

CARTILHA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA PREVENÇÃO A COVID-19



| Secretaria dos Direitos da Pessoa com Deficiência

O QUE É COVID-19?

A COVID-19 É UMA DOENÇA CAUSADA
PELO NOVO CORONAVÍRUS.

SINTOMAS

AS PESSOAS COM A COVID-19 PODEM APRESENTAR
SINTOMAS QUE VARIAM DE UM SIMPLES RESFRIADO ATÉ
UMA COMPLICAÇÃO PULMONAR MAIS GRAVE (PNEUMONIA).
OS SINTOMAS MAIS FREQUENTES SÃO:



FEBRE



TOSSE



**DOR DE
GARGANTA**



**DIFICULDADE
PARA RESPIRAR**

CASO TENHA ESSES SINTOMAS, PROCURE OS SERVIÇOS DE SAÚDE MAIS PRÓXIMOS DA SUA CASA.

COMO É TRANSMITIDO?

A TRANSMISSÃO ACONTECE ATRAVÉS DO CONTATO DE UMA PESSOA DOENTE COM OUTRA POR MEIO DE:



APERTO DE MÃO



ESPIRRO, TOSSE GOTÍCULAS DE SALIVA OU SECREÇÕES.



OBJETOS OU SUPERFÍCIES CONTAMINADAS.
(CELULARES, MESAS, MAÇANETAS, BRINQUEDOS, COMPUTADOR)

COMO SE PROTEGER DO CORONAVÍRUS?

AS RECOMENDAÇÕES DE PREVENÇÃO SÃO AS SEGUINTEs:



LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE COM ÁGUA E SABÃO OU UTILIZE ÁLCOOL EM GEL 70%



MANTENHA O AMBIENTE LIMPO E AREJADO.



UTILIZE LENÇOS DESCARTÁVEIS E JOGUE-OS NO LIXO APÓS O USO E HIGIENIZE NOVAMENTE AS MÃOS



AO SAIR DE CASA USE MÁSCARA

COMO SE PROTEGER DO CORONAVÍRUS?

AS RECOMENDAÇÕES
DE PREVENÇÃO SÃO
AS SEGUINTEs:



**CUBRA SEMPRE O
NARIZ E A BOCA AO
TOSSIR OU ESPIRRAR.
USE UM LENÇO
DESCARTÁVEL OU O
ANTEBRAÇO**



**EVITE
AGLOMERAÇÕES
E LOCAIS
POUCO AREJADOS**



**EVITE TOCAR
OS OLHOS,
NARIZ E BOCA**



**NÃO
COMPARTILHE
OBJETOS DE
USO PESSOAL**

COMO SE PROTEGER DO CORONAVÍRUS?

AS RECOMENDAÇÕES DE PREVENÇÃO SÃO AS SEGUINTEs:



AO TER CONTATO COM OUTRAS PESSOAS, MANTENHA UMA DISTÂNCIA MÍNIMA DE 2 METROS



NÃO COMPARTILHE TOALHAS (PRINCIPALMENTE DE ROSTO). EM LOCAL DE USO COLETIVO, DÊ PREFERÊNCIA AO PAPEL TOALHA DESCARTÁVEL



HIGIENIZE UTILIZANDO ÁLCOOL 70% QUANDO INDICADO OU ÁGUA E SABÃO COM FREQUÊNCIA OS CELULARES, MESAS, MAÇANETAS, BRINQUEDOS, TECLADOS, ENTRE OUTROS



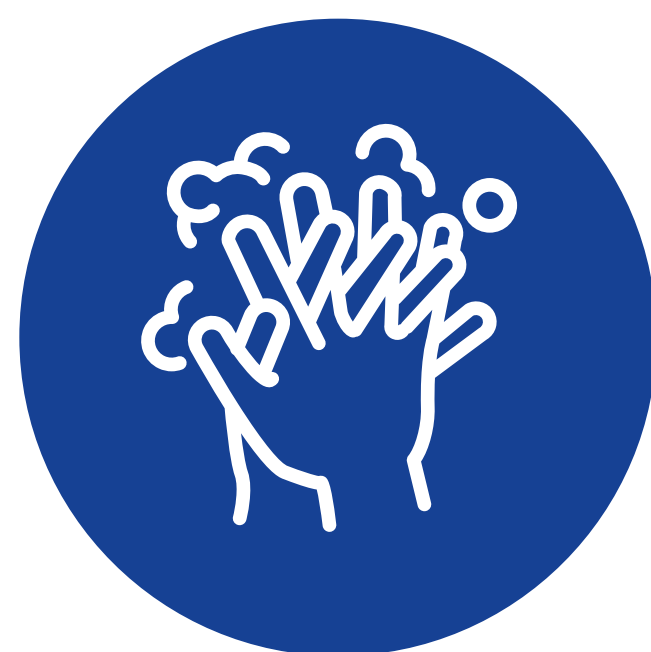
EVITE ABRAÇOS, BEIJOS E APERTOS DE MÃOS. ADOTE UM COMPORTAMENTO AMIGÁVEL SEM CONTATO FÍSICO

PASSOS PARA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS:

O TEMPO IDEAL PARA A
LIMPEZA DAS MÃOS É DE,
NO MÍNIMO, 20 SEGUNDOS.



**ESFREGUE AS
PALMAS COM AS
MÃOS RETAS EM
SENTIDO VAI E
VEM**



**ESFREGUE O
DORSO E ENTRE
OS DEDOS DE
CADA MÃO**



**FAÇA UMA
CONCHA COM
CADA MÃO E
ESFREGUE
UMA NA
OUTRA**



**LAVE AS PONTAS
DOS DEDOS E AS
UNHAS DE
CADA MÃO
ESFREGANDO-AS
NA PALMA DA
OUTRA MÃO**



**LAVE OS
POLEGARES E
OS PUNHOS**

O USO DA MÁSCARA

VEJA ABAIXO COMO USAR A MÁSCARA DE MANEIRA CORRETA:



ANTES DE COLOCAR A MÁSCARA, LAVE AS MÃOS CONFORME ORIENTADO NESTA CARTILHA



CUBRA A BOCA E O NARIZ COM A MÁSCARA. VERIFIQUE SE A MÁSCARA SE AJUSTA AO SEU ROSTO SEM FOLGAS NAS LATERAIS



EVITE TOCAR NA MÁSCARA ENQUANTO ESTIVER USANDO-A. SE ACONTECER, LAVE AS MÃOS



REMOVA A MÁSCARA PEGANDO PELO LAÇO OU ELÁSTICO



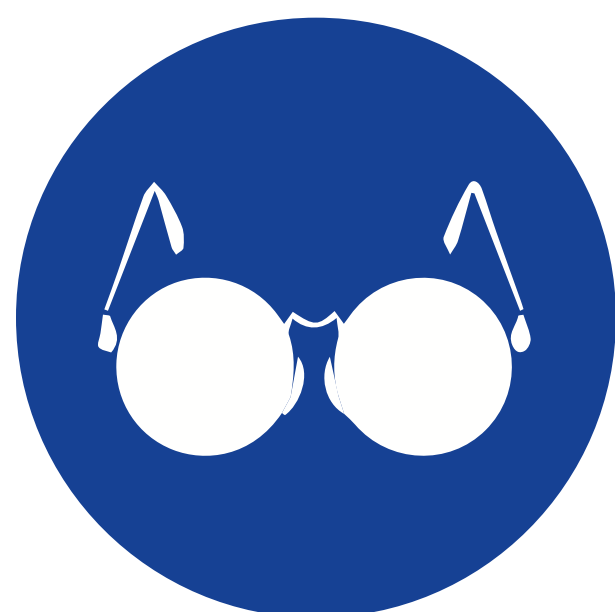
APÓS O USO DESCARTE-A EM LOCAL ADEQUADO OU SE FOR DE TECIDO, DEIXE-A DE MOLHO NA ÁGUA SANITÁRIA (DILUÍDA EM ÁGUA: DUAS COLHERES DE ÁGUA SANITÁRIA EM 500 ML DE ÁGUA) POR 20 MINUTOS. EM SEGUIDA, LAVE COM ÁGUA E SABÃO

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

SIGA AS RECOMENDAÇÕES DE PROTEÇÃO CONTRA A COVID-19:



HIGIENIZE A BENGALA, COM ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL LÍQUIDO A 70% UMA VEZ AO DIA OU SEMPRE APÓS DESLOCAMENTO EXTERNO;



LIMPES OS ÓCULOS E LENTES COM ÁGUA E DETERGENTE NEUTRO, EM SEGUIDA LAVE AS MÃOS E EVITE O USO DE ALCOOL 70% POIS PODE DANIFICAR AS LENTES.



QUANDO ACEITAR AJUDA DE OUTRAS PESSOAS NA RUA, PEGUE NO OMBRO, EM VEZ DO COTOVELO, PASSE ÁLCOOL GEL 70% NAS MÃOS ANTES E DEPOIS;



HIGIENIZE AS PATAS DO CÃO GUIA APÓS SAÍDAS EXTERNAS UTILIZANDO LENÇOS UMEDECIDOS OU ÁGUA E SABÃO, ENXÁGUE E SEQUE EM SEGUIDA.

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA AUDITIVA



NA COMUNICAÇÃO EM LIBRAS EVITE TOCAR NO ROSTO;



LAVE AS MÃOS COMO ILUSTRADO NESTA CARTILHA E LIMPE O APARELHO AUDITIVO COM PANO SECO.

PESSOAS SURDOCEGAS



MANTENHA CONVERSAS CURTAS COM UM MESMO INTÉRPRETE;



SE POSSÍVEL SUBSTITUA A COMUNICAÇÃO DA REGIÃO DO ROSTO PARA AS PALMAS DAS MÃOS;



ANTES DA COMUNICAÇÃO, HIGIENIZE AS MÃOS COMO INDICADO NESTA CARTILHA E UTILIZE MÁSCARA.

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA



HIGIENIZE COM ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL LÍQUIDO 70% OS OBJETOS QUE VOCÊ TOCA COM FREQUÊNCIA, POR EXEMPLO, O ARO DE IMPULSÃO DA CADEIRA DE RODAS, O JOYSTICK, AS ÓRTESES E PRÓTESES E OS MEIOS DE LOCOMOÇÃO COMO BENGALAS, MULETAS E ANDADORES;



PESSOAS COM LESÕES MEDULARES E DIFICULDADES RESPIRATÓRIAS PRECISAM DE ATENÇÃO E CUIDADOS REDOBRADOS;



SE NÃO FOR URGENTE, EVITE IR AS CONSULTAS MÉDICAS E AS SESSÕES DE FISIOTERAPIA. NÃO REALIZE ATIVIDADES EM GRUPO E EVITE EQUIPAMENTOS COMPARTILHADOS.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS PARA PESSOAS COM HEMIPLEGIA

**HEMIPLÉGIA: PARALISIA DE METADE SAGITAL
(ESQUERDA OU DIREITA) DO CORPO.
RECOMENDA-SE O USO DE ALGUMAS ADAPTAÇÕES:**



**HIGIENIZE A PIA E
FAÇA USO DE UMA
TOALHA INDIVIDUAL;**



**UTILIZE UMA ESPONJA
DE BANHO, FIXADA NA
PIA, PARA LIMPAR O
DORSO DA MÃO E AS
PONTAS DOS DEDOS;**



**AO ENSABOAR AS MÃOS
COM SABONETE EM
BARRA, UTILIZE-O EM
UMA MEIA FINA OU EM
UMA REDE DE TECIDO.**

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS PARA PESSOAS COM HEMIPLEGIA

**HEMIPLÉGIA: PARALISIA DE METADE SAGITAL
(ESQUERDA OU DIREITA) DO CORPO.
RECOMENDA-SE O USO DE ALGUMAS ADAPTAÇÕES:**



**INICIE A LIMPEZA NA
MÃO COMPROMETIDA.
ABRE A TORNEIRA E
MOLHE A MÃO.**



**ENSABOE A MÃO
INCLUINDO OS
DEDOS E A PALMA
DA MÃO.**



**ENXAGUE A MÃO E
SEQUE-A, PASSANDO
A TOLHA DEDO
POR DEDO E NA
PALMA DA MÃO.**



**PARA A HIGIENE DA
OUTRA MÃO, UTILIZE
A ADAPTAÇÃO
COM O SABONETE
SEGUINDO OS
PASSOS ANTERIORES.**

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

PODEM TER DIFICULDADES COM HIGIENE PESSOAL E PRECISAR DE ORIENTAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

As pessoas com Síndrome de Down que apresentam baixa imunidade, cardiopatias congênitas e doenças respiratórias, devem ser consideradas grupo de risco.

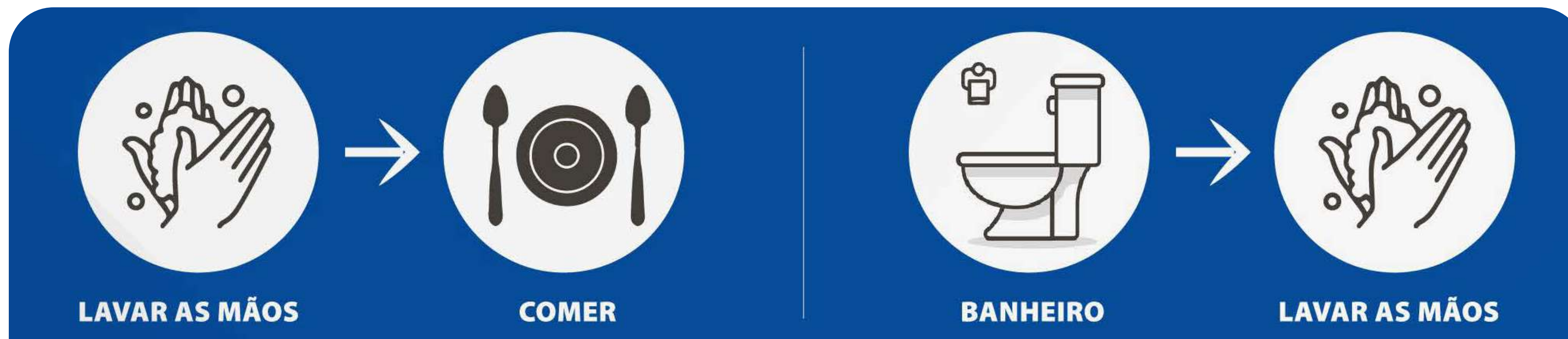
As pessoas com deficiência intelectual podem ter dificuldade para aceitar o uso da máscara de proteção, neste caso específico apesar da liberação, sua utilização protege da contaminação. Recomenda-se “tentativas” cuidadosas do uso da máscara, sendo feita aos poucos, diariamente e em casa, como uma forma de se buscar aceitação.

TEA - TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

MANTER UMA ROTINA DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA EM CASA, ACALMA E TRAZ SEGURANÇA;

O isolamento social propicia alterações comportamentais como: irritabilidade, agressividade e impaciência. Os familiares e cuidadores precisam ter maior compreensão e paciência neste momento.

As orientações passadas as pessoas com TEA devem ser acessíveis e ilustrativas.



TEA - TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

PASSO A PASSO PARA UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA:



**LAVAR
AS MÃOS**



**COLOCAR A
MÁSCARA**



**NÃO
COLOCAR
A MÃO NA
MÁSCARA**



**RETIRAR
A MÁSCARA**



**DESCARTAR A
MÁSCARA OU LAVÁ-LA
SE FOR DE TECIDO, E
DEPOIS LAVAR AS MÃOS**

SE NECESSÁRIO UM FAMILIAR OU CUIDADOR PODE AJUDAR NA COLOCAÇÃO CORRETA DA MÁSCARA

DEFICIÊNCIA MENTAL/ PSICOSSOCIAL

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA MENTAL/PSICOSSOCIAL
PODEM APRESENTAR DIFICULDADES EM EXPRESSAR
SENTIMENTOS E DE PEDIR AJUDA.
O FAMILIAR/CUIDADOR DEVE TER ATENÇÃO
REDOBRADA BUSCANDO IDENTIFICAR SINAIS
DE MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO.

Caso haja dificuldade em atendimento presencial, buscar ajuda por meio de teleconsulta com psiquiatra ou teleatendimento com psicólogo, como garantia de continuidade do tratamento de saúde mental durante a pandemia;

Continue tomando os remédios conforme prescrição médica.

CORONAVÍRUS POSITIVO

EM CASO DE DIAGNÓSTICO
POSITIVO PARA COVID-19 SIGA
AS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES

- **Fique em isolamento domiciliar;**
- Utilize máscara o tempo todo;
- **Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso;**
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente;
- **Mantenha a janela aberta para circulação de ar;**
- Limpe a maçaneta e barras de apoio frequentemente com álcool 70% e deixe sua casa limpa.

**SERVIÇOS E
ORIENTAÇÕES**

**PROCURE UM SERVIÇO
DE SAÚDE CASO TENHA
SINTOMAS DA COVID-19**

Mais Dúvidas?

 Tel.: (11) **95220-2923**
saopaulo.sp.gov.br/coronavirus

CORONAVÍRUS TELESUS - PARA SURDOS
coronavirus.saude.gov.br

Caso seja necessário, procure o serviço de
saúde mais próximo de sua casa.

FIQUE EM CASA

Por que é importante ficar em casa?

Ao circular pelas ruas, as pessoas podem se contaminar e levar o novo coronavírus para dentro de suas casas, infectando os demais membros da família.

ACESSE:

Governo do Estado de São Paulo

saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/pessoacomdeficiencia/

***UTILIZE A
TECNOLOGIA
A SEU FAVOR***

SITES CONSULTADOS E REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **COVID-19**

<https://www.gov.br/mdh/ptbr/assuntos/noticias/2020-2/marco/ministeriodivulg-a-orientacoes-para-pessoas-com-deficienciacontra-o-novo-coronavirus-covid-19>
- acesso em 16/04/2020

- **Cuidando da nossa saúde mental**

<https://www.who.int/newsroom/campaigns/connecting-the-world-to-combatcoronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health> - acesso em 17/04/2020

- **Governo do Estado de São Paulo**

<https://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus/pessoacomdeficiencia/> - acesso em 16/04/2020

SITES CONSULTADOS E REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **Instituto Adolf Lutz**

<http://www.ial.sp.gov.br/ial/centrostecnicos/centro-de-virologia/destaquesdireita/covid-19> - acesso em 22/04/2020

- **Ministério da Saúde**

<https://coronavirus.saude.gov.br/> - acesso em 16/04/2020

- **Secretaria do Estado da Saúde**

<http://www.saude.sp.gov.br/ses/perfil/cidadao/homepage/destaques/coronaviruss-acoes-em-sp> - acesso em 21/04/2020

SITES CONSULTADOS E REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **Orientações para pessoas com surdocegueira e guias-interpretres sobre como se proteger em tempos de Covid-19**

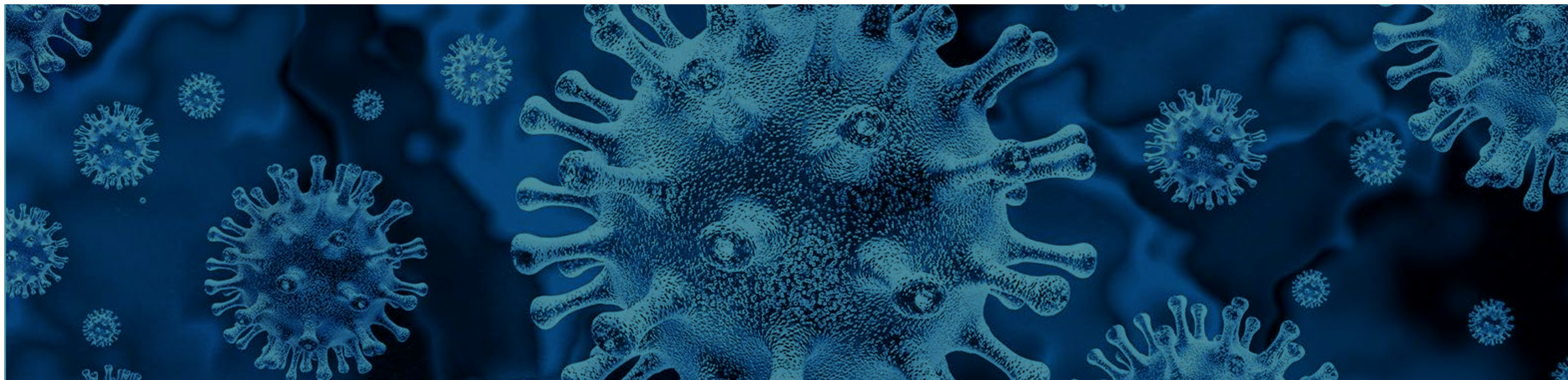
<https://fcmsantacasasp.edu.br/orientacoes-parapessoas-com-surdocegueira-e-guias-interpretresobre-como-se-proteger-em-tempos-de-covid-19/> - acesso em 19/05/2020

- **As recomendações sobre o coronavírus para pessoas com deficiência visual - A SMPED compartilha nota da Organização Nacional de Cegos do Brasil (ONCB).**

<http://www.capital.sp.gov.br/noticia/asrecomendacoes-sobre-o-coronavirus-para-pessoas-com-deficiencia-visual-> acesso em 18/05/2020

Revisado por:

Lígia Maria Carvalho de Azevedo Soares - SES SP
Fabiana de Macedo - SEDPcD



SÃO PAULO

GOVERNO DO ESTADO

| Secretaria dos Direitos da Pessoa com Deficiência
