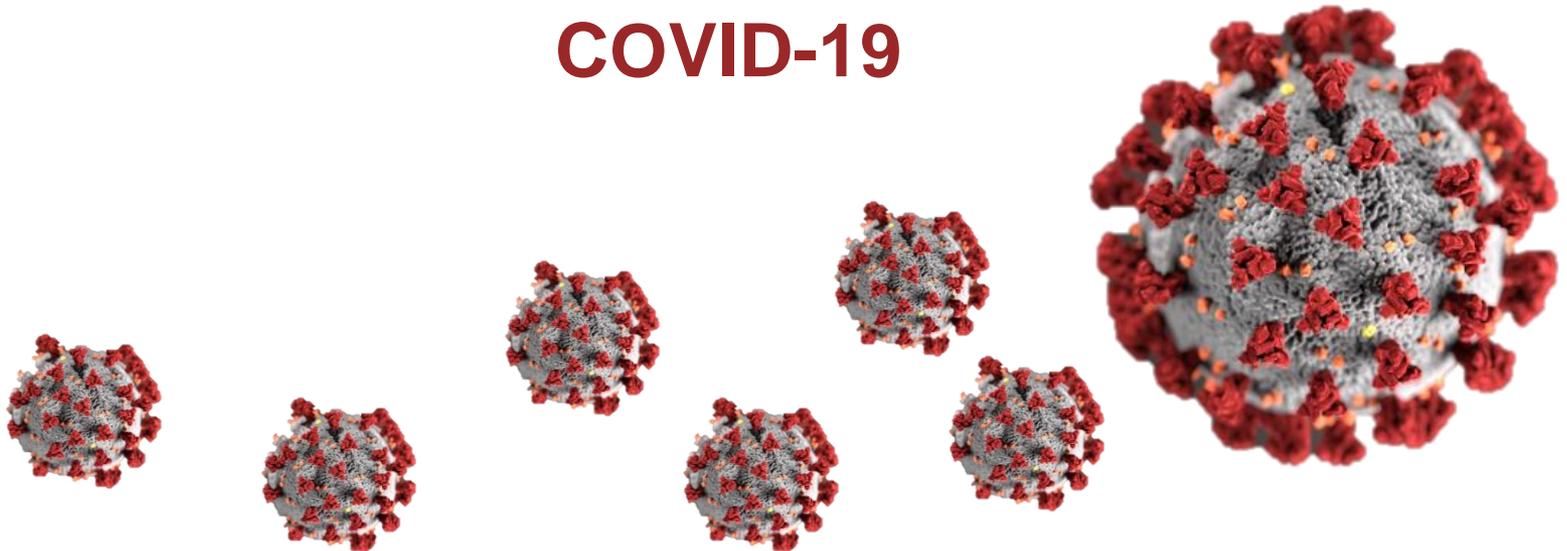




**REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE  
MINISTÉRIO DA SAÚDE**

# **Formação para Actores Comunitários sobre a COVID-19**





MISAU

# SUMÁRIO

1. Percepções sobre o Coronavírus (COVID-19) na Comunidade
2. Definição
3. Formas de Transmissão
4. Sinais e Sintomas
5. Formas de Prevenção
6. Nutrição
7. Questões Culturais
8. Quarentena e Isolamento
9. Que cuidados ter durante as visitas às famílias e a comunidade
10. Algumas receitas caseiras para tosse
11. Linhas tefelefónicas de apoio.



MISAU

# 1. Percepções sobre o Coronavírus (COVID-19) na Comunidade

- Já ouviram falar sobre Coronavírus?
- O que sabem sobre Coronavírus?
- Como podemos prevenir esta doença?
- O que se faz com a pessoa quando apanha Coronavírus?



MISAU

## 2. Definição

Os **coronavírus** são uma grande família de vírus que podem causar doenças em animais ou seres humanos. Recentemente, surgiu um novo tipo de coronavírus que causa uma doença chamada de **COVID-19**.

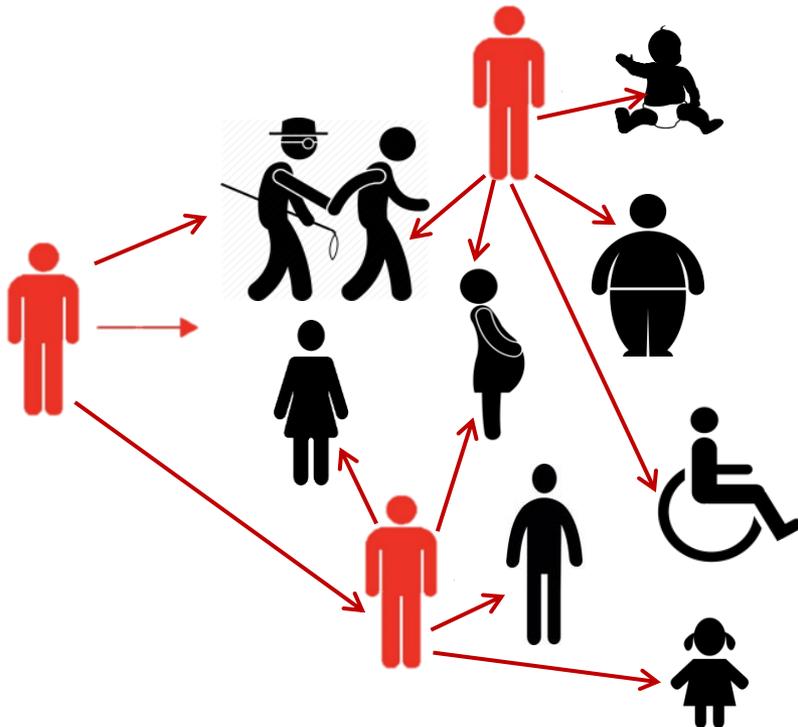
Este novo vírus e doença eram desconhecidos até o começo de surto em Wuhan, China, em Dezembro de 2019. Actualmente temos casos registados em quase todo mundo, incluindo o nosso país, Mocambique.



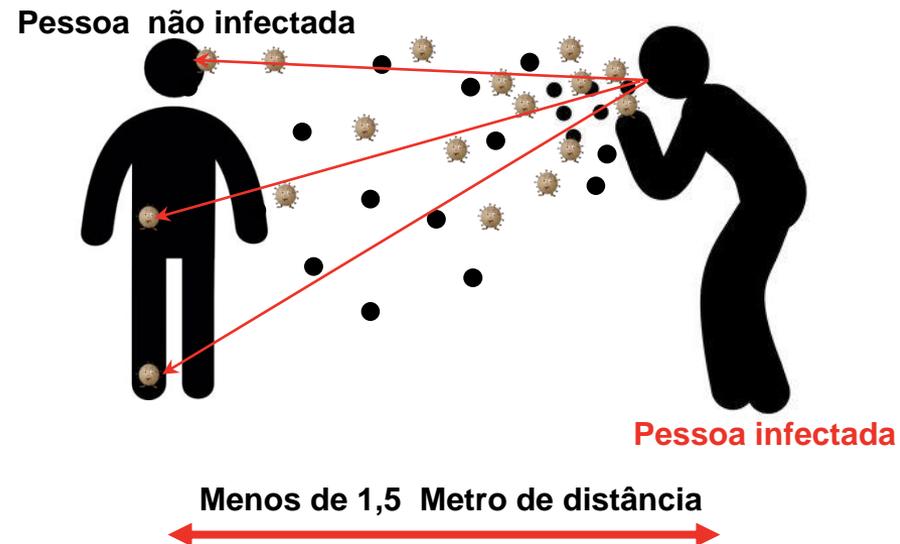
MISAU

# 3. Formas de Transmissão [1/3]

- Contacto físico com uma pessoa infectada



- Quando pessoa infectada tosse ou espirra próximo da outra.





MISAU

# 3. Formas de Transmissão [2/3]

- **Contacto com superfícies objectos e contaminadas**





# 3. Formas de Transmissão [1/3]

MISAU

- **Evite grandes aglomerações, pois poderá entrar em contacto com pessoas infectadas (Se necessitar ir a esses locais use sempre a máscara e mantenha distância entre as pessoas).**





MISAU

## 4. Sinais e Sintomas [1/2]

Período de Incubação : 2 – 14 dias

### SINAIS

Tosse seca



Espirros e Rinorreia (Ranho)



Dificuldade para respirar  
(Dor no peito)





MISAU

## 4. Sinais e Sintomas [2/2]

### SINTOMAS

- Febre (>38°C)



- Sintomas iguais a com constipação/gripe comum (Mal estar geral, dor de cabeça, cansaço, náuseas, dores musculares, diarreia, não sentir o cheiro e sabor da comida, outros)





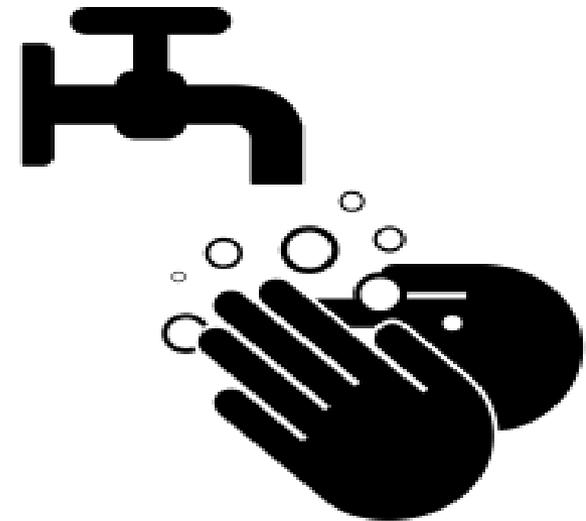
MISAU

## 5. Formas de Prevenção [1/9]

- Evitar tocar os olhos, nariz e a boca;



- Lavar as mão com água corrente e sabão ou cinza;





MISAU

# 5.1. Como lavar as mãos [1/2]



Molhe as mãos



Aplique sabão ou cinza



Esfregue as palmas das mãos



Esfregue o espaço entre os dedos da mão esquerda e direita



Esfregue o polegar esquerdo e direita



Esfregue as costas dos dedos no meio da palma da outra mão em movimentos circulares



Esfregue o dorso das mãos



Passe água corrente nas mãos



# 5.1. Como lavar as mãos [2/2]

MISAU

- **Lavar as mãos** (Adaptar os recipientes que temos em casa)

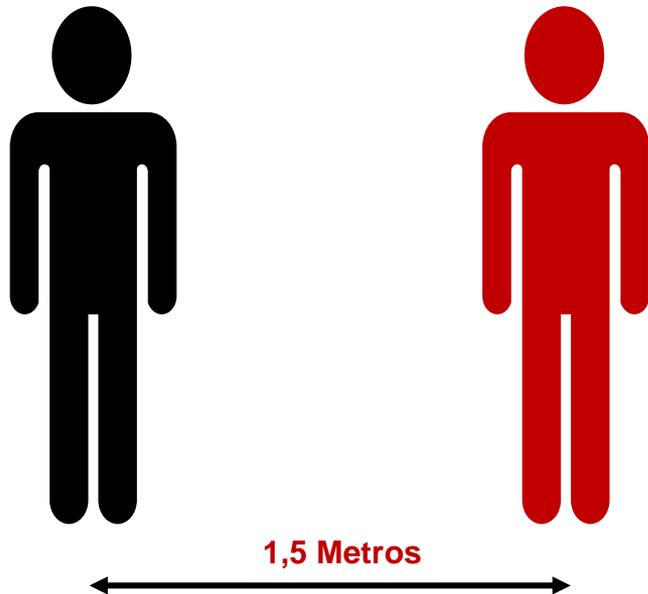




MISAU

## 5. Formas de Prevenção [2/9]

- Manter uma distância mínima de **1,5 metros** das outras pessoas;
- Ficar em casa se estiver com febre, tosse ou sintomas de constipação





MISAU

## 5. Formas de Prevenção [3/9]

- **As pessoas com mais de 50 anos de idade, devem:**
  - Sempre que possível ficar em casa, porque apanham a doença facilmente;
  - As visitas a casa dos idosos devem ser reduzidas em especial as crianças nesta altura da doença.





MISAU

## 5. Formas de Prevenção [4/9]

- Se for idoso ou pessoa com deficiência, lembre-se de desinfetar com javel, ou Lavar sempre com água corrente e sabão o seus meios de locomoção e de apoio.





MISAU

## 5. Formas de Prevenção [5/9]

- **Lavar com água e sabão utensílios domésticos**  
(Pratos, copos, chávenas, panelas, colheres, etc)





MISAU

## 5. Formas de Prevenção [6/9]

- Cobrir a boca com o braço em formato de V, sempre que tossir ou espirrar.



- Abrir as janelas ou portas para maior circulação do ar;





MISAU

## 5. Formas de Prevenção [7/9]

- Evite as seguintes formas de demonstração de afecto

Aperto de mão



Abraços



Beijos





MISAU

## 5. Formas de Prevenção [8/9]

- Evitar viajar em transportes muito cheios e para locais que já tenham casos registados.





MISAU

## 5. Formas de Prevenção [9/9]

- Sempre que for ao transporte semi-colectivo (chapa ou machibombo), taxi-mota, txopela, ou estiver em aglomerações, **USE uma MÁSCARA CASEIRA.**



Lembrar que esta medida deve ser sempre combinada com a:

- Lavagem frequente das mãos com água corrente e sabão;
- Distanciamento Social (1,5m)
- Observar a etiqueta da tosse



MISAU

## 6. Nutrição [1/6]

- As mães devem **amamentar** só com o leite do peito até aos 6 meses e continuar até 2 anos ou mais, tendo o cuidado de lavar as mãos com frequência com água e sabão ou cinza em todos momentos, incluindo, antes e depois de ter contacto com a criança
- As mães devem ser aconselhadas a continuar a amamentação caso o bebé ou criança pequena fique doente.
- Caso a mãe tenha **problemas respiratórios** (tosse, espirro), deve usar uma **máscara** (pode ser adaptada com material local) quando estiver a amamentar e cuidar da criança, não se esquecendo de lavar as mãos com água e sabão antes e depois de ter contacto com a criança.

**Recomenda-se o uso do prato e a colher individual da criança para evitar a transmissão do COVID-19;**





MISAU

## 6. Nutrição [2/6]

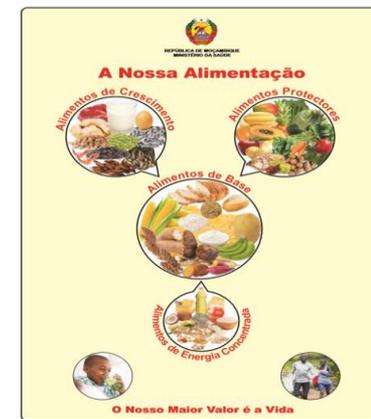


- Se a mãe espremer o leite materno, deve limpar a mama com um pano ou toalha limpa, lavar as mãos com água e sabão ou cinza antes de espreme-lo.
- O leite materno **espremido** deve ser oferecido à criança usando um copo e / ou colher limpos, de preferência por uma pessoa que não tenha sinais ou sintomas de doença.



MISAU

## 6. Nutrição [3/6]



- Para uma alimentação saudável, deve consumir diariamente pelo menos um alimento de cada um dos 4 grupos:



**Alimentos de Crescimento  
GRUPO 1**

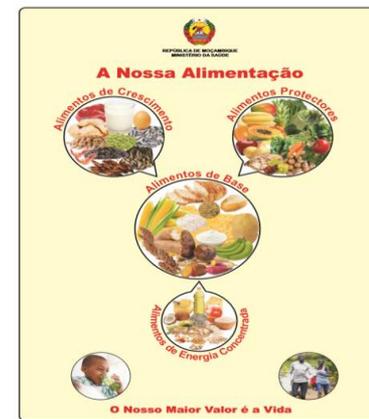


**Alimentos protectores  
GRUPO 2**



MISAU

## 6. Nutrição [4/6]



- Para uma alimentação saudável, deve consumir diariamente pelo menos um alimento de cada um dos 4 grupos:



**Alimentos de Base  
GRUPO 3**



**Alimentos de Energia Concentrada  
GRUPO 4**



MISAU

## 6. Nutrição [5/6]

**Coma com frequência os alimentos ricos em VITAMINA C para proteger o organismo:**

- Laranja, Tangerina, Toranja, Limão, Moringa folhas frescas (caril, sopa, saladas), Malambe, Abóbora, Batata doce de polpa alaranjada, Papaia. Abacate. Caiu. Banana, Cenoura, Tseke, Inhame.





MISAU

## 6. Nutrição [6/6]



**•As crianças dos 6 aos 59 meses devem ser rastreadas para a desnutrição aguda, suplementadas com vitamina A e desparasitadas**



MISAU

## 7. Questões Culturais [1/5]

### ATENÇÃO

- Ainda **NÃO EXISTE** Tratamento para o novo Coronavírus.
- Os **APE's**, Praticantes de Medicina Tradicional, Religiosos, Parteiras Tradicionais e outros Activistas, devem apoiar na vigilância para não haver falsos profetas ou pessoas que dizem saber tratar esta doença.
- Os Activistas devem-se proteger e devem servir de mensageiros na comunidade sobre como se previne esta doença.



MISAU

## 7. Questões Culturais [2/5]

- **Evite** ir a uma consulta tradicional, a Igreja ou Assistir jogos, enquanto o novo Coronavírus não tiver acabado no nosso país. (Para evitar passar ou receber a doença).





MISAU

## 7. Questões Culturais [3/5]

- Não realizem Cerimónias Tradicionais do tipo RITOS DE INICIAÇÃO neste período da doença.





## 7. Questões Culturais [4/5]

MISAU

- O Parto deve ser feito na **UNIDADE SANITÁRIA**. Se houver algum parto em casa as parteiras tradicionais devem **estar protegidas com MÁSCARAS E LUVAS**.





MISAU

## 7. Questões Culturais [5/5]

- No funeral de qualquer familiar ou amigo **todos devem usar máscaras. Se possível deve-se reduzir o número de participantes**





MISAU

## 8. Quarentena e Isolamento

**Quarentena** - é manter , as pessoas aparentemente saudáveis que tiveram contacto com uma pessoa doente, **Num LUGAR SEGURO**, (pode ser em casa num quarto separado ou noutro local seguro escolhido) **durante 14 dias**.

**Isolamento** - separação física de pessoas doentes (**NUM LUGAR SEGURO** pode ser um quarto, na falta de um quarto podem estar na mesma sala mas ou a pelos menos dois metros de distância) do convívio das outras aparentemente saudáveis durante o período em que ainda pode transmitir a doença, a fim de evitar que outros indivíduos sejam infectados.



MISAU

## 9. Que cuidados ter durante as visitas às famílias e a comunidade [1/4]

- Mantenha uma distância mínima de 1,5 metros entre si e os membros da família.
- Antes de iniciar as actividades **DEVE** usar o seu material de protecção constituído por máscaras (que podem ser produzidas em casa). **Atenção:** este material não pode ser usado por outra pessoa é exclusivamente individual e deve sempre ser lavada diariamente com água e sabão após o uso.



MISAU

## 9. Que cuidados ter durante as visitas às famílias e a comunidade [2/4]

- Cumprimente a família e a comunidade **SEM** apertar a mão ou outra forma de contacto físico.
- Se estiver a usar um cartaz ou um álbum para auxiliar no diálogo com a família e a comunidade, segure o mesmo e vá explicando. **EVITE** que os membros da família toquem nesse material, pois se algum membro da família estiver infectado, pode contaminar o material.



MISAU

## 9. Que cuidados ter durante as visitas às famílias e a comunidade [3/4]

- Se possível, faça o diálogo com a família e a comunidade num local aberto (Exemplo: Na varanda, debaixo de uma árvore).
- Se houver pessoas doentes na casa, evite entrar na mesma e evite também tocar na fechadura/maçaneta da porta e outros objectos. Se a pessoa tiver febre e tosse seca recomende ou ligue para “Alô Vida” ou Pensa ou o seu supervisor. Se a pessoa tiver dificuldades para respirar refira à Unidade Sanitária.



MISAU

## 9. Que cuidados ter durante as visitas às famílias e a comunidade [4/4]

- Assegure que estejam presentes todos os membros da família durante a palestra, use a linguagem que todos entendem. Se houver necessidade peça alguém para traduzir.
- Depois das actividades, ao chegar à sua casa, lave as mãos com água e sabão ou cinza e se for possível, tire os sapatos antes de entrar.
- **PROTEJA-SE** sempre! Redobre a protecção principalmente se for visitar famílias com sintomas de tosse e gripe.



MISAU

## 10. ALGUMAS RECEITAS CASEIRAS para Tosse e Dores de garganta

### ▪ BAFOS DE EUCALIPTO E LIMÃO

Recomenda-se a realização de bafos com folhas de eucalypto e de limão, no entanto deve-se continuar sempre a observar as outras medidas de prevenção: lavagem das mãos, distanciamento social e observação da etiqueta da tosse.

**Modo de preparação:** Deite um molho de folhas de Eucalypto (duas mãos cheias) e uma mão de folhas de limão, por litro de água fervida numa panela e tape por 10 minutos.



O doente senta-se numa cadeira, cobre a cabeça e o peito com capulana lençol ou uma toalha grande, com o peito destapado (sem roupa), e coloque a panela numa posição que permita que o vapor lhe chegue ao peito e à cabeça. Deve respirar este vapor durante 10 a 15 minutos, e repetir o tratamento 3 a 4 vezes por dia.



MISAU

# 10. ALGUMAS RECEITAS CASEIRAS para Tosse e Dores de garganta



## XAROPES DE CEBOLA

Todos os xaropes podem ser aplicados para tosse, sinusites, catarros das vias respiratórias e bronquite.

### **Xarope 1:**

*(Cebola branca ou roxa)*

Corte 1 ou 2 cebolas em pedacinhos moa e esprema sobre um pano, ao sumo ou suco resultante, adicione mel cerca de 15 a 30 ml (1 a 2 colheres de sopa). Tome com o estômago vazio durante 3 semanas.



### **Xarope 2:**

*(Cebola branca ou roxa)*

Ferva várias cebolas cortadas às rodela, com um pouco de água e bastante mel ou açúcar escuro. Em seguida esmague-as até formarem uma pasta e tome às colherinhas ou colheres 3 a 4 vezes por dia.





MISAU

# 10. ALGUMAS RECEITAS CASEIRAS para Tosse e Dores de garganta



## XAROPE DE CENOURA

**Sinusite, Gripe, Bronquite, Tosse:** O xarope da cenoura ou o consumo de cenoura (sumo ou crua) ajuda a melhorar os problemas respiratórios.

### **Ingredientes para o Xarope**

- 200 gr. de Cenoura (+/- 3 cenouras);
- 630 gr. de Água (2 copos de água);
- Mel (duas colheres).



**Modo de Preparação:** Ralar as cenouras e com apoio de um pano limpo ou pilao esmagar e colocar água (se tiver liquidificador, esmagar por 15 segundos), em seguida coe o líquido e junte mel e deixe em repouso por 17 minutos, posteriormente ferva por cinco minutos. Pode também ralar a cenoura, juntar o mel ou açúcar por cima e deixar por 1 hora. Por fim, tome o líquido formado 3 a 4 vezes ao dia.



MISAU

# 10. ALGUMAS RECEITAS CASEIRAS para Tosse e Dores de garganta



## XAROPES DE CACTO

### Ingredientes:

- Uma folha de Cacto
- Açúcar que baste



### Modo de Preparação

Retire uma folha com cuidado (para não se picar), lave bem, abra ao meio sem cortar na totalidade porque depois vai ser necessário fechar e coloque num tabuleiro. Introduza o açúcar na parte interna do cacto. Tem de colocar em toda a folha o suficiente para cobrir toda as duas folhas (parte interna). Depois aperte bem as duas partes como se estivesse a fechar e deixe o açúcar derreter. O caldo que sair da folha coloque numa tigela ou num frasco para servir de xarope. Tome 3 a 4 vezes ao dia se adulto colher de sopa se criança colherinha de chá.



MISAU

# 11. Linhas Telefónicas para Contactos em caso de dúvidas ou necessidade de apoio

Consulte **GRÁTIS**



## HORÁRIOS

**08:00 horas às 22:00 horas**  
(De segunda à sexta-feira)

**09:00 horas às 15:00 horas**  
(Aos sábados)

**OU**





MISAU

- **Obrigada!**
- **Khanimambo!**
- **Ni Bonguile!**
- **Asante Sana!**
- **Dino tamalelane!**
- **Kinachukuru.**