

## **Recomendações do Conselho Estadual dos Direitos da Pessoa com Deficiência – COEDE/TO, de como se proteger do COVID-19 (Coronavírus).**

A pessoa com deficiência é um seguimento da população sujeito a maior risco, sobretudo, em razão das fragilidades físicas, notadamente aquelas que resultam em insuficiência e/ou dificuldade respiratória.

Pessoas com condições genéticas ou neurológicas que tomam remédios específicos têm restrições respiratórias ou dificuldades profundas de comunicação, precisam ser monitoradas com atenção redobrada.

Essa recomendação é voltada principalmente para quem tem sequelas graves provocadas por paralisia cerebral, síndrome de Down, Transtorno do Espectro Autista (TEA), Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA), Atrofia Muscular Espinhal (AME), Esclerose Múltipla (EM), distrofias musculares e outras semelhantes.

### **O que é o coronavírus?**

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).

### **Como é transmitido?**

Aperto de mãos (principal forma), Espirro, Tosse, Gotículas de saliva, Catarro, Celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados (se estiverem contaminados).

### **Como se proteger?**

Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.

Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas ou não higienizadas com álcool em gel 70%.

Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço.

Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.

Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

Higienize com frequência o celular e brinquedos das crianças.

Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e Copos.

Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas.

Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física.

### **Doenças Raras**

Pessoas que apresentem baixa imunidade ou que tomem remédios imunossupressores devem tomar cuidado especial, isolando-se o máximo que puder.

Doentes crônicos não podem descuidar dos tratamentos em andamento.

Caso utilize medicamento de uso contínuo, procure seu médico ou posto de saúde para buscar uma receita com validade ampliada, principalmente no período de outono e inverno. Isso reduz o trânsito desnecessário nos postos de saúde e farmácias.

Pessoas que utilizam ventilação mecânica e traqueostomizadas precisam cuidar muito bem da higienização dos equipamentos.

Tratamentos no exterior podem ser mais arriscados.

Se possível, suspender idas a clínicas de reabilitação.

### **Deficiência física**

Pessoas com lesões medulares podem ter dificuldade respiratória e enquadrarem-se no grupo de risco.

Limpe objetos que toca com frequência, incluindo o aro de impulsão de cadeira de rodas, o joystick, as órteses e próteses e os meios de locomoção como bengalas, muletas e andadores.

Se não for urgente, evite ir a hospitais, à fisioterapia ou atividades com equipamentos compartilhados.

### **Deficiência visual (binocular, monocular, baixa visão e surdocegueira)**

O tato é um sentido muito explorado, por isso lave as mãos com frequência e principalmente após tocar em mapas táteis, corrimãos, maçanetas, entre outros, e utilize álcool em gel 70%.

Limpe objetos que toca com frequência, incluindo a bengala longa, com água e sabão e com álcool 70%.

A higienização de óculos e lentes também deve ser incorporada aos hábitos diários;

Quando aceitar ajuda de outras pessoas na rua, pegue no ombro, em vez do cotovelo, porque a recomendação é tossir e espirrar no antebraço.

Sempre que possível, evite o contato com outras pessoas. Pratique o distanciamento social, evitando apertos de mão, abraços e beijos no rosto. Cumprimente à distância.

Ao ter contato com outras pessoas na rua, lave o rosto com água e sabão, principalmente o nariz, com água em abundância.

Evite levar as mãos aos olhos, nariz e boca, pois são locais de alta contaminação;

Pacientes com doenças oculares devem evitar o contágio, pois ele pode ocasionar o agravamento da doença, principalmente em pessoas com visão monocular e baixa visão.

O tempo ideal para a limpeza das mãos é de, no mínimo, 30 segundos.

Ao receber ajuda, procure segurar no ombro evitando tocar nas mãos ou cotovelo de quem irá te guiar, uma vez que a recomendação é de que ao tossir ou espirrar, as pessoas o façam no meio do braço.

Descrição da forma correta de lavar as mãos em 6 passos:

Esfregue as palmas com as mãos retas em sentido vai e vem;

Esfregue o dorso e entre os dedos de cada mão;

Faça um concha com cada mão e esfregue uma na outra;

Lave as pontas dos dedos e as unhas de cada mão esfregando-os na palma da outra mão;

Lave os polegares e os punhos;

Abra ou feche a torneira com os cotovelos.

### **Deficiência auditiva (bilateral e unilateral)**

Se você se comunica por meio de Libras **tente não tocar seu rosto** durante a conversação, se as mãos não estiverem limpas.

### **Deficiência intelectual**

Podem ter dificuldade de compreender as recomendações

Podem necessitar de maior supervisão.

Precisam redobrar o cuidado com a higiene pessoal.

Pessoas com Síndrome de Down podem ter uma incidência maior de disfunções da imunidade, cardiopatias congênitas e doenças respiratórias, portanto, devem ser consideradas grupo de risco.

### **Como se proteger?**

Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.

Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas ou não higienizadas com álcool em gel 70%.

Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço.

Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.

Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

Higienize com frequência o celular e brinquedos das crianças.

Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas.

Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física.

### **Cuidadores, atendentes pessoais e equipe de Home Care**

Familiares, cuidadores e enfermeiros, quando chegarem da rua, devem higienizar-se antes de qualquer contato.

Usar máscara caso tenham tido contato com casos suspeitos.

Se apresentarem sintomas de gripe, evitar contato.

#### **Fonte:**

Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMFDH), Secretaria Nacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência (SNDPD), Organização Nacional dos Cegos do Brasil (ONCB) e Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência (SMPED) São Paulo/SP.