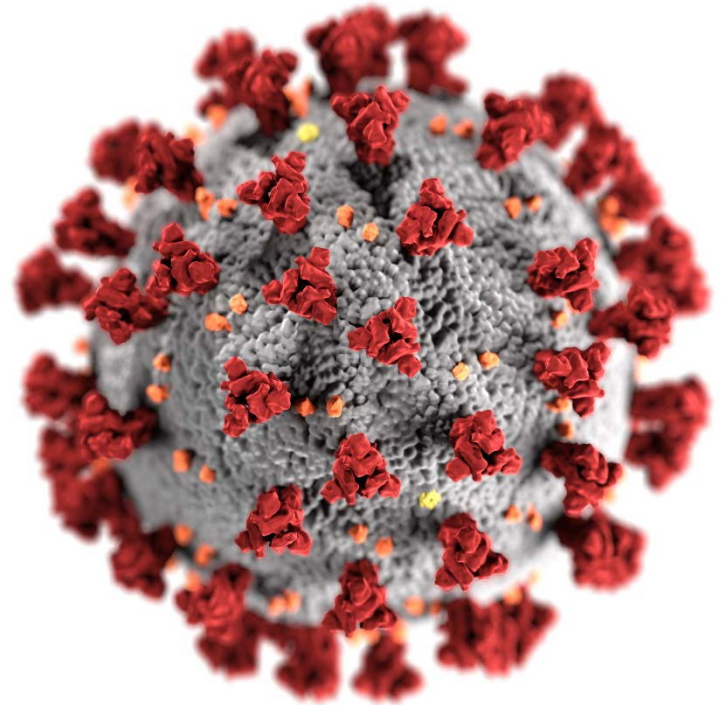


Orientações sobre a doença por coronavírus 2019 (COVID-19) para líderes religiosos e comunitários do mundo todo



cdc.gov/coronavirus

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19

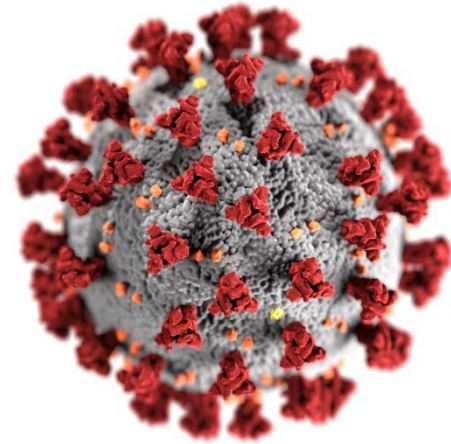
PRIMEIRO PASSO:

Conheça os fatos para ajudar você e sua comunidade a permanecerem seguros.



O que é a COVID-19?

- A COVID-19 é uma nova doença causada por um novo coronavírus até então não detectado em seres humanos.
- O termo “novo coronavírus” indica que ele não havia sido identificado anteriormente.
- O vírus causador da doença por coronavírus 2019 (COVID-19) não é o mesmo [coronavírus que circula habitualmente entre seres humanos](#), e ele causa uma enfermidade moderada semelhante ao resfriado comum.



COVID-19: Como se propaga

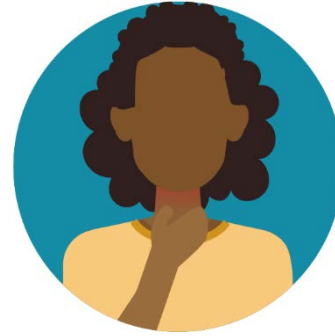
- Considera-se que o vírus se propaga principalmente de pessoa a pessoa.
 - Entre pessoas que tenham contato próximo (até 2 metros de distância).
 - Através de gotículas respiratórias produzidas quando alguém infectado tosse, espirra ou fala.
- Essas gotículas podem ir parar na boca ou no nariz de pessoas próximas, ou possivelmente ser inaladas até os pulmões.
- Algumas pessoas que não apresentam sintomas podem disseminar a COVID-19.



Sintomas da COVID-19

Estão entre os sintomas da COVID-19

- Febre
- Tosse
- Falta de ar
- Calafrios
- Dor muscular
- Dor de garganta
- Perda repentina de paladar ou olfato



Os sintomas podem surgir a qualquer momento entre 2 e 14 dias.



Possíveis complicações da COVID-19

- A COVID-19 pode provocar uma enfermidade de moderada e grave.
- Casos graves de COVID-19 podem levar a complicações como pneumonia.
- A COVID-19 pode causar a morte de pessoas que apresentem complicações e enfermidades graves.



Pessoas expostas a alto risco de enfermidade grave pela COVID-19

Pessoas de todas as idades com problemas de saúde pré-existentes, especialmente se não forem bem controlados, incluindo pessoas que tenham:

- Doença pulmonar crônica ou asma de moderada a grave
- Condições cardíacas graves
- Sistema imunológico debilitado
- Obesidade grave, ou seja, índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 40
- Diabetes
- Doença renal crônica e pessoas submetidas a diálise
- Doença hepática



SEGUNDO PASSO:

Use sua influência para mudar o rumo da COVID-19 por meio de canais on-line, digitais, virtuais, rádio e outros meios, transmitindo importantes mensagens de prevenção a fiéis e comunidades.



Mantenha o distanciamento social — distanciamento físico — para ajudar na prevenção da COVID-19

- Mantenha o espaço adequado entre você e outras pessoas.
- Isso pode envolver:
 - **Medidas de proteção pessoal**
 - Permaneça a pelo menos 2 metros de distância de outras pessoas em público.
 - Fique em casa se tiver sido exposto a alguém com COVID-19.
 - Fique em casa caso se sinta doente.
 - **Medidas comunitárias**
 - Adie ou cancele encontros ou eventos públicos.
 - Evite presença em escolas e creches.
 - Incentive as pessoas a trabalharem em casa se possível.



Transmita mensagens sobre como prevenir a COVID-19

Mantenha a devida distância social e lave sempre as mãos. Textos sagrados podem ser usados para fundamentar mensagens de prevenção a comunidades religiosas.

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos.
 - Caso não haja água e sabão disponíveis, pode ser usado um produto com pelo menos 60% de álcool em sua composição.
 - Se nenhuma dessas opções estiver disponível, use uma solução à base de cloro (água sanitária diluída em água corrente).
- Não toque os olhos, o nariz ou a boca com as mãos não lavadas.



FAÇA UMA SOLUÇÃO PARA LAVAR AS MÃOS

Lembre-se de usar soluções para lavagem das mãos à base de cloro apenas quando sabão, água ou álcool em gel não estiverem disponíveis.

Como fazer uma solução para lavagem das mãos com água sanitária líquida a 5%

Use água com cloro **LEVE** para lavar as mãos.

Faça uma nova solução de água com cloro **LEVE** todos os dias.



Misture 14 colheres de sopa de água sanitária a 5% em 20 litros de água filtrada todos os dias. Mexa bem. Rotule o balde de plástico: "Apenas para lavagem das mãos" / **LEVE** 0,05%. Não beba nem use para cozinhar.



Lembre-se de tampar o balde. Use água com cloro **LEVE** para lavar as mãos.

Como fazer uma solução para lavagem das mãos com cloro em pó HTH

Use água com cloro **LEVE** para lavar as mãos.

Prepare uma nova solução de água com cloro **LEVE** todos os dias.



Misture 1 colher de sopa de cloro em pó HTH em 20 litros de água todos os dias. Mexa bem. Rotule o balde de plástico: "Apenas para lavar as mãos" / **LEVE** 0,05%. Não beba nem use para cozinhar.

Mexa bem e aguarde 30 minutos.



Use água com cloro **LEVE** para lavar as mãos.



NÃO beba água com cloro. **NÃO** coloque água com cloro na boca ou nos olhos.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Oriente a comunidade sobre como prevenir a COVID-19

Use canais on-line, virtuais, digitais e outras mídias para manter contato e dar continuidade a práticas religiosas. Esses meios também podem ser usados para orientar fiéis e comunidades sobre comportamentos que ajudam na prevenção da COVID-19.

- Evite o contato próximo com pessoas doentes.
- Fique em casa se estiver doente.
- Limpe e desinfete objetos e superfícies tocados com frequência.
- Cubra a tosse ou o espirro com um lenço descartável e jogue-o fora logo depois.
- Use uma máscara facial de tecido (com dupla camada) em ambientes públicos, **especialmente** em áreas de transmissão comunitária elevada.
- Siga as orientações governamentais quanto a evitar grandes encontros públicos, inclusive missas, cultos e outras cerimônias religiosas.



Saiba o que é importante em coberturas faciais de tecido

- O CDC recomenda usar máscaras faciais de tecido em ambientes públicos.
- As máscaras faciais de tecido podem ajudar que pessoas que talvez tenham o vírus sem saber contagem outras.
- As máscaras faciais de tecido devem:
 - Ajustar-se bem ao rosto, porém de forma confortável
 - Ser presas com laços ou cordões nas orelhas
 - Conter diversas camadas de tecido
 - Permitir respirar sem restrição
 - Poder ser lavadas e secas sem que se danifiquem ou deformem


Máscara de pano para o rosto - o que fazer e o que não fazer:

O QUE FAZER:

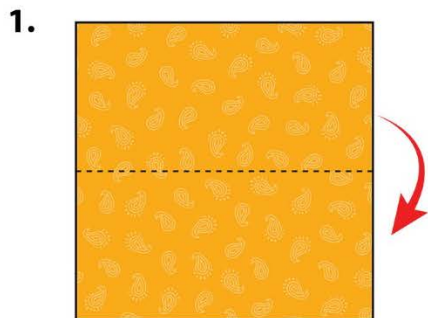
- ✓ Veja se você consegue respirar através do tecido
- ✓ Use-a sempre que sair em público
- ✓ Certifique-se de que o tecido cobre o nariz e a boca
- ✓ Lave após o uso

O QUE NÃO FAZER:

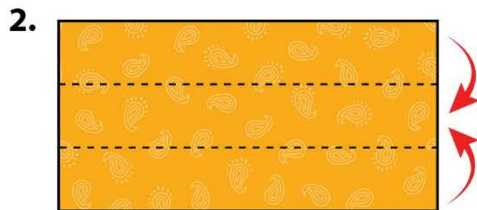
- ✗ Usar em crianças menores de 2 anos
- ✗ Usar máscaras cirúrgicas ou outro equipamento de proteção individual (EPI) para profissionais de saúde

 cdc.gov/coronavirus

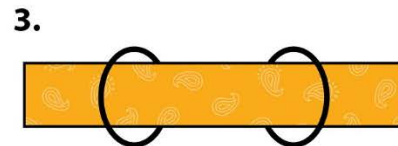
Como fazer uma máscara facial de tecido sem costura



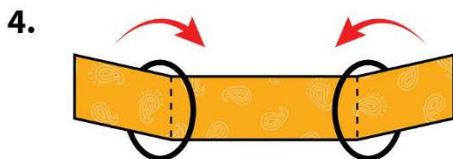
Dobre a bandana ao meio.



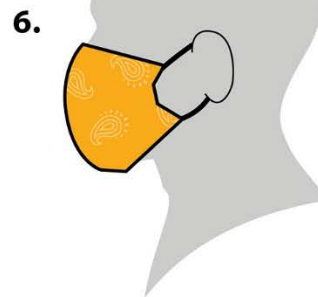
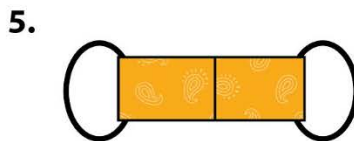
Dobre de cima para baixo. Dobre de baixo para cima.



Coloque elásticos ou tiras de cabelo a cerca de 15 cm de distância.



Dobre os lados para o meio e pressione.



Oriente a comunidade sobre o que fazer ao sentir sintomas de COVID-19

- Fique em casa e, se possível, entre em contato com um profissional de saúde.
 - A maioria dos doentes se recupera em casa sem cuidados médicos.
- Monitore seus sintomas e ligue para um profissional de saúde caso sinta dificuldade para respirar.
- Fique longe de outras pessoas e, se possível, isolado em um quarto próprio.
 - Mantenha a devida distância e use máscara facial de tecido se precisar estar perto de outras pessoas.
- Lave as mãos com frequência.
- Não compartilhe artigos domésticos pessoais.
- Limpe e desinfete objetos e superfícies tocados com frequência.

- Como ainda não há nenhum tratamento específico ou vacina, os médicos recomendam repouso e medicamentos para febre (como paracetamol).



Oriente a comunidade quanto ao estresse e estratégias para lidar com a situação

O surto da doença pode ser estressante e causar fortes emoções em adultos e crianças.

Formas de lidar com o estresse

- Pare um pouco de assistir, ler ou escutar notícias, inclusive nas mídias sociais.
- Cuide de seu corpo.
- Reserve momentos para relaxar e descontraír. Tente realizar atividades que considere agradáveis.
- Conecte-se com outras pessoas. Converse com pessoas em quem você confia sobre suas preocupações e como você se sente.

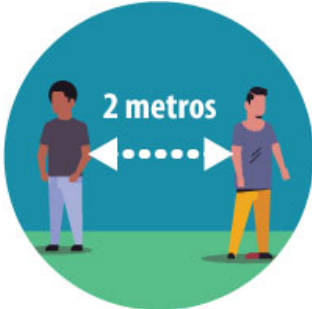
Precisa de ajuda ou conhece alguém que precisa de ajuda?

Se você ou alguém com quem se importe estiver se sentindo sobrecarregado com emoções como tristeza, depressão ou ansiedade, ou sentir desejo de prejudicar a si próprio ou outras pessoas:

- Ligue para uma linha de apoio, se disponível.
- Ligue para um amigo de confiança, líder religioso ou comunitário, e peça ajuda.



O que você deve fazer (resumo)



TERCEIRO PASSO:

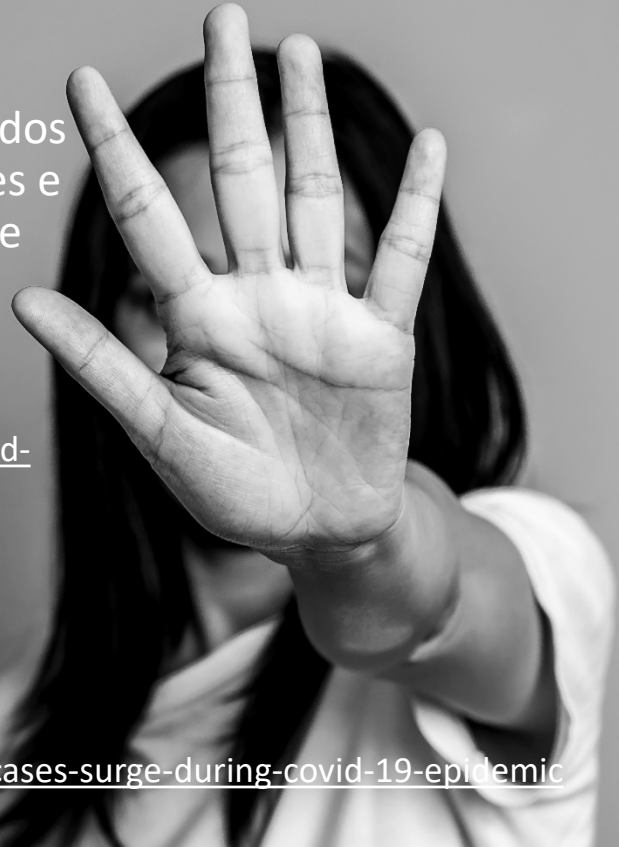
Use sua influência para mudar o rumo da violência e do abuso infantil em sua comunidade.



O aumento de violência doméstica relatada em Wuhan (China) também vem ocorrendo em todas as partes do mundo. O Secretário-Geral das Nações Unidas denunciou um “terrível aumento mundial em casos de violência doméstica” vinculados à COVID-19 e observou que, “para muitas mulheres e meninas, as ameaças são maiores justamente onde deveria se sentir mais seguras: em suas próprias casas”.

<https://www.un.org/sg/en/content/sg/statement/2020-04-05/secretary-generals-video-message-gender-based-violence-and-covid-19-scroll-down-for-french>

<https://www.sixthtone.com/news/1005253/domestic-violence-cases-surge-during-covid-19-epidemic>



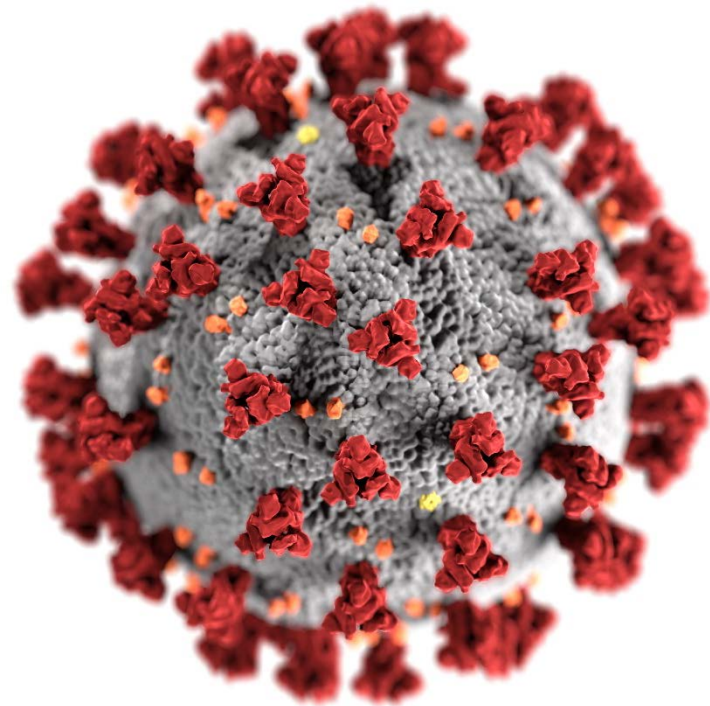
Líderes religiosos e comunitários podem usar sua influência e a confiança que têm dos demais para ajudar a manter as crianças seguras em suas comunidades

- Defenda junto aos governantes que serviços de proteção infantil e combate à violência de gênero sejam considerados “essenciais” e permaneçam abertos durante as quarentenas e os confinamentos.
- Mantenha uma lista atualizada (por exemplo, com dados de contato e horários de funcionamento) de todos os serviços locais de proteção infantil e combate à violência de gênero, bem como linhas de apoio nacionais que estejam funcionando e possam prestar assistência a crianças vítimas de abuso.
- Mantenha contato com famílias e crianças por telefone, WhatsApp e mensagens SMS durante quarentenas, confinamentos, determinações de distanciamento social e situações semelhantes, pois o isolamento pode torná-las mais vulneráveis a conflitos familiares.
- Se alguém precisar de ajuda, encaminhe essa pessoa imediatamente aos serviços apropriados.



Obrigado!

As descobertas e conclusões presentes neste relatório são dos autores e não necessariamente representam o posicionamento oficial dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças.



cdc.gov/coronavirus

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19