ENCONTRAR SEUS AMIGUINHOS,  
O VOVÔ E A VOVÓ.

NÓS  
CONTAMOS  
COM A SUA  
AJUDA!

# VAMOS PROTEGER QUEM A GENTE AMA?

EU SEI QUE VOCÊ ESTÁ SEM ENTENDER DIREITO POR QUE, POR ENQUANTO, NÃO ESTAMOS RECEBENDO TODOS OS BEIJOS E ABRAÇOS QUE GOSTARÍAMOS. ISSO ACONTECE PORQUE O VÍRUS É MUITO CONTAGIOSO E, QUANTO MENOS GENTE FICAR DOENTE, MELHOR. É UM JEITO DE EVITAR A PROPAGAÇÃO DO VÍRUS.

**ESTA É A HORA DE TER  
PACIÊNCIA, FAZER TUDO  
DIREITINHO E CUIDAR DE  
QUEM A GENTE AMA.**



VOU REPETIR PARA VOCÊ NÃO ESQUECER:  
**A DOENÇA COVID-19,**  
**CAUSADA PELO CORONAVÍRUS,**  
PODE SER MUITO GRAVE PARA PESSOAS  
MAIS VELHAS E AQUELAS QUE TÊM  
DOENÇAS COMO:

- **ASMA, BRONQUITE E DOENÇAS RESPIRATÓRIAS.**
- **DIABETES, HIPERTENSÃO.**
- **DOENÇAS AUTOIMUNES.**



# ATENÇÃO

# CRIANÇAS!

**O BRASIL PRECISA DE VOCÊS  
NESSA MISSÃO CONTRA O  
CORONAVÍRUS. AGUENTEM FIRME!  
LAVEM SEMPRE AS MÃOS E LOGO  
TUDO ISSO VAI PASSAR!**



# POSSO TER MEDO DO CORONAVÍRUS ?

*É NORMAL SENTIR MEDO.*

MUITA GENTE FICA COM MEDO DE UMA NOVA DOENÇA, PRINCIPALMENTE PORQUE AINDA NÃO EXISTE REMÉDIO OU VACINA. MAS LEMBRE-SE DE QUE O MEDO TAMBÉM NOS PROTEGE DOS PERIGOS. FIQUE SEMPRE ALERTA E SIGA AS RECOMENDAÇÕES PARA FUGIR DO CORONAVÍRUS!



PRONTO PARA NOS AJUDAR?



VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA  
ENFRENTAR O CORONAVÍRUS?  
PRONTO PARA SE PROTEGER?



VAMOS NOS  
PROTEGER DO  
**CORONAVÍRUS!**

CONTAMOS  
COM VOCÊ!



# ALGUMAS PALAVRAS PARA VOCÊ APRENDER

**Ministério da Saúde** – É uma organização do Governo Federal, com autoridades e especialistas que decidem as regras, as estratégias e as soluções de saúde para todos os brasileiros.

**Sistema Único de Saúde (SUS)** – É uma rede de profissionais e espaços públicos que cuidam da saúde da população brasileira. De pequenos postos de saúde em cidadezinhas e laboratórios aos grandes hospitais públicos fazem parte desse sistema de atendimento e vigilância em saúde para pessoas de todas as idades. Se essa fosse uma história em quadrinhos, eles seriam os heróis em suas salas de controle.

**Epidemia** – É o momento em que muitas pessoas ficam doentes ao mesmo tempo em um lugar. Quando acontece no mundo todo, chama-se **pandemia**.

**Pulmões** – São responsáveis pela nossa respiração e por filtrar o ar. Ficam dentro do peito, perto do coração. É uma parte do nosso corpo bastante afetada pela COVID-19.

**Organização Mundial da Saúde (OMS)** – É uma organização mundial que observa a pandemia do coronavírus e ajuda os países a tomar decisões e divulgar informações.

**Propagação** – É quando o vírus se espalha pela população.

**Diagnóstico** – É um teste que os médicos fazem no paciente para saber se ele tem uma doença, como a COVID-19.

**136** – Esse é o número de telefone que o Ministério da Saúde criou para receber dúvidas e dar informações para os cidadãos brasileiros.

**Sintomas** – São os sinais que o nosso corpo dá quando temos uma doença.

**Doenças autoimunes** – O nosso corpo é cheio de defesas naturais que nos protegem de muitas doenças. Mas a doença autoimune diminui a nossa capacidade de nos defendermos naturalmente de vírus, bactérias ou outros micro-organismos.

**Micro-organismos** – Seres bem pequenininhos, minúsculos mesmo, que a gente nem consegue enxergar. Só podem ser vistos com o uso de microscópios em laboratórios.



**QUER SABER MAIS? ACESSE:**

[saude.gov.br/coronavirus](http://saude.gov.br/coronavirus)

**OU LIGUE 136**

 /VacinacaoMS

 /minsaude

 /MinSaudeBR

 /minsaude

 /ministeriodasaude

**DISQUE  
SAÚDE  
136**

SUS+

MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



**PÁTRIA AMADA  
BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL