

Como Evitar o
Desconforto Emocional
em Períodos de Isolamento

AÇÕES CONTRA COVID-19



O Instituto Federal de Sergipe (IFS), diante do estress ocasionado pela pandemia do novo coronavírus (Covid-19), traz baseado em Informações fornecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), dicas para enfrentar as consequências psicológicas da disseminação desse novo vírus na sociedade.



Cuide de Você

Siga todos os protocolos de segurança que reduzem o risco de contágio e transmissão do vírus. Caso esteja em casa de quarentena sem sintomas, aproveite o tempo para assistir séries, filmes, fazer cursos online ou apenas descansar.

Proteja a Si Próprio e Apoie os Outros

A assistência aos outros em momentos de carência pode ajudar quem recebe o apoio e a pessoa que dá auxílio.



Cuide das Crianças

Mantenham as crianças sempre perto dos pais e familiares.

Sejam honestos a respeito do coronavírus, porém utilize sempre uma linguagem apropriada para a idade dos pequenos.



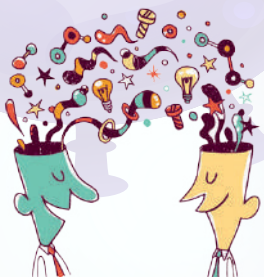
Cuide dos Idosos

Ofereça-lhes apoio emocional e compartilhe informações de forma simples sobre o que está acontecendo.



Demonstre Empatia

As pessoas infectadas não fizeram nada de errado e merecem nosso apoio, compaixão e gentileza.



Não Crie Preconceito

Não se refira às pessoas doentes como “casos de covid-19”, “adoentados” ou “vítimas”.

Elas são pessoas normais que estão em tratamento ou em recuperação e depois desse período voltarão a sua vida habitual.



Homenageie e Siga as Recomendações dos Profissionais de Saúde



Os profissionais de saúde estão lutando para salvar vidas, todo respeito, reconhecimento e carinho são necessários nesse momento.

Mantenha o Contato Virtual

Mantenha contato com seus amigos, colegas e familiares, forneça e receba apoio de pessoas queridas.



Corra Atrás de Histórias Positivas

Ouç a experiência de pessoas que foram curadas ou que apoiaram um ente querido.



Busque Informações Apenas de Fontes Fidedignas

Com o aumento dos casos, um grande número de informações são disseminadas, porém, nem sempre verdadeiras, o que pode criar um grande estresse, por isso, busque orientações apenas de fontes confiáveis, evitando o “bombardeio” desnecessário.



Esteja Preparado para Emergências

De forma antecipada levante informações de como buscar ajuda e providencie medicamentos, caso seja necessário.



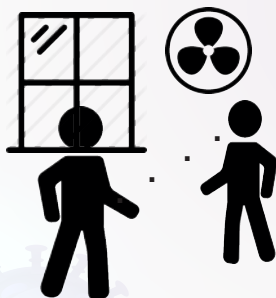
CONVIVÊNCIAS COM PESSOAS NOS GRUPOS DE RISCO



Dormir em camas separadas.



Não compartilhar toalhas, talheres e copos.



Manter distância, durma em quartos separados e mantenha-os ventilados.



Lavar roupas, lençóis e toalhas com mais frequência.



Não quebrar a quarentena por 2 semanas. Toda saída de casa é uma reinicialização do contador.



Utilizar banheiros diferentes e desinfetá-los com água sanitária. Para cada 1 litro de água, 20 ml de água sanitária.

**Apresentou sintomas de gripe?
Fique em casa e ligue para o número 136!**

MEDIDAS DE SEGURANÇA AO ENTRAR EM CASA



Deixe os objetos pessoais em uma caixa na entrada, como bolsas, chapéus, carteiras e etc....



Higienize-se.

Ao entrar em casa tire os sapatos e evite tocar em qualquer objeto antes da higienização.



Higienize os Objetos Pessoais.

No caso de óculos e celulares, use álcool. As embalagens de produtos, limpe com água e alvejante (recomenda-se utilizar 20 ml de alvejante para cada litro de água, além do uso de luvas).

Troque de Roupas.

Coloque as roupas em saco plástico e no cesto de roupas, lavando posteriormente com alvejante, se possível acima de 60°.



Limpe os animais.

Após passear com os animais domésticos é recomendada a limpeza das patas.

MEDIDAS DE SEGURANÇA AO SAIR DE CASA



Prenda os cabelos e evite assessórios.
Ex: brincos, anéis, correntes, etc...



Não toque o rosto antes de higienizar-se.



Use máscara em caso de gripe ou tosse.



Evite utilizar o transporte coletivo.



Evite usar dinheiro.



Use lenços descartáveis.



Mantenha distância mínima de 02 metros das pessoas.

COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR



bemmequer@ifs.edu.br



(79) 3711-3140 | 3711-3246

CURAR

E as pessoas ficaram em casa
E leram livros e ouviram
E descansaram e se exercitaram
E fizeram arte e brincaram
E aprenderam novas maneiras de ser
E pararam
E ouviram fundo
Alguém meditou
Alguém orou
Alguém dançou
Alguém conheceu sua sombra
E as pessoas começaram a pensar de forma diferente
E pessoas se curaram
E na ausência de pessoas que viviam de maneiras ignorantes,
Perigosas, sem sentido e sem coração,
Até a Terra começou a se curar
E quando o perigo terminou
E as pessoas se encontraram
Lamentaram pelas pessoas mortas
E fizeram novas escolhas
E sonharam com novas visões
E criaram novos modos de vida
E curaram a Terra completamente.

Kathleen O'Meara (1839-1888)



bemmequer@ifs.edu.br (79) 3711-3140 | 3711-3246

