



**REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE**

**Guião prático de capacitações e
disseminação para actores
comunitários sobre o COVID-19**

O NOSSO MAIOR VALOR É A VIDA!



FICHA TÉCNICA

Título: Guião Prático de Capacitações e Disseminação para actores comunitários sobre o COVID-19

Coordenação: MISAU

Programas envolvidos: Direcção Nacional de Medicina Tradicional e Alternativa, Direcção Nacional de Saúde Pública e Direcção Nacional de Assistência Médica

Parceiros: OMS, UNICEF, PMA, CUAMM, SAVE THE CHILDREN, FAO, CNCS e WORD VISION

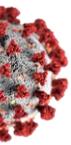
Ministério da Saúde
Abril de 2020

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. CONTEXTUALIZAÇÃO	2
3. CORONAVÍRUS (COVID-19)	6
4. FORMAS DE TRANSMISSÃO	6
5. SINAIS E SINTOMAS	9
6. PESSOAS COM MAIOR RISCO	10
7. FORMAS DE PREVENÇÃO	10
8. NUTRIÇÃO	14
9. QUESTÕES CULTURAIS IMPORTANTES A SEREM OBSERVADAS	17
9.1. Recomendações	19
10. QUARENTENA E ISOLAMENTO	21
11. ALGUMAS RECEITAS CASEIRAS PARA TOSSE E DORES DE GARGANTA.....	24
12. CONTACTOS PARA ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS	27

1. INTRODUÇÃO

Na última quinzena do mês de Dezembro de 2019, surgiu no continente asiático (concretamente na China, Wuhan) uma doença denominada COVID-19 causada pelo coronavírus. O COVID-19 demonstrou-se altamente agressivo pela sua forma de transmissão e propagação rápida, colocando em risco a saúde pública. Não obstante, o movimento migratório entre os diferentes continentes permitiu que o COVID-19 chegasse a todos continentes afectando indivíduos de todas as idades, raças e condições sociais.



Face ao crescente número de pessoas com confirmação positiva (em estado de quarentena) e ao número de mortes causada pelo COVID-19, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declara a doença como uma emergência mundial no dia 11 de Março de 2020. Dentro deste contexto, o Governo através do Ministério da Saúde (MISAU), intensificou a tomada de medidas recomendadas pela OMS. Com vista a alcançá-las, definiu um Plano de Contingência para o reforço das actividades conjuntas perante a eventualidade de situação de emergência do Coronavírus (COVID-19) no País. Em reconhecimento ao papel que os Praticantes de Medicina Tradicional, Parteiras Tradicionais, Agentes Polivalentes Elementares, Religiosos, Comités de Saúde, Comité de COGESTÃO (Humanização) outros actores comunitários desempenham na mobilização comunitária e pelo seu envolvimento nas acções de promoção de saúde e prevenção de doenças nas suas áreas, decidiu-se envolve-los em caso de eclosão do COVID – 19, na comunidade, de modo a reforçar a disseminação de mensagens chaves sobre as medidas de prevenção.

O presente Guião Prático de Capacitação sobre o COVID-19 foi desenvolvido pelo Ministério da Saúde e os seus parceiros como directriz na formação dos actores comunitários que fortalecerão o trabalho de comunicação e educação das comunidades. O objectivo do mesmo destina-se a sua aplicação nas acções de sensibilização das famílias e suas comunidades sobre a Pandemia do COVID-19.

Espera-se que o resultado deste guião seja reflectido na mudança de comportamento e adopção de práticas saudáveis que evitem a propagação do COVID-19 em todo país.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO

A presente ocorrência do COVID-19, no contexto Moçambicano, trás um conjunto de mitos, crenças e práticas nas comunidades que interferem com os esforços realizados pelo governo, para evitar a sua propagação. Torna-se imperioso trabalhar na desmitificação destes valores que lesam a saúde comunitária. Portanto, com a capacitação dos actores comunitários o conhecimento que se encontra no desarmar do guião serão transmitidos as comunidades de modo que possam adoptar a atitudes, comportamentos e práticas para garantir a prevenção do COVID-19, no seio das suas comunidades. É necessário enfatizar que a coordenação com as lideranças locais são cruciais para o sucesso da actividade.

a) Passos para usar o Guião de Prevenção do COVID-19 na comunidade

Antes de iniciar a interacção com a comunidade e as famílias

- Prepare a sessão: Leia todo o guião para estar devidamente familiarizado com o conteúdo a ser apresentado.
- Verifique se existe pessoa com deficiência ou pessoa idosa nas famílias ou na comunidade. Caso existam procure ajustar a forma de falar e usar os materiais de apoio de forma que eles sejam incluídos na discussão.

Durante a interacção com a comunidade e as famílias

Metodologia de ensino

- Fale numa língua que todos percebam, use de preferência a língua local.
- Mantenha as pessoas afastadas umas das outras a uma distância de no mínimo 1,5 a 2 metros.
- Peça para as pessoas com deficiência auditiva se aproximarem e fiquem na frente, mas sempre preservando a distância de segurança. Evite falar de costas

ou escondendo a boca com uma mão, para permitir que as pessoas com deficiência auditiva tenham melhores condições de acompanhar e entender.

- Tenha em mente que uma das metodologias de ensino envolve perguntar frequentemente se as pessoas entenderam. Durante a sua intervenção pergunte constantemente o que entenderam, e se for o caso, repita ou estimule as pessoas presentes a explicarem para aquelas pessoas que não entenderam, como forma de avaliar o entendimento. Tenha uma atenção especial para as pessoas com deficiência, notadamente intelectual, e para as pessoas idosas.
- No final da sessão, peça para fazerem um resumo do aprendizado. Solicite, que cada um dos participantes adicione um contributo de acordo com os temas que forem passando. Ex: Como se transmite o Coronavírus? (Peça 2 a três voluntários para contribuírem), Quais são as formas de prevenção? Assim em diante pelos tópicos que são abordados. Todos têm que ser capazes de explicar algo que ouviram da formação.

Mudando de Comportamento

- Inicie a interação explorando primeiro as percepções locais sobre o COVID-19. É importante que os participantes reflitam sobre o assunto de forma interactiva (como se fosse um diálogo) de modo que imediatamente haja mudança. Escute atentamente as dúvidas que a família tiver e responda com amabilidade. Deve fazer as seguintes perguntas:
 - *“Já ouviram falar sobre Coronavírus?”*
 - *“O que sabem sobre a Coronavírus, como se transmite?”*
[Explore por locais naquela comunidade que podem ser focos de infecção]
 - *“Como podemos prevenir a Coronavírus?”*
[Para além das medidas de prevenção propostas, caso sejam citados alguns locais como foco de infecção naquela comunidade, explore

medidas locais para prevenção e quem deverá ser envolvido para sensibilização.]

- “*O que se faz com a pessoa quando apanha Coronavírus?*”

[Explore por práticas locais em torno do Coronavírus]

Cuidados as famílias e as comunidades

- Durante as visitas domiciliarees verifique que as normas de cuidados de higiene estão a ser seguidas. Por exemplo, como está a ser feita a lavagem das mãos, o distanciamento entre os membros das família, a ventilação da casa e se esta a observar a etiqueta da tosse (cobrir a boca e nariz ao tossir).
- Faça a demonstração dos passos para a lavagem correcta das mãos, da etiqueta da tosse e do distanciamento correcto entre as pessoas para reduzir o risco (veja, os exemplos, nas próximas páginas). Promova o uso do tip tap para a lavagem das mãos.
- Procure saber como as crianças estão a encarar as informações sobre o COVID-19. Enfatize a importância dos pais partilharem informações com eles.

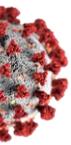
Linhas Telefónicas para contacto de emergências

- Partilhe as linhas telefónicas das plataformas de apoio (Alô Vida, PENSA, e outros), para auxiliar no esclarecimento adicional.



Cuidados que eu devo ter durante as visitas às famílias e a comunidade:

- Mantenha uma distância mínima de 1,5 metros entre si e os membros da família.

- 
- Identifique-se a família e caso haja equipamento, esteja devidamente apresentado (Camisetas e bonés fornecidos pelo MISAU)
 - Antes de iniciar as actividades **DEVE** usar o seu material de protecção constituído por máscaras caseiras. **Atenção:** Este material não pode ser usado por outra pessoa. É exclusivamente individual e deve ser lavada diariamente com água e sabão após o uso.
 - 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.
 - 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. Se a pessoa tiver febre e tosse seca recomende ou ligue para “Alô Vida” ou Pensa. Se a pessoa tiver dificuldades para respirar refira imediatamente à Unidade Sanitária.
 - Assegure que todos os membros da família estão presentes, ajuste a sua linguagem às necessidades de cada um. Se houver necessidade peça alguém para traduzir.
 - Ao chegar, à sua casa, lave as mãos com água e sabão ou cinza 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.

3. CORONAVÍRUS (COVID-19)

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 a 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.

Apresenta um quadro comum com os das outras doenças que começa com tosse, constipação e febre. Muitas pessoas podem pensar que é uma gripe normal enquanto não é. Por isso, é muito importante ficar atento quando aparecem esses sinais de doença.

Curiosidade: A palavra COVID-19 provém de Co- Corona, Vi – Vírus, D- Doença e 19- Ano em que a doença foi descoberta.

Palavras - Chave

- **Doença nova, que surgiu em Dezembro de 2019**
- **Os sinais da doença quando começam são parecidos com os da constipação comum. Por isso, devemos ficar sempre alertas e atentos.**

4. FORMAS DE TRANSMISSÃO

A transmissão do coronavírus ocorre através de uma é pessoa infectada (doente) para outra pessoa saudável (que não está doente). É importante saber que nem todas as pessoas infectadas apresentem os sinais da doença.

Modo de Transmissão

De uma forma geral, a principal forma de transmissão dos coronavírus é através do contacto próximo de pessoa a pessoa, nas seguintes situações:

a) Contacto físico com uma pessoa infectada através toque ou aperto de mão

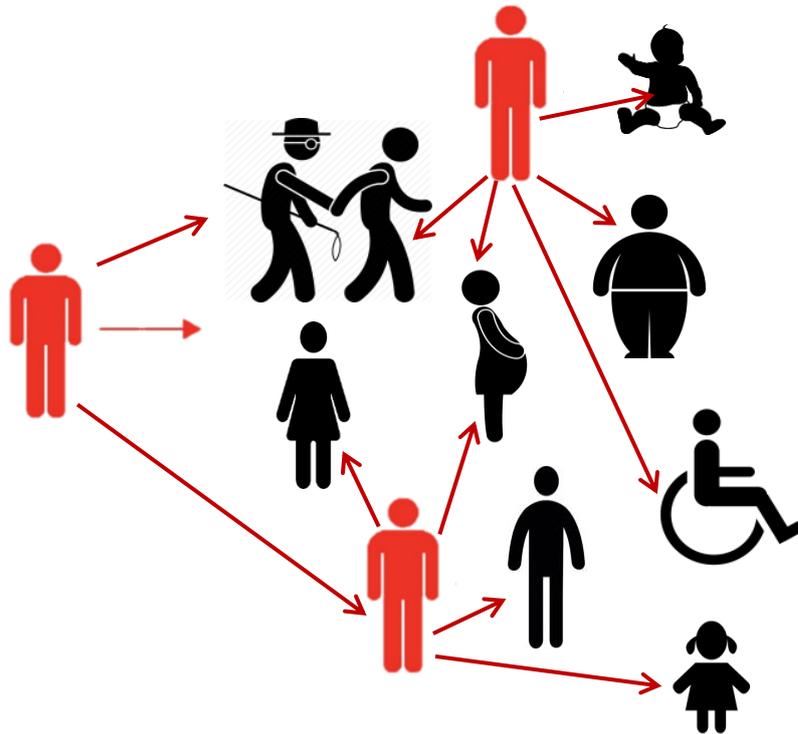


Ilustração 1: Contacto físico com uma pessoa infectada através do toque ou aperto de mão.

b) Quando pessoa infectada tosse ou espirra próximo da outra sem proteger a boca e o nariz.

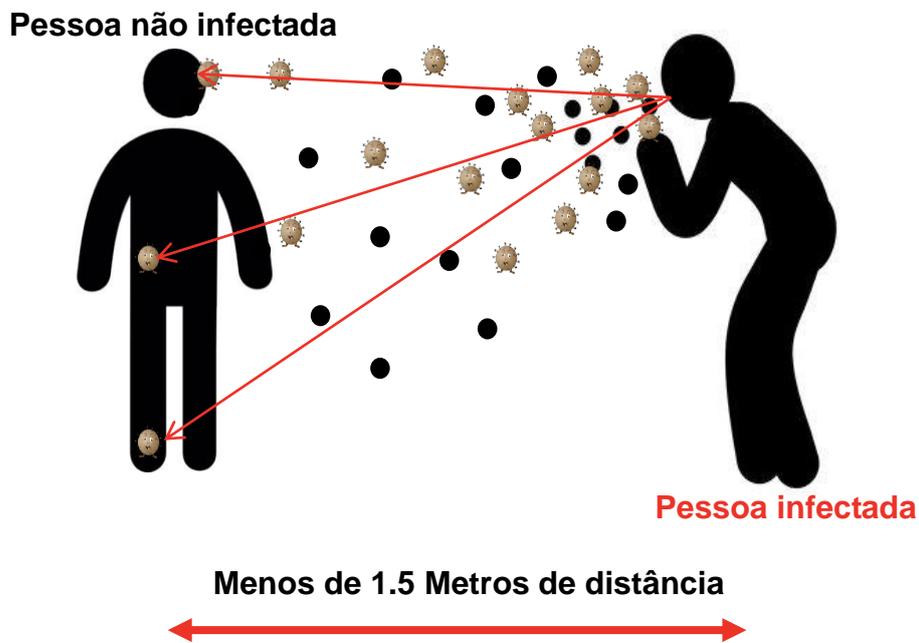
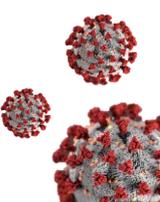


Ilustração 2: Exemplo do que acontece quando uma pessoa infectada a tosse ou espirra sem cobrir a boca



c) **Contacto com superfícies contaminadas**

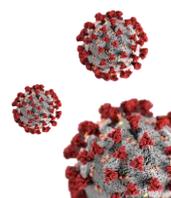


Ilustração 3: Exemplo de algumas superfícies que podem ser fontes de contaminação

d) **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).



Ilustração 4: Exemplo de mercado com muitas pessoas juntas e outras com as pessoas distanciadas.



Palavras - Chave

- Evitar o contacto físico com outras pessoas e manter distância mínima de 1.5 a 2 metros entre elas
- Todas as superfícies podem estar contaminadas e devemos mante-las limpas. É importante fazer a limpeza de todas as superfícies possíveis de ser contaminadas. Como exemplo: A superfície da mesa, a chaves, as torneiras entre outras.

5. SINAIS E SINTOMAS

Período de Incubação – 2 a 14 Dias

Por definição, período de incubação é o tempo decorrido entre o contacto da pessoa com o vírus e o início do aparecimento dos primeiros sintomas da doença. Neste período, a pessoa que apanhou a doença pode ainda não demonstrar os sinais da doença. Isto é, pode parecer saudável.

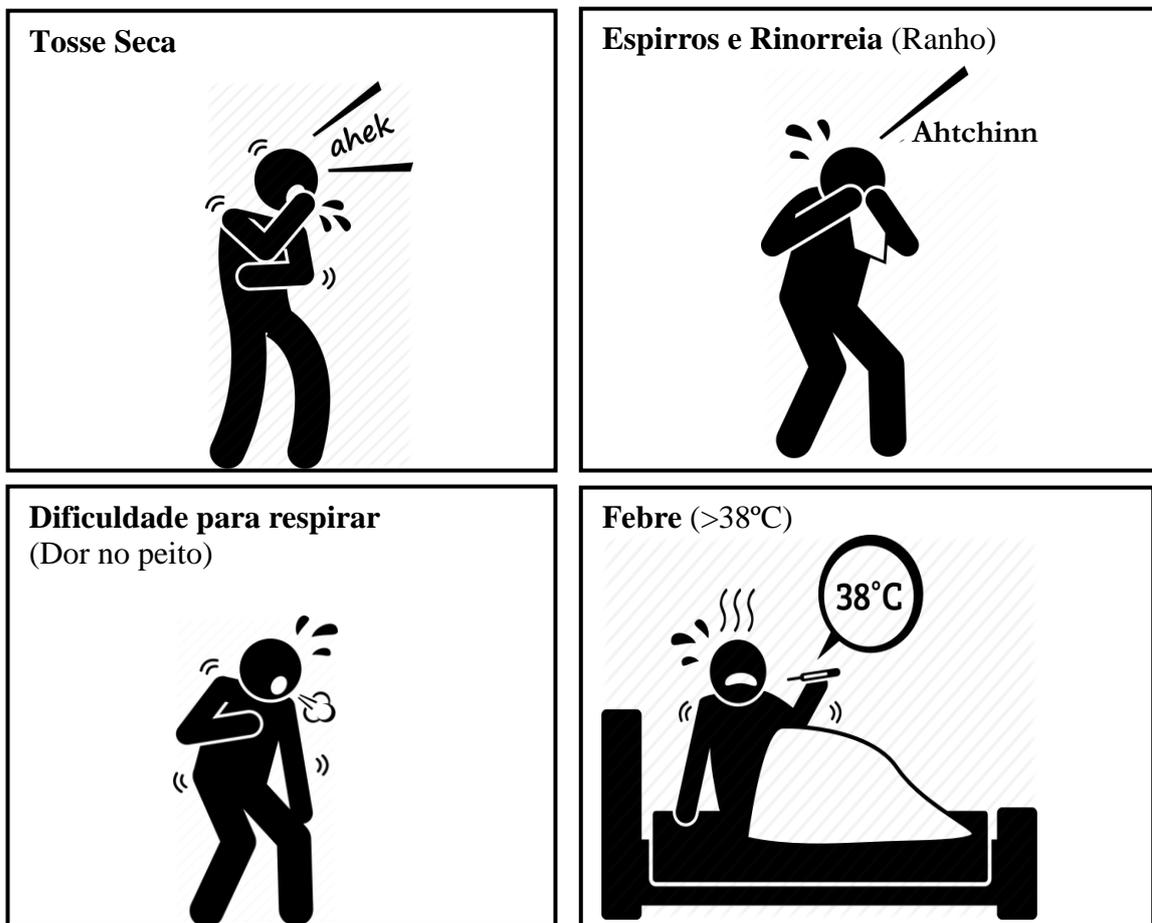


Ilustração 5: Sinais e sintomas gerais do COVID-19

Além dos sinais apresentados acima, a pessoa pode ter também sintomas mal-estar geral, dor de cabeça, cansaço, náuseas, dores musculares, diarreia, não sentir o cheiro e sabor da comida, outros.

Palavras - Chave

- Os sintomas de uma constipação (Tosse, Febre e pingar do nariz) são idênticos com os sintomas do início da doença causa pelo Coronavírus. Nos casos mais graves a pessoa pode ter dificuldades para respirar ou doença grave dos pulmões.
- Devemos manter-nos em casa quando estivermos doentes para evitarmos apanhar ou passar a doença.

6. PESSOAS COM MAIOR RISCO

- Qualquer indivíduo pode ser infectado
- Mais susceptíveis:
 - Indivíduos com doenças (Tensão alta, Doenças do coração, Diabetes, Asma, desnutrição)
 - HIV, Tuberculose e Cancros

7. FORMAS DE PREVENÇÃO



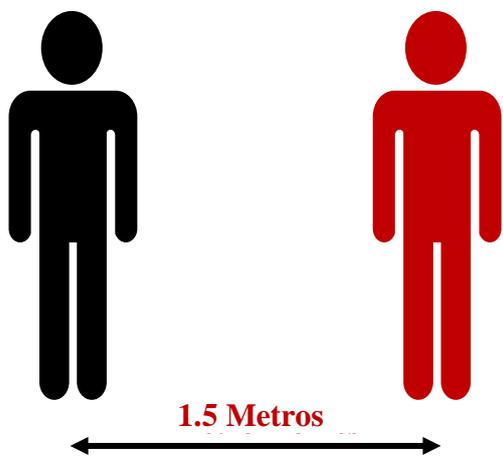
Ilustração 6: Formas de prevenção (1)

a) Exemplo de como lavar as mãos

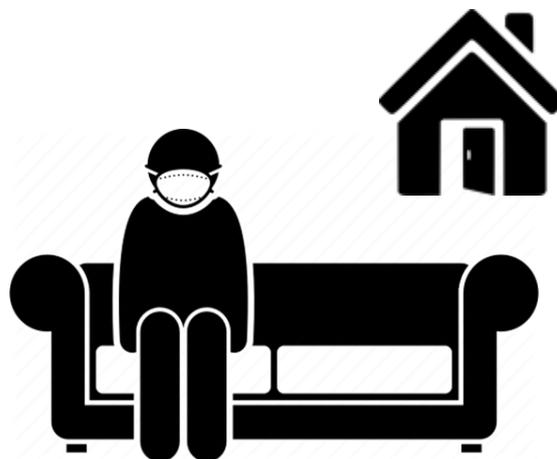


Ilustração 7: *Passos de como deve-se lavar as mãos*

Manter uma distância mínima de **1.5 Metros** das outras pessoas.



Ficar em casa se estiver com febre, tosse ou sintomas de constipação;



Evite o aperto de mão, beijos e abraços



Evitar viajar em transportes muito cheios e para locais que já tenham casos registrados



Ilustração 8: Formas de Prevenção (2)

Lavar com água e sabão utensílios domésticos (pratos, copos, chávenas, panelas, colheres, etc);



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



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;



Ilustração 9: Formas de prevenção (3)

Palavras - Chave

- **Lavar, várias vezes ao dia, as mãos com água e sabão ou cinza. Este ponto é mandatório quando tocamos superfícies superfícies contaminadas.**
- **Cobrir o nariz e a boca ao espirrar ou tossir com o braço dobrado em forma de V.**
- **Manter uma distância de pelo menos um e meio metros entre si e outras pessoas.**
- **Desinfectar os objectos e superfícies tocados com frequência.**
- **Evitar contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de gripe (constipação)**
- **Não tocar na cara, principalmente na boca, nariz e olhos sem lavar as mãos pois são locais de entrada do vírus no nosso corpo.**
- **Abrir as portas e janelas para a circulação do ar.**
- **Evitar os aglomerados (muitas pessoas no mesmo lugar).**
- **Evitar abraços. apertos de mão e beiiinhos.**

8. NUTRIÇÃO

Para qualquer doença a alimentação é muito importante, pois fortalece o sistema imunológico. A doença COVID-19 ataca as pessoas que têm fracas defesas do corpo e atinge também os pulmões. 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.

Existem muitas proibições na tradição em relação a alimentação. Explique que a comida deve ser servida para todos, com prioridade para crianças, grávidas, e mães que estão a amamentar.

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



Ilustração 10: Demonstração da mudança de hábitos; a primeira figura ilustra alguns membros de uma família comendo juntos no mesmo prato (Errado – para este período da doença do Coronavírus), na segunda figura ilustra que o ideal é cada membro ter o seu próprio prato para comer (Certo – para este período da doença do Coronavírus).

- Para uma alimentação saudável, a população deve consumir diariamente pelo menos um alimento de cada um dos 4 grupos (Alimentos de base, alimentos de crescimento, protectores e de energia concentrada).



Alimentos de Crescimento



Alimentos Protectores



Alimentos de Base



Alimentos de energia Concentrada

Ilustração 11: Grupo dos Alimentos para alimentação Saudável

- Coma com frequência os alimentos ricos em vitamina C para proteger o organismo, como por exemplo:
 - Laranja, Tangerina, Toranja, Limão, Moringa folhas frescas (caril, sopa, saladas), Malambe, Abóbora, Batata-doce de polpa alaranjada, Papaia, Abacate, Caju, Banana, Cenoura.



Ilustração 12: *Alimentos que são fontes de Vitamina C*

- Beber água potável pelo menos 8 a 10 copos por dia.



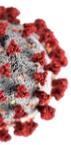
Ilustração 13: *Garrafa e copo com água.*

Palavras – Chave:

- **A Alimentação saudável é muito importante para o fortalecimento do sistema imunológico e prevenção do COVID-19**
- **Os alimentos protectores (frutas e verduras) devem ser reforçados na nossa alimentação**
- **A mãe deve continuar a amamentar só com o leite do peito o seu bebé dos 0 aos 6 meses, e continuar até 2 anos ou mais, lavando as mãos com água e sabão ou cinza antes e depois de pegar o bebé.**
- **As mães com sintomas respiratórios (tosse, espirros) devem usar máscaras para proteger a criança sempre que estiverem amamentar, lavando as mãos com água e sabão ou cinza antes e depois de pegar o bebé.**
- **As crianças devem comer cada uma no seu prato e utilizar a sua própria colher.**
- **As crianças dos 6 aos 59 meses devem ser rastreadas para a desnutrição aguda, suplementadas com vitamina A e desparasitadas, para fortalecer as defesas do corpo e prevenir doenças.**

9. QUESTÕES CULTURAIS IMPORTANTES A SEREM OBSERVADAS

Todas as comunidades têm formas de viver com abordagem cultural e tradicional já enraizadas e o dia-a-dia das mesmas é parte dessas culturas. Os hábitos culturais e tradicionais não são fáceis de ser modificados mas em certas circunstâncias, é necessário que as pessoas encontrem formas de não utilizar a cultura e as tradições para perigar a vida da população.

- 
- a) Discuta com o grupo sobre que aspectos culturais e tradicionais praticados na comunidade podem perigar ou alastrar a transmissão do COVID – 19. Procure explorar por:
- Cerimónias e tratamentos tradicionais (Ritos de iniciação, procura de cuidados em casa do Praticante de Medicina Tradicional entre outros);
 - Cultos e seitas religiosas;
 - Locais de laser (Onde se consomem bebidas tradicionais)
 - Funerais e cerimónias relacionadas;
 - Eventos (Lobolos, casamentos);
 - Jogos nos bairros (Crianças e adultos);
 - Locais onde as senhoras buscam água e se juntam para conversarem e lavar as roupas;
 - E, outras práticas que sejam relevantes.
- b) Após a identificação desses locais procure discutir para cada caso como mitigar ou seja que soluções para que estes actos não sejam meios e vias de transmissão da doença.
- c) Quem deverá estar envolvido na sensibilização das comunidades para redução do risco e fiscalização.
- d) Que meios serão necessários para o processo de sensibilização (Explore rádios comunitárias, envolvimento de líderes tradicionais, APE's, Praticantes de Medicina Tradicional, Padrinhos e Madrinha dos Ritos, Parteiras Tradicionais, conselheiros, anciões, religiosos, grupos de jovens, etc)

9.1. Recomendações

- **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).



Ilustração 14: Recomendações sobre as questões culturais (1)



Ilustração 15: Recomendações sobre as questões culturais (1)

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



Ilustração 16: Recomendações sobre as questões culturais (2)

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

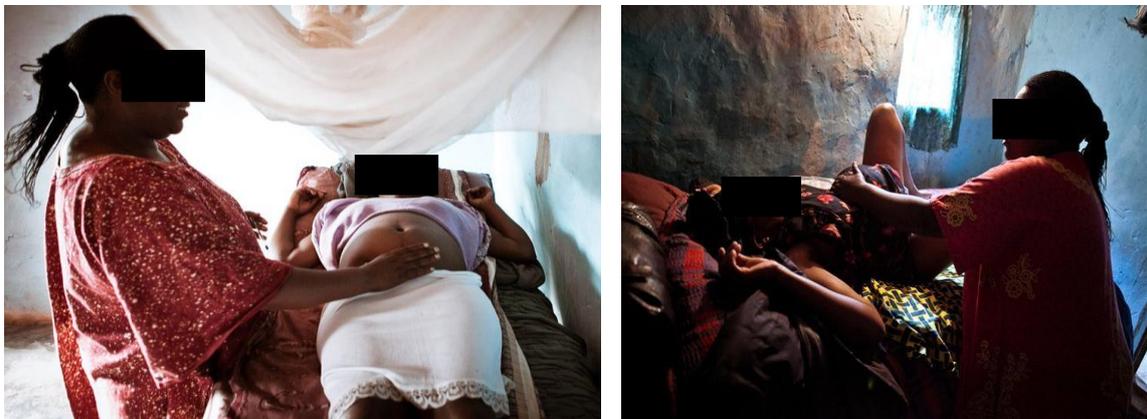


Ilustração 17: *Recomendações sobre as questões culturais (3)*

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



Ilustração 18: *Recomendações sobre as questões culturais (4)*

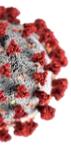
Palavras – Chave:

- **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.**
- **Ainda NÃO EXISTE Tratamento para o novo Coronavírus e a única forma de prevenir será obedecermos as recomendações do Governo e do Ministério da Saúde, para nos protegermos.**

10. QUARENTENA E ISOLAMENTO

Quarentena - é manter (NO LUGAR SEGURO, pode ser em casa num quarto separado ou noutra local seguro escolhido) as pessoas aparentemente saudáveis que tiveram contacto com uma pessoa doente no período de incubação (2-14 dias).

- Permanecer em casa durante os 14 dias evitando o contacto físico com outros membros familiares mantendo uma distância de pelo menos 1.5 a 2 metros.
- A pessoa em quarentena domiciliar não deve receber visitas.
- Interromper as relações sexuais, beijos e abraços.
- Se possível e se houver condições, a pessoa em quarentena deve estar num quarto separado dos outros membros da família. Caso não seja possível deve observar a distância de 1.5 ou 2 metros das outras pessoas.
- Pessoa em quarentena não deve partilhar loiça, roupa, ou qualquer utensílio que possa ser usado por outras pessoas (**Ex:** Telefone, Remoto de TV, Rádio) e deve reforçar as medidas de higiene lavando sempre as mãos com água e sabão ou cinza.
- As roupas devem ser lavadas com água e sabão ou detergentes, separada das roupas de outros membros da família e colocadas ao sol. De preferência colocar em água quente um tempo antes de lavar e engomar antes de usar. Não misture com a roupa de outras pessoas.

- 
- Contactar imediatamente (sem sair de casa) a linha “Alô Vida” ou Pensa, caso tenha algum sintoma como febre, tosse ou sinais de constipação. Se tiver o agravamento de sintomas e dificuldades para respirar procure dirigir-se a unidade sanitária mas próxima de sua casa (que for recomendada pelas autoridades de saúde).
 - Caso seja um trabalhador, deve informar ao seu serviço que se encontra na situação de quarentena e cheguem a um acordo a possibilidade de trabalhar a partir de casa.
 - Ligar para Alô Vida para apoio psicossocial
 - No caso de pessoa, com deficiência, em quarentena ou de pessoa idosa com necessidade de apoio, as pessoas acompanhantes não poderão respeitar a distância mínima de 1,5 metros. Neste caso, equipamentos de protecção e segurança devem ser utilizados. Como exemplo: Uso de máscaras e luvas e frequente higienização, lavando mãos e roupas com sabão seguindo os métodos de segurança pessoal.

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.

- As visitas são proibidas;
- Limitar o contacto físico com as outras pessoas, apenas uma pessoa aparentemente saudável deve ser indicada para cuidar do familiar doente;
- Reforçar as medidas de higiene individual e colectiva no domicílio/casa, sobretudo a lavagem frequente das mãos com água e sabão ou cinza;
- Desinfectar frequentemente os objectos ou superfícies frequentemente utilizadas (Maçanetas, Corrimão, Interruptores de luz, Superfícies frequentemente tocadas na casa de banho tais como botão de descarga das sanitas, torneiras, trincos, entre outros);
- As mães com suspeita ou com diagnóstico confirmado de COVID-19 (Coronavírus) devem continuar a amamentar, tendo o cuidado de lavar as mãos

com frequência, higienizar o peito antes de tocar no rosto ou na boca da criança, e depois de tocar na criança. Caso a mãe tenha problemas respiratórios, deve usar uma máscara (pode ser adaptada com material local, como por exemplo, lenço de capulana ou uma roupa velha limpa que pode ser cortada) quando a amamentar e cuidar da criança.

- Evitar a partilha de com membros da família e vizinhos de objectos como utensílios como pratos, copos, talheres, toalhas, lençóis e celulares. Isto se houver necessidade de usar os mesmos.
- Após a utilização destes utensílios os mesmos devem ser lavados com água quente e sabão, sempre que usados por uma pessoa doente.
- A roupa suja do doente tem que ser lavada em separado.
- Contactar imediatamente as autoridades sanitárias através dos números de telefone fornecidos caso desenvolva febre, tosse seca. Se sentir o agravamento dos sintomas e dificuldade respiratória dirija-se à Unidade sanitária.
- Interromper as relações sexuais, beijos e abraços enquanto estiver em isolamento.
- Permanecer num quarto separado como opção ideal, ou alternativamente permanecer em compartimento domiciliar com uma separação de pelo menos 1.5 a 2 metros entre as camas ou esteiras, se características do casa não permitam ficar em quarto separado, manter a porta fechada e a janela aberta para ventilar. Nas condições em que não há separação entre os compartimentos, as pessoas doentes devem usar máscara (ou lenço de capulana/pano limpo para cobrir a boca e o nariz).
- Ligar para Alô Vida para apoio psicossocial

No caso de pessoa, com deficiência, em quarentena ou de pessoa idosa com necessidade de apoio, as pessoas acompanhantes não poderão respeitar a distância mínima de 1,5 metros. Neste caso, equipamentos de protecção e segurança devem ser utilizados. Como exemplo: Uso de máscaras e luvas e frequente higienização, lavando mãos e roupas com sabão seguindo os métodos de segurança pessoal.

11. ALGUMAS RECEITAS CASEIRAS PARA TOSSE E DORES DE GARGANTA

Desde os tempos mais antigos que as comunidades usam receitas caseiras para tratar alguns problemas de saúde ligeiros que não precisam de ir ao hospital. O COVID-19 tem-se manifestado por sintomas que já acima referidos como a tosse, as dores de garganta e a dificuldade de respirar.

Normalmente quando temos gripes ou bronquites ligeiras, também temos esses sintomas e em casa tratamos de minimizar o problema com preparados já conhecidos. São exemplos, as folhas de eucalipto e de limoeiro para bafos; e, os xaropes de cebola e cenoura entre outras formas.

Aqui vamos mostrar como podemos fazer alguns destes preparados e como utilizar em casa, principalmente se não temos condições de adquirir nas farmácias.

- **BAFOS COM FOLHAS DE EUCALIPTO E LIMÃO**

Recomenda-se a realização de bafos com folhas de eucalipto 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.



Ilustração 19: *Bafo com folhas de eucalipto ou limão.*

Modo de preparação

Deite um molho de folhas de Eucalipto (duas mãos cheias), 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; 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.

▪ XAROPE 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, cerca de 15 a 30 ml (1 a 2 colheres de sopa) adicione mel. Tome com o estômago vazio durante 3 semanas.

Xarope 2

(Cebola branca ou roxa)



Ferva várias cebolas cortadas às rodelas, 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.

Ilustração 20: Cebola picada (Xarope 1) e Cebola em rodelas (Xarope 2).

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

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



Ilustração 21: Cenoura, cenoura ralada e mel.

Modo de Preparação

Ralar as cenouras e com apoio de um pano limpo ou pilão esmagar e colocar água (se tiver liquidificador, esmagar por 15 segundos). Em seguida, coe o líquido e junte mel, deixe repousa durante 17 minutos, posteriormente ferva por cinco minutos. Pode também ralar a cenoura, juntar o mel ou açúcar por cima e deixar por 1 hora. Tome o líquido formado 3 a 4 vezes ao dia.

▪ XAROPE DE CACTO



O Cacto tem um fruto comestível e tem a facilidade de ser uma planta que cresce no campo espontaneamente. Algumas pessoas têm nos seus quintais para ornamentação ou para outros tipos de tratamentos. Ela também serve para tratar a tosse.



Ilustração 22: Cacto

Ingredientes

- Uma folha de Cacto
- Açúcar que basta

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.

12. CONTACTOS PARA ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS

Se tiver dúvida sobre coronavírus ligue grátis para o serviço **Alô Vida!** ou **PENSA**, através dos seguintes contactos:



Horário para efectuar a chamada:

- 08:00 Horas às 22:00 horas (Segunda à sexta-feira)
- 09:00 Horas às 15:00 horas (Sábados)

MISAU, Abril de 2020
O NOSSO MAIOR VALOR É A VIDA!

