



SECRETARIA DE ESTADO DA JUSTIÇA, FAMÍLIA E TRABALHO - SEJUF
CONSELHO ESTADUAL DOS DIREITOS DO IDOSO - CEDI/PR

Considerando que:

A Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou, em 11/03/2020, pandemia mundial do Coronavírus;

O Governo do Estado do Paraná emitiu o Decreto nº 4230/2020, que dispõe sobre medidas para enfrentamento de emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus - COVID-19;

As orientações da Secretaria de Saúde do Estado do Paraná;

A necessidade de prevenção para todos os cidadãos como medida de segurança e proteção;

As pessoas idosas fazem parte do grupo de risco e são as mais suscetíveis ao desenvolvimento de quadros graves da COVID-19 junto com portadores de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, pulmonares, neoplasias;

O Conselho Estadual dos Direitos do Idoso – CEDI-PR soma esforços na divulgação de orientações e medidas de prevenção da infecção pelo Coronavírus especialmente dirigidas à população idosa e solicita aos Conselhos Municipais dos Direitos da Pessoa Idosa do Estado do Paraná e gestores municipais que divulguem à população idosa os cuidados e orientações das autoridades sanitárias no que diz respeito à prevenção e cuidados da saúde;

Os sinais e sintomas da COVID-19 são principalmente respiratórios, semelhantes a um resfriado ou gripe comum. Podem também causar infecções do trato respiratório inferior, como as pneumonias.



Na população geral os principais sintomas são:

- Febre;
- Tosse seca;
- dificuldade para respirar;

Idosos, especialmente os frágeis, podem apresentar sintomas como confusão mental, perda do apetite e prostração.

A Transmissão do Coronavírus costuma ocorrer no contato com pessoas ou superfícies infectadas, por meio de secreções, como:

- 1 gotículas de saliva;
- 2 espirro;
- 3 tosse;
- 4 catarro.

O período médio de incubação do coronavírus (intervalo entre a data de contato com o vírus e o início dos sintomas) é de **5 a 14 dias**.

A melhor forma de evitar a contaminação é seguir a risca as recomendações feitas pelas autoridades sanitárias, como as disponíveis em <http://www.coronavirus.pr.gov.br/>

Aos idosos, especialistas da área do envelhecimento e a SESA-PR recomendam:

- Evitar o contato com indivíduos com febre, coriza, tosse ou qualquer sintomatologia aguda, com ou sem suspeita da infecção pelo coronavírus.
- Evitar contato com indivíduos que chegaram de viagens ao exterior e nacionais.



- Evitar contato próximo com crianças, que podem apresentar a infecção pelo coronavírus com poucos ou nenhum sintoma. Deve-se destacar que a criança tem apresentado baixíssimo risco de ter complicações da doença, mas, seguramente, é um importante vetor de transmissibilidade para os idosos.
- Evitar contato físico, como beijos, abraços, apertos de mão, mantendo distância mínima de um metro nos contatos pessoais.
- Evitar levar as mãos aos olhos, nariz e boca.
- Evitar compartilhar copos, xícaras, talheres, toalhas, celulares, e objetos de uso pessoal em geral.
- Lavar as mãos frequentemente, dando atenção às palmas e dorso, dedos, unhas e punhos. A lavagem das mãos deve ser obrigatória para todos os familiares/cuidadores/amigos que cheguem da rua, devendo ser feita de forma correta, com duração mínima de 20 segundos. A lavagem deve ser feita também após o manuseio de embalagens e produtos vindos do ambiente externo.
- Quando não puder lavar as mãos adequadamente, usar álcool gel 70%.
- Manter os ambientes e superfícies limpos e ventilados naturalmente (portas e/ou janelas abertas).
- Evitar sair de casa e, particularmente o uso de transporte coletivo.
- Identificar familiares, amigos ou vizinhos que possam ajudá-lo nas suas necessidades, dentro e fora do domicílio, como nas compras de alimentos e medicamentos.
- Manter-se ativo no domicílio, evitando a imobilidade.
- Evitar frequentar grupos de convivência ou de 3ª idade.
- Evitar aglomerações, festas ou qualquer situação em que haja agrupamento de pessoas, mesmo que sejam familiares.
- Os familiares/cuidadores de **idosos frágeis** que chegarem da rua devem trocar de roupa e lavá-la ou colocá-la no sol, para reduzir o risco de contaminação. Se possível, tomar um banho antes de entrar em contato com idoso.



- Manter alimentação equilibrada e hidratação adequada (2 litros diários se não houver contraindicação).
- Não há indicação do uso de vitaminas, suplementos nutricionais ou qualquer outro fármaco para aumentar a proteção contra a infecção.
- Evitar consultas, exames e procedimentos de rotina durante a pandemia, sempre respeitando as orientações médicas.
- Procurar saber se no município de residência há telefone para orientações e esclarecimento de dúvidas.
- Participar da campanha de vacinação anti-gripal que terá início dia 23 de março, com prioridade para a população idosa.

A Secretaria da Saúde do Paraná disponibiliza os números 0800 644 4414 e (41)3330 4414 para esclarecimentos de dúvidas da população.

A prevenção é a melhor forma de combater o Coronavírus! Mantenha-se informado no site: www.coronavirus.pr.gov.br e ajude a divulgar as dicas de prevenção!

Curitiba, 19 de março de 2020.

Jorge Nei Neves
Presidente do CEDI/PR