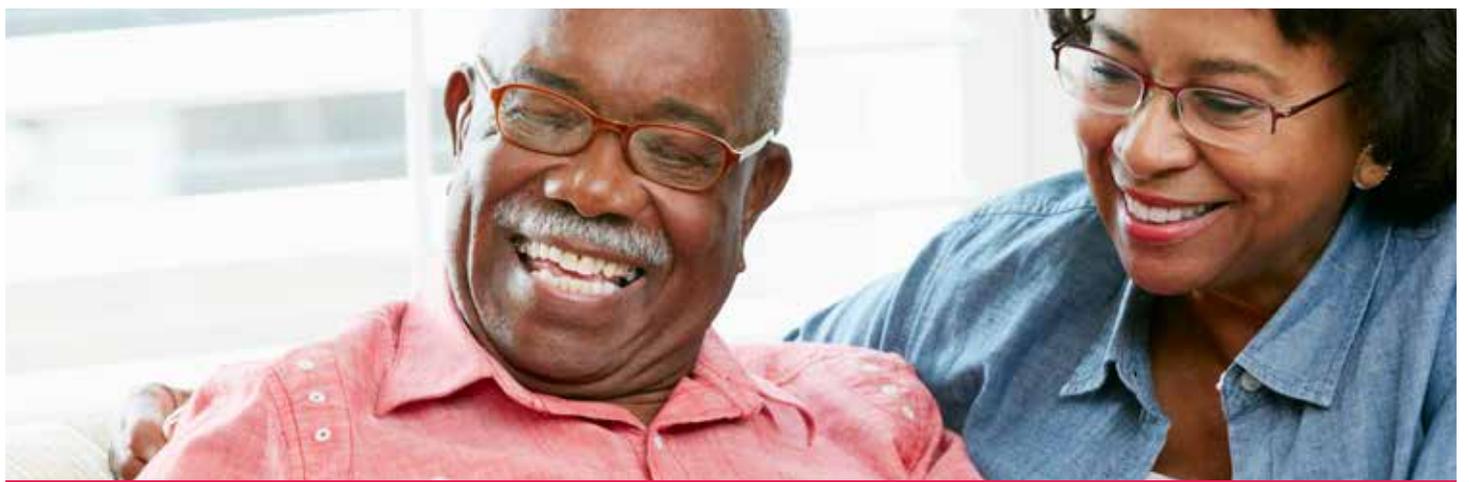


# O que a 3ª idade precisa saber sobre a Covid-19

Unimed Fesp no combate ao coronavírus

**Unimed**   
Fesp



A pandemia de Covid-19 no Brasil e no resto mundo tem afetado a todos, mas principalmente pessoas acima de 60 anos, o maior grupo de risco. Para ajudar a população mais idosa com informações confiáveis contra a doença, a Unimed Fesp elaborou uma cartilha especial.

**Você sabe  
o que é  
coronavírus?**

É um grupo de vírus que provoca infecções respiratórias. Seu mais novo agente, causador da Covid-19, foi descoberto no final de 2019.

**Como  
ele age?**

Ele penetra as mucosas da boca, nariz e olhos e se instala nas vias respiratórias, causando infecção pulmonar, como a pneumonia.



## Quais os sintomas mais comuns da Covid-19?



**Febre**



**Tosse seca**



**Cansaço**



**Diarreia**



**Dificuldade para respirar**



**Dores no corpo**



**Perda de olfato e paladar**

## Como a Covid-19 é transmitida?



**Gotículas de saliva, espirro, tosse e catarro.**



**Contato pessoal próximo.**



**Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.**



## Quem deve se proteger

Todas as pessoas, especialmente aquelas:

- Acima dos 60 anos, devido à queda na imunidade.
- Portadoras de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares.

## Nesse momento, disciplina é fundamental

Adote medidas preventivas em sua rotina, pois esse é o único caminho para evitar complicações e conter a disseminação da doença.

## Você é parte do grupo de risco?

Se você tem mais de 60 anos, não saia de casa e evite contato próximo com as pessoas. Este esforço resultará no controle dessa pandemia e preservação da sua saúde. Lembre-se: é apenas por um período!



## O que fazer?

Para evitar a proliferação da doença é essencial:

### 1. FICAR EM CASA.

É muito importante fazer o máximo esforço para seguir essa recomendação. O sistema imunológico dos idosos é mais fraco e a infecção viral recebe menos oposição no organismo. Os coronavírus, então, se aproveitam dessa dificuldade e se alastram com mais facilidade e velocidade, propiciando um estado mais grave de saúde, que pode levar à morte.

2. Evitar contato com as pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença.

3. Lavar frequentemente as mãos com água e sabonete.

4. Usar lenço descartável para higiene nasal.

5. Cobrir o nariz e boca ao espirrar ou tossir.

6. Não compartilhar objetos de uso pessoal.

7. Manter os ambientes ventilados.

8. Desinfetar objetos e usados com frequência.



## **Vacinação contra a gripe pode ajudar**

Ainda não existe medicamento contra o coronavírus, mas a vacina contra a gripe pode ajudar contra doenças respiratórias.

A Campanha Nacional de Vacinação Contra a Gripe já começou para pessoas com mais de 60 anos. Basta comparecer a uma Unidade Básica de Saúde e, a partir de 13 de abril, em farmácias ligadas à Associação Brasileira de Redes de Farmácias e Drogarias (Abrafarma). É grátis!



## Cuidados ao sair e voltar para casa

O mais indicado nesse momento é que as pessoas não saiam de casa, mas caso haja a necessidade, tome alguns cuidados:



Use jaqueta de mangas compridas.



Prenda os cabelos.



Coloque uma máscara antes de sair.



Evite o transporte público.



Use calçados que possam ser lavados.



Leve lenços descartáveis.



Descarte os lenços no lixo.



Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos.



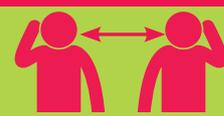
Evite o manuseio de cédulas e moedas.



Se der, lave as mãos após tocar em objetos



Não toque seu rosto antes de lavar suas mãos.



Mantenha a distância mínima de 1,5m.



## Ao voltar para casa



**Higienize suas mãos.**



**Deixe objetos em uma caixa na entrada.**



**Tire os sapatos.**



**Desinfete as patas do seu pet após o passeio.**



**Coloque a roupa usada para lavar.**



**Tome banho ao chegar em casa.**



**Higienize o celular e os óculos.**



**Limpe as embalagens utilizando luvas.**



**Descarte as luvas no lixo.**

**Todas essas medidas ajudam muito a reduzir o risco de contaminação.**



## Dicas para enfrentar esse período

O isolamento é uma medida essencial, mas não precisa ser algo triste e entediante.



### A rotina continua

Você pode manter seus hábitos sem perder o ritmo. Nada de ficar o dia todo de pijama. Ao acordar, tome banho, troque de roupa, defina horários de refeição e evite aperitivos ao longo dia.



### Interação pelas redes sociais

Não perca o contato com quem você ama. As redes sociais podem ser grandes aliadas e, se sentir falta dos netinhos, dos parentes ou amigos, peça vídeos para assistir e aquecer o coração.



### **Novas experiências na internet**

Você sabia que é possível conhecer museus e patrimônios culturais virtualmente? E que tal aprender coisas novas com cursos on-line? Peça orientações aos seus familiares ou cuidadores.



### **Exercícios em casa**

Se você é do tipo ativo, que adora academia ou caminhar ao ar livre, encontre maneiras de adaptar seus exercícios sem sair de casa. Pesquise vídeos de exercícios para a 3ª idade na internet.



### **Jogos**

Se houver mais pessoas com você, divirta-se com baralho, xadrez, dama, ludo ou outros jogos de tabuleiro. Se estiver sozinho, opte por caça-palavras, quebra-cabeças ou joguinhos do celular.



### **Cuide da casa**

Sem grandes esforços, separe um tempinho para realizar as tarefas domésticas básicas, ou organizar aquela parte do guarda-roupa que vive bagunçada. Pode ser uma ótima distração!



### **Leitura em dia**

Tire da estante um daqueles livros com histórias alegres e interessantes. Caso surja inspiração, por que não escrever seu próprio livro? Sem dúvidas, não faltam histórias para contar.



## Compras



- Se precisar fazer compras de supermercado, evite ir até o local. Alguns estabelecimentos recebem os pedidos por telefone e disponibilizam o serviço de entrega.



- Comprar on-line é mais uma alternativa. Existem aplicativos de celular voltados exclusivamente para isso, mas caso esses métodos sejam inviáveis, peça para alguém fora do grupo de risco fazer compras para você.



- Caso não tenha ninguém para ajudá-lo, prefira ir ao mercado em horários com menos fluxo de pessoas. Utilize luvas, máscara, e siga as dicas sobre entrada e saída de casa que estão neste material.



## **Cuidados com as notícias falsas**

Não confie em tudo que encontrar na internet, muitas mensagens e vídeos divulgados podem conter informações incorretas.

Atente-se para não cair em golpes e não repassar notícias que não sejam verdadeiras. O Ministério da Saúde é a fonte oficial sobre o assunto e está atualizando as informações em tempo real. Criou, inclusive, uma página especial para combater as falsas notícias sobre a Covid-19.

Acesse

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

Acesse também o Portal Unimed Fesp

[www.unimedfesp.coop.br](http://www.unimedfesp.coop.br)

