

Articulação de Mulheres Brasileiras
Agrupamento Paraíba

APRESENTA

MINI MANUAL PARA VENCER A COVID-19 NAS PERIFERIAS

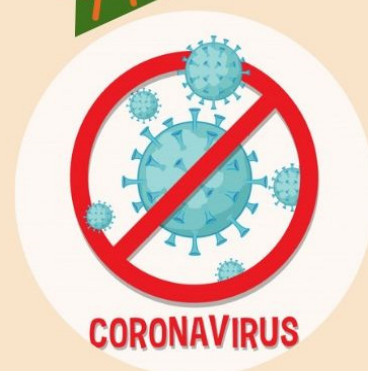
Feito por mulheres que buscaram orientações simples para que outras mulheres e suas famílias mantenham os cuidados básicos necessários para enfrentar a Covid-19 e afastar o Corona vírus de suas casas e localidades.

FIQUE EM CASA

Não é demais lembrar que o *Corona vírus* conseguiu "viajar" o mundo inteiro. Com certeza você o encontrará ao sair de casa. E, se não estiver muito atenta, pode acabar levando-o para dentro de sua casa. Por isso, evite ao máximo se expor à aproximação de outras pessoas em espaços públicos e siga com cuidado as orientações de higienização pessoal e da casa.

PARA SE PREVENIR CONTRA A COVID-19 É ESSENCIAL USAR:

- ✓ Máscara individual
- ✓ Água sanitária
- ✓ Sabão
- ✓ Álcool 70%



- Prefira tecidos de algodão. Mascaras com tecido que estica não protegem.
- Escolha uma máscara que cubra bem sem folgas ou falhas a região do nariz, boca e queixo.
- Que tenha duas camadas de tecido.
- E não tenha costura na frente, tipo bico de pato, elas deixam espaços por onde o vírus pode passar.



COMO ESCOLHER A MÁSCARA CERTA?

COMO USAR A MÁSCARA CORRETAMENTE?

- Lave as mãos com água e sabão (mais a frente você conhecerá a maneira certa) antes de colocar a máscara.
- NUNCA coloque ou passe a mão sobre o tecido que cobre as partes do rosto.
- Se precisar usar a máscara por mais de 2 horas tenha por perto outra para trocar. Esse é o tempo máximo indicado.
- Guarde as máscaras usadas em um saco plástico diferente das limpas, dentro de sua bolsa. Não se confunda.

COMO LAVAR A MÁSCARA?

Deixe no molho de sabão por uma hora, com a água do molho cobrindo toda a máscara. Não esfregue com força para não danificar sua máscara, depois enxague e deixe secar ao vento.

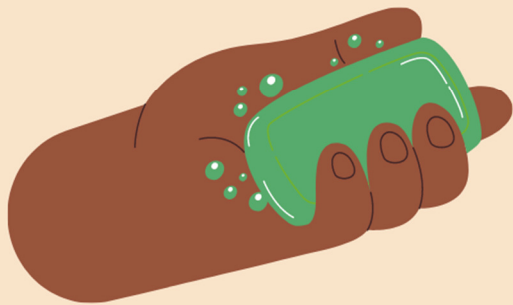
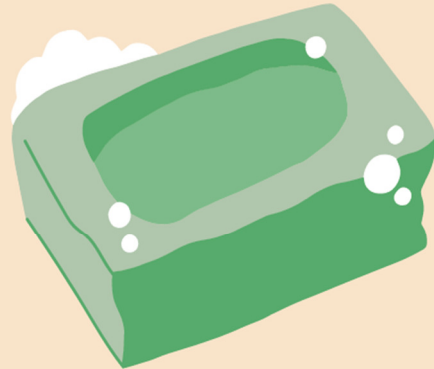


SEMPRE!

1. Use máscara ao sair de casa!
2. Higienize a máscara após o usar
3. Tenha mais de uma para cada pessoa da casa
4. Lave as mãos com água e sabão ao entrar em casa, após pagar contas e pegar em dinheiro ou cartões, antes de colocar a máscara, depois de ir ao banheiro

SABÃO: A ARMA MAIS SIMPLES E MAIS IMPORTANTE NESSA LUTA PELA SAÚDE

Esse tal de Corona vírus é invisível aos olhos, mas os cientistas já estão sabendo que ele é envolvido por uma capa de gordura que ajuda o danado a sobreviver agarrado nos objetos e superfícies



Temos que estar atentas à limpeza dos objetos e alimentos que chegam em nossa casa ou que usamos com frequência. E também com a higiene dos ambientes, assim, eliminamos grande parte do perigo.

O SEGREDO PRA MATAR O VÍRUS ESTÁ NA ESPUMA DO SABÃO

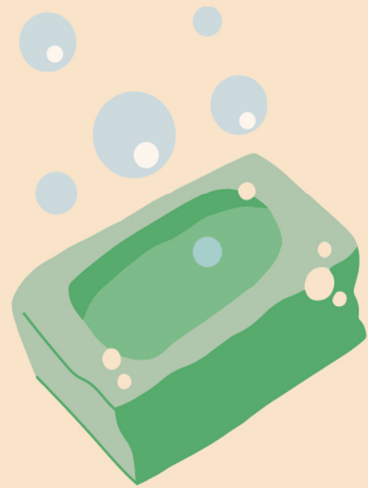
A gente sabe que ela limpa muito bem a gordura e isso enfraquece e mata o vírus porque retira a "capinha" que protege o danado.



Então é só NÃO TER PRESSA. E deixar a espuma agir por 20 segundos, e fazer o Corona se sair da sua casa!

USE ÁGUA E SABÃO PARA

- *limpar objetos que são tocados com frequência por várias pessoas, tipo maçanetas de porta*
- *lavar sacolas de compras e tudo que vier da rua;*
- *lavar o rosto, mãos e braços toda vez que entrar em casa;*



Ao lavar com sabão, antes de enxaguar, deixe a espuma agir por 20 segundos. Faça isso com TUDO!

20 segundos é mais ou menos o tempo que a gente leva pra cantar 2 vezes "parabéns pra você"

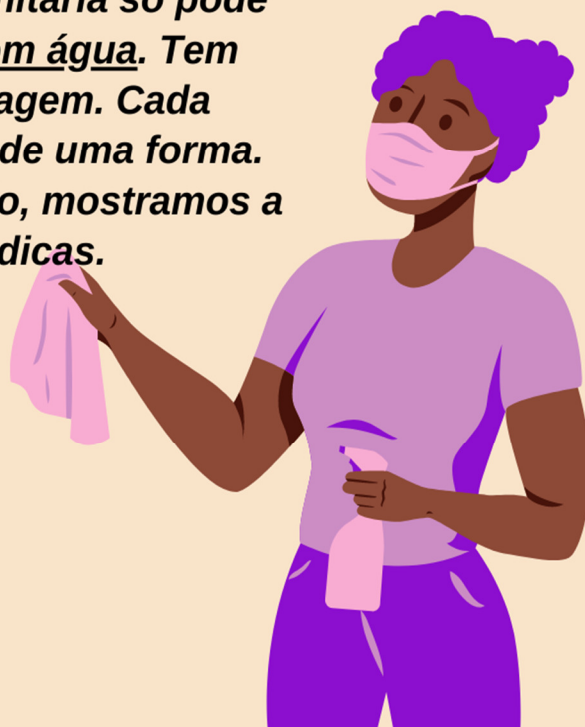
USE ÁGUA SANITÁRIA PARA

LAVAR FRUTAS E VERDURAS

1. Misture em uma bacia **1 colher sopa de água sanitária em 1 litro de água limpa.**
2. Passe as frutas e verduras, esfregando bem, e deixe de molho por **15 minutos** nessa mistura.
3. Depois do tempo de molho, passe na água limpa, deixe secar ao vento e guarde para consumir.



ATENÇÃO: toda água sanitária só pode ser usada misturada com água. Tem orientações na embalagem. Cada fabricante pode orientar de uma forma. Caso não tenha orientação, mostramos a seguir algumas dicas.



USE ÁLCOOL 70% PARA

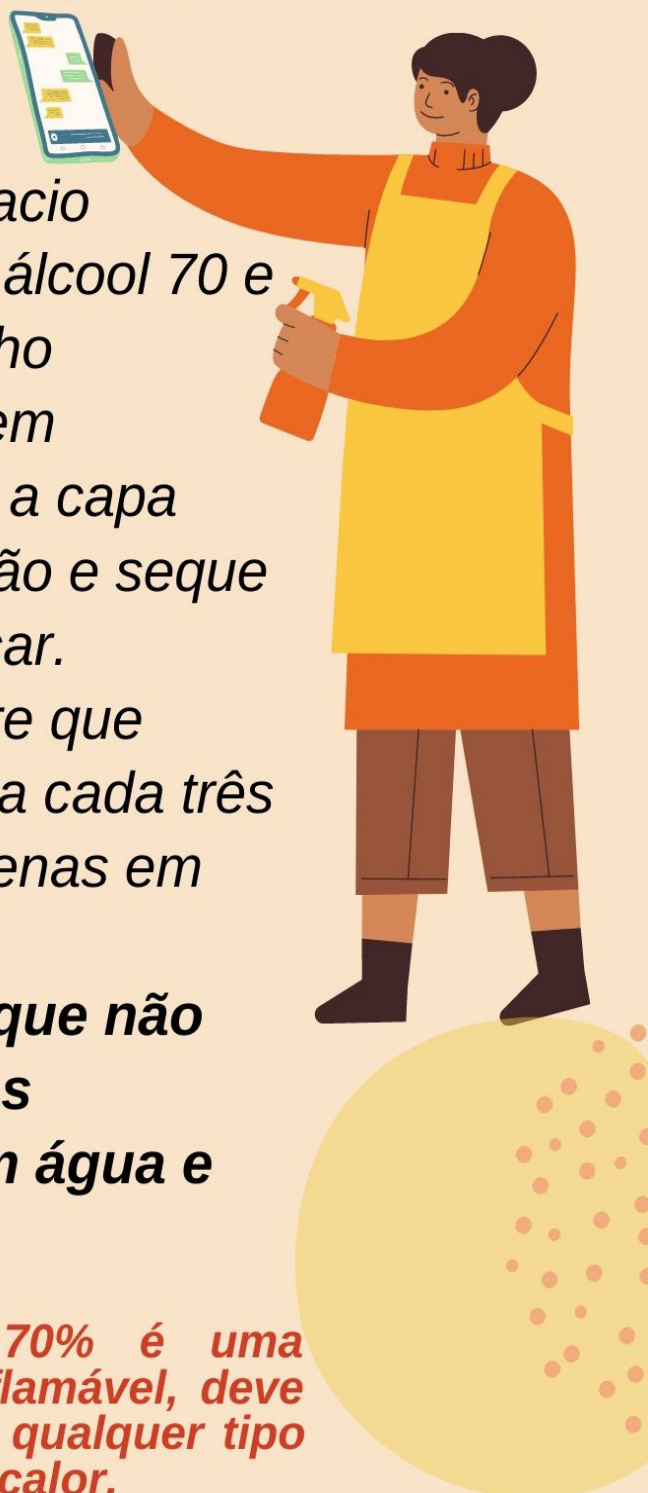
➔ **limpar o aparelho de celular que acumula e transmite o vírus, pois é muito manuseado.**

- Use um pano macio umedecido com álcool 70 e passe no aparelho **DESLIGADO**, sem encharcar. Lave a capa com água e sabão e seque antes de recolocar.
- Faça isso sempre que voltar da rua ou a cada três dias estando apenas em casa.

➔ **higienizar objetos que não possam ser lavados imediatamente com água e sabão.**

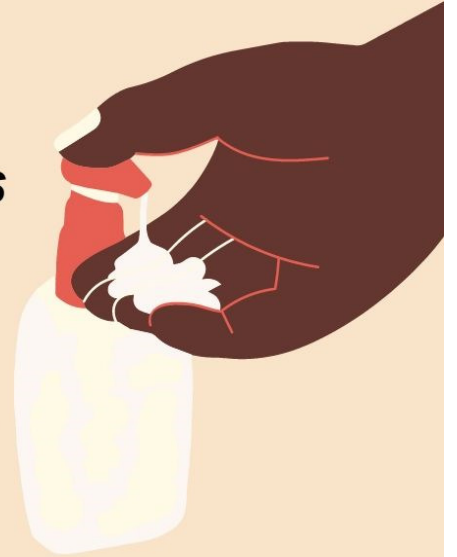


PERIGO: o álcool 70% é uma substância **MUITO** inflamável, deve ser mantido longe de qualquer tipo de chama ou fonte de calor.



USE ÁLCOOL 70 PARA

➔ ***higienizar as mãos quando estamos na rua e precisamos tocar objetos tocados por outras pessoas ou não temos um lugar para lavar as mãos com água e sabão.***



➔ ***ATENÇÃO: apenas o álcool com concentração de 70% serve para higienização.***

ALERTA: o álcool 70% é MUITO inflamável, deve ser mantido longe de qualquer tipo de chama ou fonte de calor.

QUEM PRECISA DE MAIS CUIDADO NESSE MOMENTO?

- *Mulheres grávidas ou que pariram recentemente e seus bebês recém nascidos*
- *Pessoas idosas - tenha todo cuidado no contato entre pessoas idosas e crianças e adolescentes*
- *Pessoas com doenças crônicas como diabetes, hipertensão, asma ou que estejam em tratamento de câncer*



PERGUNTA: COMO FAZER ISOLAMENTO DE ALGUÉM DOENTE NAS CASAS PEQUENAS ONDE MORAMOS?



A família precisa fazer acordo sobre a escolha de um canto da casa **só para quem estiver doente** ficar em isolamento. Perto dessa pessoa deve ficar tudo que ela possa precisar como móveis, panos, roupas, escova de dente, lençol, máscara, toalha e objetos só dela para que ela não precise mudar de lugar. Nada de dividir o mesmo colchão, sofá ou cadeira ou sequer ventilador com quem estiver doente.

Separe copos, pratos e tralheres para a pessoa doente, sirva sua refeição no lugar em que ela está isolada das demais pessoas.

Mesmo em residências pequenas é preciso manter a distância de pelo **menos 2 metros de distância**, especialmente se houver alguém doente, que do mesmo modo, não deve se movimentar pela casa, tocar objetos comuns ou ter contato com outras pessoas e **SEMPRE** usar a máscara.

Se houver um quintal ou laje o isolamento pode ser feito nessa área, mas fique atenta para que a pessoa doente não fique próxima a varais de roupa e assim possa contamina-las, espalhando o vírus.

O lixo produzido pela pessoa adoentada também de ve ser colocado em saco plástico exclusivo e fechado antes de ir para junto dos demais lixos da casa. Na medida do possível, a pessoa adoentada deve fazer a limpeza do próprio espaço de isolamento evitando assim contaminação de outras.

**Esse momento é difícil para todos e todas.
A prevenção é hoje a única forma de nos
proteger e a nossa família**

PELA PARAÍBA HÁ TELEFONES QUE PODEM AJUDAR TIRANDO DÚVIDAS E OFERECENDO ORIENTAÇÕES EM VÁRIAS CIDADES

ATRAVÉS DO GOVERNO DO ESTADO



A Secretaria de Estado da Saúde (SES) disponibilizou os seguintes telefones para a população obter informações **(83) 99146-9790 / (83) 99146-9250 / (83) 99147-0810**. E de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h, o usuário pode ligar para o 'Ligue Corona' no **(83) 3612-5790**.



JOÃO PESSOA

Central de Orientação para Prevenção ao Coronavírus, com médicos/as e enfermeiros/as de plantão 24h, através do telefone **(83) 3218-9214**

CABEDELLO



A Prefeitura Municipal de Cabedelo (PMC) oferece um número de plantão 24h para a população tirar dúvidas e receber orientações acerca da Covid-19. Através do **(83) 98809-1398**

Fonte: Portal Correio através do sítio <https://portalcorreio.com.br/informacoes-coronavirus-obtidas-telefone/>, Prefeitura de Alhandra através do sítio <http://www.alhandra.pb.gov.br/index.php/estrutura-organizacional/secretarias/saude/coronavirus> e do sítio da Secretaria de Saúde do Estado da Paraíba <https://paraiba.pb.gov.br/diretas/saude/coronavirus/>



SANTA RITA

A Secretaria de Saúde disponibilizou um número para contato em caso suspeito da doença que é o Disque-Vigilância **(83) 99972-8798** e um e-mail **notificacao@saude.santarita.pb.gov.br**.

ALHANDRA



A Prefeitura Municipal de Alhandra disponibiliza para a população o plantão Coronavírus no Whatsapp através do **(83) 99167-5629**



CONDE

Oferece o Disque Coronavírus, um projeto de teleatendimento e telemedicina disponível 24 horas através do número **(83) 98187-6740**.

ATRAVÉS DO GOVERNO FEDERAL



O Ministério da Saúde oferece o Disque Saúde pelo número **136** para usuários com sintomas da doença ou que querem saber mais sobre a Covid-19.

Fonte: Portal Correio através do sítio <https://portalcorreio.com.br/informacoes-coronavirus-obtidas-telefone/>, Prefeitura de Alhandra através do sítio <http://www.alhandra.pb.gov.br/index.php/estrutura-organizacional/secretarias/saude/coronavirus> e do sítio da Secretaria de Saúde do Estado da Paraíba <https://paraiba.pb.gov.br/diretas/saude/coronavirus/>

ALÉM DA COVID-19, O CORNAVÍRUS PROVOCOU O AUMENTO DE OUTRO TIPO DE OCORRÊNCIA: A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Com o período de afastamento social que a Covid-19 exige de todas as pessoas, várias mulheres (e também crianças) estão sendo obrigadas a conviver em confinamento com seus agressores, o que tem gerado o aumento no número de denúncias, apontadas inclusive por vizinhos, de ocorrências de agressões e ameaças no ambiente doméstico.



É fundamental estimular a **denúncia**, e construir **redes de atenção e solidariedade** entre mulheres, vizinhos e vizinhas, para que homens abusadores e violentos se sintam acuados e possamos diminuir acessos violentos.

UMA MULHER QUE SOFRE VIOLÊNCIA PRECISA DE AJUDA, NÃO DE JULGAMENTOS.

Fiquemos mais atentas umas com as outras. Essa união é o que faz com que mais mulheres saibam como se proteger e cada vez mais busquem os seus direitos .



UNIÃO E SOLIDARIEDADE ENTRE MULHERES É UM PODEROSO INSTRUMENTO CONTRA A VIOLÊNCIA



CUIDADOS DURANTE A PANDEMIA

como denunciar uma violência doméstica?

O QUE É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

Segundo a Lei Maria da Penha (11.340/06) é “qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial”.

ESTAR EM NOSSAS CASAS NEM SEMPRE SIGNIFICA ESTAR EM SEGURANÇA.

POR ISSO É IMPORTANTE CONTAR COM O APOIO DE VIZINHAS/OS

O período de afastamento social permite maior contato com a rotina da vizinhança. Vizinhos e vizinhas são aliados/as no enfrentamento da violência contra as mulheres.

**DENUNCIE QUALQUER SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA!
VOCÊ PODE SALVAR UMA VIDA!**

SE VOCÊ ESTÁ PRESENCIANDO OU ESCUTANDO UMA VIOLÊNCIA

Ligue imediatamente para Polícia Militar e peça para fazer uma denúncia.



SE VOCÊ ESTÁ PRESENCIANDO OU ESCUTANDO UMA VIOLÊNCIA

Você pode optar para fazer a denúncia anonimamente ligando para a Polícia Civil



SE VOCÊ É A PESSOA VIOLENTADA

Esse é o número da Central de Atendimento às Mulheres em situação de Violências. O serviço é gratuito, confidencial e funciona 24 horas em todo o Brasil. Através desse número você pode receber orientação sobre seus direitos e sobre seus instrumentos de defesa



SE VOCÊ É VÍTIMA DE VIOLÊNCIA



Primeiro de tudo: lembre-se de que você não está sozinha, por mais difícil que seja a situação. Existem redes de apoio e estratégias para sua segurança que você vai conhecer agora.

REDE DE CONTATOS 1

Mantenha em um local seguro ou com você, anotados em um papel, uma lista dos seus contatos de confiança.

2 EM PERIGO!

Se estiver sofrendo a agressão ou alguma situação de perigo e precisa imediatamente de ajuda, **chame uma viatura da Polícia Militar, discando 190.**

DENÚNCIA 3

Caso queira fazer uma denúncia ou receber orientações, ligue para o número **180**, canal específico para o atendimento em casos de violência contra a mulher.

4 EM CASO DE VIOLÊNCIA FÍSICA OU SEXUAL

Se a agressão já tiver ocorrido, você poderá registrar a denúncia através de boletim de ocorrência, dirigindo-se a uma delegacia da mulher - DEAM (se existir uma em sua cidade) ou à delegacia mais próxima.

5 SE ESTIVER MACHUCADA

Se for possível, procure imediatamente **por atendimento médico em uma unidade de Pronto Socorro** mais próxima, e informe a violência.

EM CASO DE OUTRAS VIOLÊNCIAS

6

Caso a violência sofrida não seja física ou sexual, seja dos tipos psicológica, moral ou financeira, por exemplo, a vítima pode realizar o boletim de ocorrência pela internet na Delegacia Online através do site <http://delegaciaonline.pb.gov.br/>

7 MEDIDAS PROTETIVAS VENCIDAS OU PERTO DE VENCER

As mulheres que têm medidas protetivas vencidas ou perto de vencer podem solicitar renovação pela internet através do e-mail medidasprotetivas@semdh.pb.gov.br ou telefonar para os números de telefone, **que também são conectados ao Whatsapp**, para solicitar a renovação. Os números são

Número estadual: (83) 99146-7175

Campina Grande: (83) 98826-8834

Região do Cariri: (83) 99400-7022

DELEGACIAS DA MULHER EM JOÃO PESSOA 8

Na capital e região metropolitana de João Pessoa os atendimentos foram concentrados na DEAM Sul, durante o período de pandemia e afastamento social.

Rua Valdemar Galdino Naziazeno, s/n- Geisel

Telefone: 3264-9164

8 REDE DE ATENDIMENTO A MULHER EM JOÃO PESSOA

Centro de Referência da Mulher Ednalva Bezerra (CRMEB)

Rua. Afonso Campos, 11, Centro, João Pessoa

Telefone: 3221-4273

Gratuito: 0800-283-3883

Ronda Maria da Penha

Praça Pedro Américo, 70- Centro, João Pessoa

Telefone: 3214-1759

DELEGACIAS DA MULHER NA PARAÍBA 9

CAMPINA GRANDE

Rua Raimundo Nonato de Araújo - Catolé

Telefones: 3310-9309/ 3310-9310

GUARABIRA

Rua Manoel Fco do Nascimento, s/n, Nordeste

Telefones: 3271-2986/ 3271-4199

PATOS

Rua Bossuet Wanderley, 257- Centro

Telefones: 3423-2237

CAJAZEIRAS

Rua Romualdo Rolim, 636, Remédio,

Telefones: 3531-7022/3551-2948

ESTE MINI MANUAL FOI FEITO POR MULHERES PARA MULHERES E SUAS FAMÍLIAS

Realização

ARTICULAÇÃO
DE MULHERES BRASILEIRAS
Agrupamento Paraíba

 amb_pb

 Articulação de Mulheres
Brasileiras PB

Apoio


CUNHÁ
COLETIVO FEMINISTA

Out of
poverty
**United
Purpose** 

Casa Pequeno Davi

 **MPT**

 pennyappeal

SOMOS A NOSSA PRÓPRIA VOZ E JUNTAS SOMOS MAIS FORTES

