



INSTITUTO
estre
EDUCAÇÃO AMBIENTAL

**GUIA RÁPIDO DE
PREVENÇÃO AO
COVID-19 E GESTÃO
DE RESÍDUOS
DURANTE A
PANDEMIA**

O que é COVID-19 ?

A **COVID-19** é uma doença causada pelo **vírus SARS-CoV-2**, da família viral conhecida como **Coronavírus**. Este vírus foi identificado em humanos pela primeira vez no final de 2019 e, desde então, **sua transmissão tem sido a nível global (pandemia)**.

Como se trata de uma **nova doença** e ainda não desenvolvemos imunidade e vacina, os **cuidados de prevenção são essenciais** para nos protegermos do Coronavírus.

Quais são os sintomas?

A pessoa que está com COVID-19 pode apresentar:

- Febre
- Cansaço
- Tosse
- Espirros
- Coriza
- Diarreia
- Dor de Cabeça
- Falta de ar
- Perda do paladar e olfato
- Manchas na pele

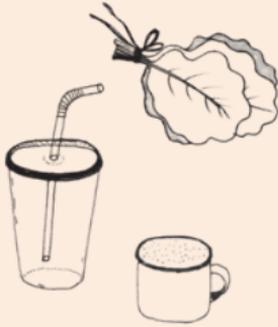


Algumas pessoas são **assintomáticas**, ou seja, não apresentam nenhum sintoma da doença mesmo tendo sido contaminadas. Mas é importante **manter os cuidados de isolamento e higienização**, pois mesmo sem sintomas o vírus pode ser transmitido para outra pessoa.

Caso apresente os sintomas de coriza, febre, tosse e falta de ar, **vá a uma unidade de saúde**.

Fonte: Sistema Único de Saúde (SUS)

Como o vírus é transmitido e como podemos nos proteger?

Transmissão	Prevenção
Contato Humano 	Evite cumprimentar com beijos, abraços e apertos de mãos.
	Lave bem e frequentemente as mãos com água e sabão.
	Fora de casa, higienize as mãos e punhos com álcool em gel 70%.
	Não leve as mãos aos olhos, nariz e boca sem antes lavar bem as mãos.
Transmissão pelo ar 	Use máscaras fora de casa ou quando receber visitas.
	Ao tossir ou espirrar, use a curva do cotovelo para cobrir a boca e nariz.
	Evite aglomerações. Procure manter distância de 2 metros das pessoas.
Objetos contaminados 	Permita que o ar circule dentro de casa, nos ônibus e trabalho.
	Higienize a superfície dos móveis e os objetos manuseados, como celulares e brinquedos, com álcool em gel 70%.
	Higienize também suas compras e alimentos ao chegar em casa! Os alimentos podem ser higienizados com 1 colher de água sanitária diluída em 1 litro de água.
	Evite entrar em casa com o calçado que usou na rua.
	Não compartilhe objetos de uso pessoal como celular, copo, caneta, toalha, etc.

Os resíduos na pandemia

Os cuidados necessários à prevenção de doenças em tempos de pandemia tem causado muitas mudanças, tanto em nossos hábitos pessoais quanto nos diversos serviços que fazem parte do nosso dia a dia.

Muitos de nós colocamos em nossa rotina o uso de máscaras descartáveis, luvas plásticas e álcool em gel, além de consumir mais embalagens.

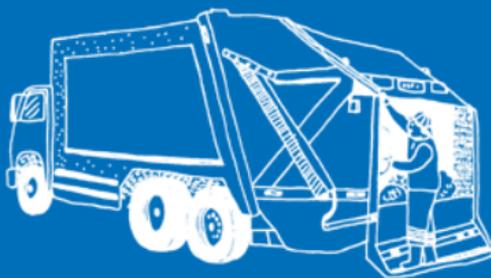
Confira abaixo as **principais orientações para o descarte** correto dos resíduos gerados durante a pandemia:

- Máscaras e luvas descartáveis devem ser descartadas no lixo comum. Nunca coloque junto com os recicláveis.
- Se possível, dê preferência para o uso de máscaras reutilizáveis. Após o uso, lave-as com água e sabão e deixe de molho por 30 minutos. Lembre-se de que as máscaras reutilizáveis são de uso individual e não devem ser compartilhadas.
- Nunca misture papel higiênico e resíduos orgânicos com os resíduos recicláveis.
- Mesmo durante a pandemia, continue fazendo a separação correta do resíduo reciclável. O meio ambiente agradece!
- Se possível, guarde o resíduo reciclável por 5 dias em casa e depois entregue para a coleta seletiva. Esse é o período que o vírus se torna inativo.

Tempo de permanência do vírus nos materiais

- **Papel:** 4/5 dias
- **Alumínio:** 2 a 8 horas
- **Plástico:** 5 dias
- **Luvas cirúrgicas:** 8 horas
- **Vidro:** 4 dias
- **Aço:** 2 dias

Fonte: ABES – Associação Brasileira de Engenharia Sanitária e Ambiental



TELEFONES ÚTEIS

Polícia Militar: 190 SAMU: 192 Bombeiros: 193

Ideias para fazer em casa

Sabemos que ficar em isolamento social nem sempre é fácil! Com dicas de brincadeiras e conteúdos de apoio escolar, o **Instituto Estre** oferece uma série de atividades para serem realizadas em casa pelas crianças e adultos. Os conteúdos estão disponíveis nas redes sociais Facebook  e Instagram  do **@InstitutoEstre** e no site **www.institutoestre.org.br**. Acesse e divirta-se!

Dica de brincadeira: Caça-palavras “Prevenção ao COVID-19”

As palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário (as respostas estão na última página).

H	I	G	I	E	N	I	Z	A	Ç	Ã	O
I	S	I	N	T	O	M	A	S	H	C	T
R	E	S	Í	D	U	O	S	A	P	O	R
H	R	O	C	A	G	R	L	D	A	R	F
O	H	L	O	I	L	H	T	O	N	O	O
H	R	A	E	S	E	I	P	S	D	N	D
C	L	M	E	V	R	D	T	A	E	A	S
P	R	E	V	E	N	Ç	Ã	O	M	V	G
A	M	N	M	T	G	R	U	E	I	Í	T
R	S	T	S	T	M	Á	S	C	A	R	A
W	A	O	W	L	S	T	G	N	G	U	R
I	E	O	B	G	E	S	M	E	E	S	Y



lista de palavras:
CORONAVÍRUS
HIGIENIZAÇÃO
ISOLAMENTO
MÁSCARA
PANDEMIA
PREVENÇÃO
RESÍDUOS
SINTOMAS

Quem somos?

O Instituto Estre é uma OSCIP (Organização da Sociedade Civil de Interesse Público), e acredita na educação como caminho para a sustentabilidade, através do respeito ao meio ambiente e todas as formas de vida. Neste momento de pandemia, o Instituto Estre busca se reinventar e apoiar parcerias e comunidades no enfrentamento ao Covid-19.

Em seus mais de dez anos de atuação, o Instituto Estre conta com três Centros de Educação Ambiental (Paulínia/SP, Rosário do Catete/SE e Fazenda Rio Grande/PR), mas não limita sua atuação a estes espaços educadores.

Contatos:

educacao@institutoestre.org.br

Estre Ambiental: 0800 7215964

Respostas do caça-palavras “Prevenção ao COVID-19”

H I G I E N I Z A Ç Ã O
S I N T O M A S C
R E S Í D U O S P O
O A R
L N O
A D N
M E A
P R E V E N Ç Ã O M V
N I Í
T M Á S C A R A
O U
S