

# COMO PREVENIR A PROLIFERAÇÃO DO CORONAVÍRUS NOS QUILOMBOS?



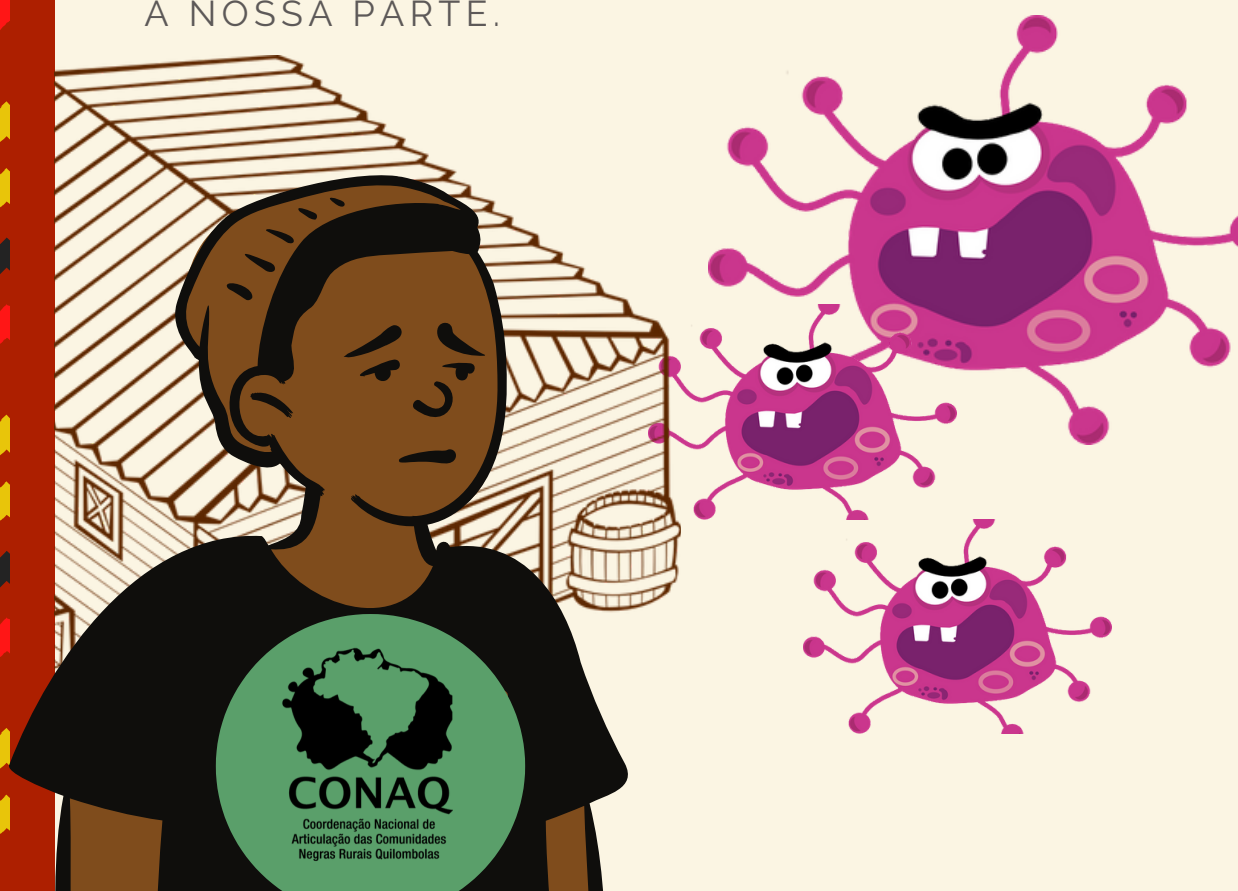
**CONAQ**

Coordenação Nacional de  
Articulação das Comunidades  
Negras Rurais Quilombolas

# COMO ESTÁ A SITUAÇÃO DO COVID-19 (CORONAVÍRUS) NOS TERRITÓRIOS QUILOMBOLAS? QUAIS MEDIDAS O MINISTÉRIO DA SAÚDE ESTÁ TOMANDO PARA ACOMPANHAR ESSA SITUAÇÃO?

O COVID-19 JÁ CHEGOU AOS QUILOMBOS, E ATÉ O MOMENTO SÃO 07 CASOS CONFIRMADOS, 29 EM MONITORAMENTO E 06 MORTES (2 NO PARÁ, 1 EM PERNAMBUCO, 2 NO AMAPÁ E 1 EM GOIÁS).

A CONAQ ESTÁ EXIGINDO MEDIDAS PARA FORTALECER A PROTEÇÃO AOS TERRITÓRIOS E É MUITO IMPORTANTE QUE NÓS FAÇAMOS A NOSSA PARTE.



# O QUE POSSO FAZER PARA ME PROTEGER E EVITAR TRANSMITIR PARA OUTRAS PESSOAS?

A MAIORIA DAS PESSOAS INFECTADAS EXPERIMENTA UMA DOENÇA LEVE E SE RECUPERA, MAS PODE SER MAIS GRAVE PARA OUTRAS PESSOAS. MANTENHA-SE INFORMADO SOBRE OS ÚLTIMOS DESENVOLVIMENTOS A RESPEITO DO COVID-19 E FAÇA O SEGUINTE PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE E PROTEGER A DOS OUTROS:

- LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU HIGIENIZADOR À BASE DE ÁLCOOL 70% PARA MATAR VÍRUS QUE PODEM ESTAR NAS SUAS MÃOS.
- MANTENHA MAIS DE 1 METRO DE DISTÂNCIA ENTRE VOCÊ E QUALQUER PESSOA QUE ESTEJA TOSSINDO OU ESPIRRANDO.
- QUANDO ALGUÉM TOSSE OU ESPIRRA, PULVERIZA PEQUENAS GOTAS LÍQUIDAS DO NARIZ OU DA BOCA, QUE PODEM CONTER VÍRUS. SE VOCÊ ESTIVER MUITO PRÓXIMO, PODERÁ INSPIRAR AS GOTÍCULAS – INCLUSIVE DO VÍRUS DA COVID-19 SE A PESSOA QUE TOSSIR TIVER A DOENÇA.



**MAIS DE 1m**



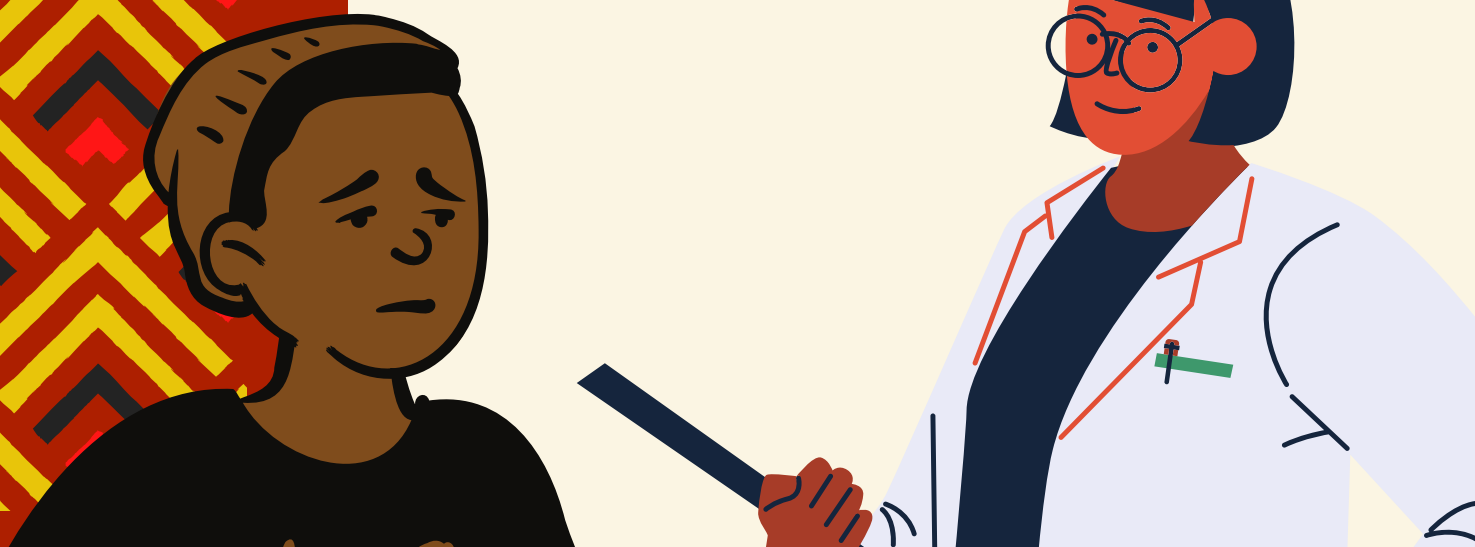
# O QUE POSSO FAZER PARA ME PROTEGER E EVITAR TRANSMITIR PARA OUTRAS PESSOAS?

- **EVITE TOCAR NOS OLHOS, NARIZ E BOCA.** AS MÃOS TOCAM MUITAS SUPERFÍCIES E PODEM SER INFECTADAS POR VÍRUS. UMA VEZ CONTAMINADAS, AS MÃOS PODEM TRANSFERIR O VÍRUS PARA OS OLHOS, NARIZ OU BOCA. A PARTIR DAÍ, O VÍRUS PODE ENTRAR NO CORPO DA PESSOA E DEIXÁ-LA DOENTE.
- **CERTIFIQUE-SE DE QUE VOCÊ E AS PESSOAS AO SEU REDOR SEGUEM UMA BOA HIGIENE RESPIRATÓRIA.** ISSO SIGNIFICA COBRIR A BOCA E O NARIZ COM A PARTE INTERNA DO COTOVELO OU LENÇO QUANDO TOSSIR OU ESPIRRAR (EM SEGUIDA, DESCARTE O LENÇO USADO IMEDIATAMENTE). GOTÍCULAS ESPALHAM VÍRUS. AO SEGUIR UMA BOA HIGIENE RESPIRATÓRIA, VOCÊ PROTEGE AS PESSOAS AO SEU REDOR CONTRA VÍRUS RESPONSÁVEIS POR RESFRIADO, GRIPE E COVID-19.



# O QUE POSSO FAZER PARA ME PROTEGER E EVITAR TRANSMITIR PARA OUTRAS PESSOAS?

- FIQUE EM CASA SE NÃO SE SENTIR BEM. SE VOCÊ TIVER FEBRE, TOSSE E DIFICULDADE EM RESPIRAR, PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO. SIGA AS INSTRUÇÕES DA SUA AUTORIDADE SANITÁRIA NACIONAL OU LOCAL, PORQUE ELAS SEMPRE TERÃO AS INFORMAÇÕES MAIS ATUALIZADAS SOBRE A SITUAÇÃO EM SUA ÁREA.
- PESSOAS DOENTES DEVEM ADIAR OU EVITAR VIAJAR PARA AS ÁREAS AFETADAS POR CORONAVÍRUS. REGIÕES AFETADAS SÃO PAÍSES, LUGARES, PROVÍNCIAS OU CIDADES ONDE HÁ TRANSMISSÃO CONTÍNUA - NÃO ÁREAS COM APENAS CASOS IMPORTADOS.
- OS VIAJANTES QUE RETORNAM DAS ÁREAS AFETADAS DEVEM MONITORAR SEUS SINTOMAS POR 14 DIAS E SEGUIR OS PROTOCOLOS NACIONAIS DOS PAÍSES RECEPTORES; E SE OCORREREM SINTOMAS, DEVEM ENTRAR EM CONTATO COM UM MÉDICO E INFORMAR SOBRE O HISTÓRICO DE VIAGEM E OS SINTOMAS.



# O QUE POSSO FAZER PARA ME PROTEGER E EVITAR TRANSMITIR PARA OUTRAS PESSOAS?

- OS ALIMENTOS OU PRODUTOS QUE VENHAM DAS CIDADES PODEM ESTAR CONTAMINADOS. POR ISSO, QUANDO PEGAR ESSES ALIMENTOS NÃO TOQUEM EM MAIS NADA, INCLUSIVE EM PARTES DO SEU CORPO SEM ANTES LAVAR BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO; DESINFETE TODOS OS PRODUTOS LAVANDO-OS COM ÁGUA E SABÃO, OU PASSANDO ÁGUA SANITÁRIA DILUÍDA EM ÁGUA, OU ÁLCOOL EM GEL 70%;





# O QUE POSSO FAZER PARA ME PROTEGER E EVITAR TRANSMITIR PARA OUTRAS PESSOAS?

- SE ALGUÉM TIVER QUE SAIR DA COMUNIDADE PARA AS CIDADES POR RAZÕES DE URGÊNCIA, NÃO PERMITAM QUE ESSA PESSOA SEJA DAQUELAS QUE ESTÁ NO GRUPO DE RISCO OU QUE VIVE COM PESSOAS EM GRUPOS DE RISCO. ESSAS PESSOAS SÃO: MAIORES DE 60 ANOS, PESSOAS DIABÉTICAS, PESSOAS HIPERTENSAS, PESSOAS OBESAS, PESSOAS COM PROBLEMAS RENAIIS;
- SE TIVEREM QUE SAIR DA COMUNIDADE, USEM MÁSCARAS DE PROTEÇÃO. CASO NÃO TENHA, PODE SER FEITA UMA MÁSCARA COM UM PANO QUE TENHAM EM CASA. O IMPORTANTE É PROTEGER BEM A REGIÃO DA BOCA E DO NARIZ. COM RELAÇÃO A ROUPAS E SAPATOS, QUANDO POSSÍVEL, DEVEM SER RETIRADOS NA CHEGADA EM CASA. DEPOIS DISSO, DEVE-SE SEPARAR ESSES ITENS PARA LAVAR. EM SEGUIDA, A ORIENTAÇÃO É QUE, ALÉM DE HIGIENIZAR AS MÃOS, SE TOME UM BANHO PARA QUE A LIMPEZA DO CORPO SEJA COMPLETA.

- POR FAVOR, NÃO PROMOVA ENCONTROS DENTRO DA COMUNIDADE, EVITE AO MÁXIMO ENTRAR EM CONTATO COM OUTRAS PESSOAS. ISSO É MUITO IMPORTANTE PARA NOS PROTEGER E PROTEGER QUEM A GENTE AMA. O VÍRUS É MUITO PERIGOSO!





# PARCEIROS:



[ALMAPRETA.COM](http://ALMAPRETA.COM)



**CEDENPA**  
Centro de Estudos e Defesa do Negro do Pará



COLETIVO  
MARGARIDA  
ALVES  
ASSESSORIA POPULAR



Instituto  
Socioambiental



**Inesc**



intervozes  
coletivo brasil de comunicação social



Terra de  
Direitos

