



© UNICEF/UNI118009/Price

Coronavírus (Covid-19): O que os pais precisam saber

Como proteger a si mesmos e suas crianças

O Covid-19 foi descrito como uma pandemia (</brazil/comunicados-de-imprensa/declaracao-do-unicef-sobre-o-surto-de-coronavirus-covid-19>) pela Organização Mundial da Saúde. O que isso significa?

Caracterizar o Covid-19 como uma pandemia não é uma indicação de que o vírus se tornou mais mortal. É sim um reconhecimento da propagação geográfica da doença.

O UNICEF vinha se preparando e respondendo à epidemia de Covid-19 em todo o mundo, sabendo que o vírus poderia se espalhar para crianças e famílias em qualquer país ou comunidade. O UNICEF continuará trabalhando com os governos e seus parceiros para interromper a transmissão do vírus e manter as crianças e suas famílias seguras.

Há muita informação online. O que devo fazer?

Existem [muitos mitos e informações erradas](/brazil/comunicados-de-imprensa/e-fake-noticia-circulando-no-whatsapp-com-orientacoes-do-unicef-sobre-coronavirus) (</brazil/comunicados-de-imprensa/e-fake-noticia-circulando-no-whatsapp-com-orientacoes-do-unicef-sobre-coronavirus>) sobre o coronavírus sendo compartilhados online – <https://www.unicef.org/brazil/coronavirus-o-que-os-pais-precisam-saber>

incluindo como o Covid-19 se espalha, como se manter seguro e o que fazer se você estiver preocupado com a contaminação pelo vírus.

Portanto, é importante ter cuidado ao procurar informações e conselhos. Esta página contém informações e recomendações sobre como reduzir o risco de infecção, se você deve ou não levar suas criança para a escola, se é seguro para as mulheres grávidas amamentarem e as precauções que devem ser tomadas ao viajar. Além disso, a [Opas/OMS \(https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:folha-informativa-novo-coronavirus-2019-ncov&Itemid=875\)](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:folha-informativa-novo-coronavirus-2019-ncov&Itemid=875) e o [Ministério da Saúde \(https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus\)](https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus) possuem páginas em seus sites que abordam algumas das perguntas mais frequentes.

Também é importante manter-se atualizado sobre viagens, informações, recomendações e notícias e outras orientações fornecidas pelas autoridades nacionais (Ministério da Saúde) ou locais.

Como o vírus Covid-19 se propaga?

O vírus é transmitido pelo contato direto com gotículas respiratórias de uma pessoa infectada (gerada por tosse e espirros) e toque de superfícies contaminadas. O vírus Covid-19 pode sobreviver em superfícies por várias horas, mas desinfetantes simples podem matá-lo.

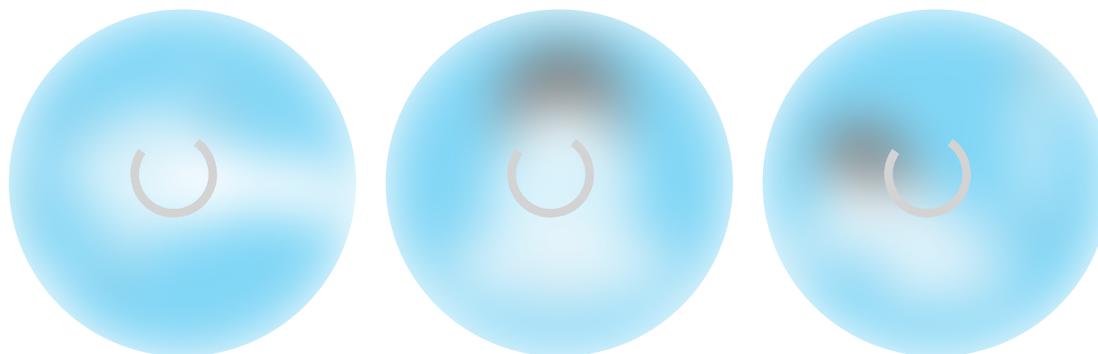
Quais são os sintomas do coronavírus?

Os sintomas podem incluir febre, tosse e falta de ar. Em casos mais graves, a infecção pode causar pneumonia ou dificuldades respiratórias. Mais raramente, a doença pode ser fatal.

Esses sintomas são semelhantes aos da gripe (influenza) ou do resfriado comum, que são muito mais frequentes do que Covid-19. É por isso que os testes são necessários para confirmar se alguém tem Covid-19. É importante lembrar que as principais medidas de prevenção são as mesmas: lavagem frequente das mãos e higiene respiratória (quando tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um cotovelo flexionado ou um lenço de papel e depois jogue fora o lenço de papel em uma lixeira que tenha tampa). Ainda não existe vacina contra o Covid-19 mas é importante manter suas [vacinas \(/brazil/vacinas-perguntas-e-respostas\)](/brazil/vacinas-perguntas-e-respostas) e as de suas crianças atualizadas.

Como posso evitar o risco de infecção?

Aqui estão três precauções que você e sua família podem tomar para evitar a infecção:



Lave as mãos com frequência usando água e sabão ou um desinfetante à base de álcool a 70%

Ao tossir ou espirrar, cubra boca e nariz com um cotovelo flexionado ou lenço de papel, que deve ser jogado fora em lixeira com tampa

Evite contato próximo com qualquer pessoa que tenha sintomas de gripe ou resfriado

Qual é a melhor maneira de lavar as mãos corretamente?

- Passo 1: Molhe as mãos e os pulsos com água corrente
- Passo 2: Aplique sabão suficiente para cobrir as mãos e os pulsos molhados
- Passo 3: Esfregue todas as superfícies, incluindo as costas das mãos, entre os dedos e as unhas, por pelo menos 20 segundos
- Passo 4: Enxágue abundantemente com água corrente
- Passo 5: Seque as mãos com um pano limpo ou toalha de uso individual

Lave as mãos frequentemente, principalmente antes de comer; depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar; e depois de ter ido ao banheiro.

Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, use um desinfetante para as mãos à base de álcool com pelo menos 70% de álcool.

Devo usar uma máscara cirúrgica?

O uso de máscara cirúrgica é recomendado se você tiver sintomas respiratórios (tosse ou espirro) para proteger os outros. Se você não tiver nenhum sintoma, não há necessidade de usar uma máscara.

O uso de máscara cirúrgica apenas não é suficiente para interromper as infecções e deve ser combinado com a lavagem frequente das mãos, cobrindo a boca e o nariz quando espirrar e tossir, e evitando o contato próximo com qualquer pessoa com sintomas de gripe ou resfriado (tosse, espirro, febre).

Covid-19 afeta crianças?

Esse é um vírus novo e ainda não sabemos o suficiente sobre como ele afeta crianças ou mulheres grávidas. Sabemos que é possível que pessoas de qualquer idade sejam infectadas pelo vírus, mas até agora houve relativamente poucos casos de Covid-19 entre crianças. O vírus é fatal em casos raros, até agora principalmente entre pessoas idosas com condições médicas preexistentes.

O que devo fazer se minha criança tiver sintomas de Covid-19?

Se os sintomas se **agravarem**, procure atendimento médico, mas lembre-se de que os sintomas da Covid-19, como tosse ou febre, podem ser semelhantes aos da gripe ou do resfriado comum – que são muito mais frequentes.

Continue seguindo boas práticas de higiene respiratória e das mãos, como lavar as mãos regularmente, e mantenha as [vacinas \(/brazil/vacinas-perguntas-e-respostas\)](#) de suas crianças atualizadas – para que estejam protegidas contra outros vírus e bactérias que causam outras doenças.

Como em outras infecções respiratórias, como a gripe, procure atendimento o quanto antes se você ou sua criança perceber o agravamento dos sintomas.

O que devo fazer se um membro da família apresentar sintomas?

Consulte um profissional de saúde rapidamente se os sintomas se agravarem. Informe o seu médico se você tiver viajado para uma área onde o Covid-19 foi relatado ou se você tiver tido um contato próximo com alguém que veio de uma dessas áreas e tenha apresentado sintomas respiratórios.

Não devo deixar minha criança ir à escola?

Se sua criança estiver com sintomas, procure atendimento médico e siga as instruções do profissional de saúde. Caso contrário, como em outras infecções respiratórias, como a gripe, mantenha sua criança repousando em casa enquanto estiver sintomático e evite ir a locais públicos, para evitar a disseminação para outras pessoas.

Se sua criança não apresentar sintomas como febre ou tosse – e a menos que um aviso de saúde pública ou outro aviso relevante ou conselho oficial tenha sido emitido afetando a escola de sua criança –, é importante mantê-la na sala de aula. Em vez de manter as crianças fora da escola, ensine-lhes boas práticas de higiene respiratória e das mãos, na escola e em outros lugares, como lavar frequentemente as mãos (veja abaixo); quando tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com um cotovelo flexionado ou lenço de papel – que deve ser descartado em seguida em uma lixeira com tampa –; não tocar os olhos, a boca ou o nariz sem ter lavado as mãos adequadamente.

Que precauções devo tomar para minha família se viajarmos?

Qualquer pessoa que esteja planejando uma viagem ao exterior deve sempre verificar o aviso de viagem do país de destino quanto a quaisquer restrições de entrada, requisitos de quarentena na entrada ou outros conselhos de viagem relevantes.

Além de tomar as precauções padrão de viagem e para evitar ficar em quarentena ou ter negada a reentrada no país de origem, também é recomendável verificar a [atualização mais recente do Covid-19 no site da International Air Transport Association \(https://www.iatatravelcentre.com/international-travel-document-news/1580226297.htm\)](https://www.iatatravelcentre.com/international-travel-document-news/1580226297.htm) (disponível somente em inglês), que inclui uma lista de países e medidas de restrição.

Durante a viagem, todos os pais devem seguir medidas padrão de higiene para si e para suas crianças: lavem as mãos com frequência ou usem um desinfetante à base de álcool com pelo menos 70% de álcool; pratiquem uma boa higiene respiratória – ao tossir ou espirrar, cubram a boca e o nariz com o cotovelo dobrado ou com lenço de papel, que deve ser descartado imediatamente após o uso –; e evitem contato próximo com quem estiver tossindo ou espirrando. Além disso, é recomendável que os pais sempre carreguem um desinfetante para as mãos e um pacote de lenços descartáveis.

As recomendações adicionais incluem: limpem seu assento, apoio de braço, tela sensível ao toque, etc. com uma toalhinha desinfetante (lenço umedecido com antisséptico) uma vez dentro de uma aeronave ou outro veículo. Usem também uma toalhinha desinfetante para limpar superfícies-chave, maçanetas, controles remotos, etc. no hotel ou em outro local onde vocês e suas crianças estejam hospedados.

As mulheres grávidas podem transmitir o coronavírus para os bebês?

No momento, não há evidências suficientes para determinar se o vírus é transmitido da mãe para o bebê durante a gravidez ou o impacto potencial que isso pode ter no bebê. Isso ainda está sendo investigado. As mulheres grávidas devem continuar a seguir as precauções apropriadas para se proteger da exposição ao vírus e procurar atendimento médico o quanto antes se tiverem sintomas como febre, tosse ou dificuldade em respirar.

É seguro para uma mãe amamentar se estiver infectada com coronavírus?

Todas as mães nas áreas afetadas e em risco que apresentarem sintomas de febre, tosse ou dificuldade em respirar devem procurar atendimento médico o quanto antes e seguir as instruções de um profissional de saúde.

Considerando os benefícios da amamentação e o papel insignificante do leite materno na transmissão de outros vírus respiratórios, a mãe pode continuar amamentando, aplicando todas as precauções necessárias.

Para mães sintomáticas suficientemente bem para amamentar, isso inclui usar uma máscara quando estiver perto de uma criança (inclusive durante a amamentação), lavar as mãos antes e depois do contato com a criança (incluindo a amamentação) e limpar/desinfetar superfícies contaminadas – como deve ser feito em todos os casos em que qualquer pessoa com Covid-19 confirmado ou suspeito interaja com outras pessoas, incluindo crianças.

Se a mãe estiver muito doente, ela deve ser incentivada a ordenhar o leite para que outro cuidador o ofereça à criança por meio de um copo e/ou colher limpos.

Estou preocupado com *bullying*, discriminação e estigmatização. Qual é a melhor maneira de falar sobre o que está acontecendo?

É compreensível que você esteja preocupado com o coronavírus. Mas o medo e o estigma pioram uma situação difícil. Por exemplo, há relatos emergentes em todo o mundo de indivíduos, particularmente de ascendência asiática, sujeitos a abuso verbal ou mesmo físico.

Emergências de saúde pública são momentos estressantes para todos os afetados. É importante manter-se informado e ser gentil e solidário. As palavras são importantes, e o uso de linguagem que perpetua os estereótipos existentes pode impedir que as pessoas ~~façam o teste~~ e tomem as medidas necessárias para proteger a si mesmas e suas comunidades.

Aqui estão alguns exemplos de o que fazer ou não fazer ao falar sobre o coronavírus com suas crianças, seus familiares e suas comunidades.

família e seus amigos:

FAÇA: Converse sobre o coronavírus (Covid-19).

NÃO FAÇA: Não vincule locais ou raça e etnias à doença. Lembre-se de que os vírus não atingem pessoas de populações, etnias ou origens raciais específicas.

FAÇA: Fale sobre "pessoas que têm Covid-19", "pessoas que estão sendo tratadas de Covid-19", "pessoas que estão se recuperando de Covid-19" ou "pessoas que morreram após contrair Covid-19".

NÃO FAÇA: Não se refira a pessoas com a doença como "casos Covid-19" ou "vítimas".

FAÇA: Fale sobre pessoas que "adquirem" ou "contraem" Covid-19.

NÃO FAÇA: Não fale sobre pessoas "transmitindo Covid-19", "infectando outras pessoas" ou "espalhando o vírus", pois isso implica transmissão intencional e atribui culpa.

FAÇA: Fale com precisão sobre os riscos do Covid-19, com base em dados científicos e nos últimos conselhos oficiais de saúde.

NÃO FAÇA: Não repita ou compartilhe rumores não confirmados e evite usar linguagem exagerada e dramática projetada para gerar medo como "praga", "apocalipse", etc.

FAÇA: Converse positivamente e enfatize a importância de medidas eficazes de prevenção, inclusive seguindo as dicas sobre lavagem das mãos. Para a maioria das pessoas, essa é uma doença que pode ser superada. Existem medidas simples que todos podemos tomar para nos manter seguros e também manter em segurança nossos entes queridos e os mais vulneráveis, que são as pessoas idosas e/ou com alguma doença crônica.

© UNICEF/China/Fang Zhe

Em 1º de março de 2020, a mais recente remessa de suprimentos médicos do UNICEF para profissionais da saúde, pesando mais de 12 toneladas, foi entregue ao Governo da China em Xangai para apoiar sua resposta ao surto de Covid-19. Após essa entrega, os suprimentos foram enviados imediatamente para Wuhan e outras regiões da província de Hubei.

O que o UNICEF está fazendo para ajudar?

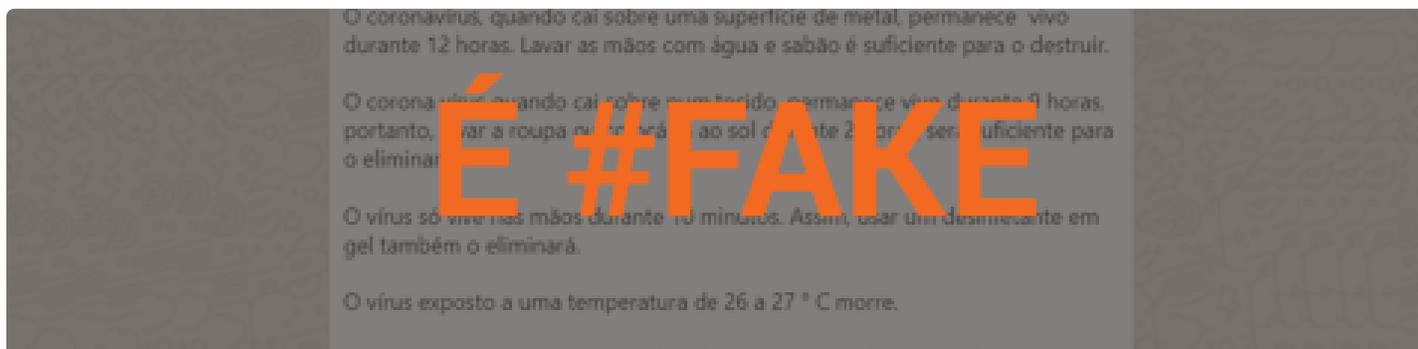
Até 1º de março, o UNICEF havia entregue quase US\$ 1 milhão em suprimentos, incluindo máscaras cirúrgicas, luvas de proteção e óculos para os trabalhadores da saúde na China.

O UNICEF está trabalhando com a Organização Mundial da Saúde, a Comissão Nacional de Saúde e outros parceiros para fortalecer a comunicação de riscos, para que crianças, mulheres grávidas e suas famílias saibam como impedir a propagação do Covid-19. Isso inclui o desenvolvimento de módulos de treinamento online para profissionais de saúde e perguntas frequentes e orientações para mulheres grávidas e crianças. O UNICEF também está ativamente tomando medidas para fornecer informações corretas sobre o vírus, trabalhando com parceiros online como Facebook, Instagram, LinkedIn e TikTok para garantir que conselhos precisos estejam disponíveis, além de tomar medidas para informar o público quando surgirem informações imprecisas.

Em 17 de fevereiro, o UNICEF lançou um apelo para arrecadar US\$ 42,3 milhões para aumentar o apoio aos esforços para conter o surto do coronavírus. Os fundos preliminares apoiarão o trabalho do UNICEF para reduzir a transmissão do vírus, inclusive fortalecendo a comunicação de riscos e combatendo as informações erradas.

Para mais informações sobre o coronavírus, acesse o site da [Opas/OMS \(https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:folha-informativa-novo-coronavirus-2019-ncov&Itemid=875\)](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:folha-informativa-novo-coronavirus-2019-ncov&Itemid=875) e o do [Ministério da Saúde \(https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus\)](https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus).

Saiba mais



Nota

09 março 2020

É #FAKE notícia que está circulando no WhatsApp com orientações do UNICEF sobre coronavírus

> [Leia agora](#)

(/brazil/comunicados-de-imprensa/e-fake-noticia-circulando-no-whatsapp-com-orientacoes-do-unicef-sobre-coronavirus)



Declaração

11 março 2020

Declaração do UNICEF sobre o surto de coronavírus (Covid-19)

[> Leia agora](#)

(/brazil/comunicados-de-imprensa/declaracao-do-unicef-sobre-o-surto-de-coronavirus-covid-19)



 [Página](#)

Vacinas

[> Visite a página](#)

(/brazil/vacinas-perguntas-e-respostas)



 [Página](#)

UNICEF no mundo

[> Visite a página](#)

(/brazil/unicef-no-mundo)

Trabalho do UNICEF no Brasil (/brazil/o-que-fazemos)

[UNICEF em ação \(/brazil/unicef-em-acao\)](#)

[Biblioteca \(/brazil/biblioteca\)](#)

[Faça parte \(/brazil/faca-parte\)](#)

[Imprensa \(/brazil/imprensa\)](#)

[Doe agora \(/brazil/doe-agora\)](#)

Como atuamos no Brasil (/brazil/como-atuamos-no-brasil)

[Por quem trabalhamos \(/brazil/situacao-das-criancas-e-dos-adolescentes-no-brasil\)](#)

[CDC 30 anos \(/brazil/convencao-direitos-da-crianca-30-anos\)](#)

[Onde atuamos \(/brazil/onde-atuamos\)](#)

[Plataforma dos Centros Urbanos \(/brazil/plataforma-dos-centros-urbanos\)](#)

[Selo UNICEF \(/brazil/selo-unicef\)](#)

Presença no Brasil (/brazil/presenca-do-unicef-no-brasil)

[Oportunidades de trabalho \(/brazil/oportunidade-de-trabalho\)](#)

[Oportunidade para fornecedores \(/brazil/oportunidade-para-fornecedores\)](#)

[Crise migratória venezuelana \(/brazil/crise-migratoria-venezuelana-no-brasil\)](#)

[Representante do UNICEF no Brasil \(/brazil/representante-do-unicef-no-brasil\)](#)

[Fale conosco \(/brazil/fale-conosco\)](#)

DOE AGORA ([HTTPS://SECURE.UNICEF.ORG.BR/DEFAULT.ASPX?CA=SITE-BRASIL-HOME&ORIGEM=BRASIL](https://secure.unicef.org.br/default.aspx?ca=site-brasil-home&origem=brasil))