



natura & co

AVON



natura

Aéop.

Diálogo de Segurança

Campanha Prevenção
COVID-19

Cuidados com a **Vida**
Segurança Natura





Diálogo de Segurança

Cuidados com a Vida

Campanha Prevenção COVID-19

Natura & co

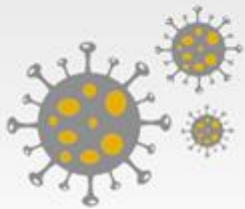
AVON Aesop.



Como você está hoje?

Resumo Geral – COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS 2019 nCoV

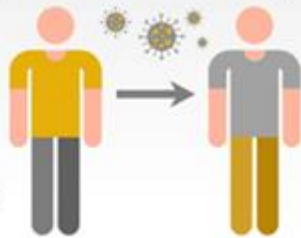


ORIGEM

O nCoV é um vírus respiratório de origem animal que infecta seres humanos, com período de incubação de 5 a 16 dias

TRANSMISSÃO/PERÍODO

Acredita-se que o vírus é transmitido por pessoas infectadas por meio de **gotículas** produzidas por **tosse e espirros**, mesmo quando não há sintomas da infecção



SINTOMAS E O QUE O VÍRUS PODE PROVOCAR

Os principais sintomas da infecção são febre, tosse e dificuldade para respirar



O coronavírus pode provocar resfriado, gripe e pneumonia. Pacientes na China tiveram complicações como síndrome respiratória aguda grave, lesão cardíaca aguda e infecção secundária

E O BRASIL?

CASOS CONFIRMADOS

Até 17/03 há 234 casos confirmados no Brasil em 18 Estados



COMO IMPEDIR?

são recomendadas **ações preventivas** como lavar as mãos, evitar contato com pessoas doentes e limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência

Orientações sobre o coronavírus



Oi, pessoal. Eu sou Cristina Nader, do Espaço Saúde.

Na Natura

Acompanhe as atualizações através dos Canais Natura. Leia o documento de respostas para as perguntas mais frequentes.

Telemedicina

Em caso de sintomas para evitar frequentar ambientes de hospitais com grande risco de contaminação, procure o serviço para primeiros diagnósticos

Previna-se

Lembre-se que **lavar as mãos constantemente** é uma das principais formas de prevenção





Como você está hoje?

10 Maneiras para Evitar o Contágio



1. Lavar as mãos até a metade do pulso, esfregando também as partes internas das unhas



2. Usar álcool 70 para limpar as mãos antes de encostar em áreas como olhos, nariz e boca



3. Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do cotovelo



4. Evitar multidões



5. Usar máscara caso apresente sintomas



6. Evitar tocar nariz, olhos e boca antes de limpar as mãos



7. Manter a distância de um metro de pessoas espirrando ou tossindo



8. Limpar com álcool objetos tocados frequentemente



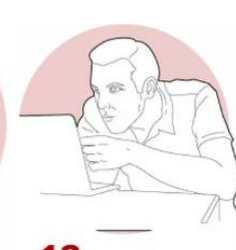
9. Evitar cumprimentar com beijos no rosto, apertando as mãos ou abraçando



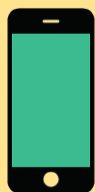
10. Evitar sair de casa, caso apresente algum sintoma da gripe



11. Utilizar lenço descartável quando estiver com nariz escorrendo



12. Se informar sobre os métodos de prevenção e passar informações corretas



Telemedicina

Em caso de sintomas para evitar frequentar ambientes de hospitais com grande risco de contaminação, procure o serviço para primeiros diagnósticos

Previna-se

Lembre-se que **lavar as mãos constantemente** é uma das principais formas de prevenção





Diálogo de Segurança

Cuidados com a Vida
Campanha Prevenção COVID-19

Natura & CO
AVON   Aesop.

Como você está hoje?



O jeito certo de Lavar as mãos

Combinação de água e sabão é essencial

Capriche nessa higiene!

Lave a parte de trás das mãos

Entre os dedos;

Debaixo das unhas;

Feita a higiene, evite tocar na torneira ou
maçaneta da porta. Use o cotovelo ou uma
toalha de papel;

Na impossibilidade de lavar as mãos use
álcool 70%





Como você está hoje?

Sintomas do COVID 19

Casos Menos
Graves

Casos Mais
Graves

Febre

Dificuldade
para respirar

Síndrome
Respiratória
Grave

Insuficiência
Renal



80% dos casos
Mundiais são
considerados leves



Maior quadro de
infecção de pessoas
em tempo de crise



Taxa de
mortalidade alta
mundialmente

Em caso de Sintomas

Procure a **telemedicina Einstein**
Disponível no APP do **Colaborador Natura**

CLICOU,
CONECTOU,
CONSULTOU.





Diálogo de Segurança

Cuidados com a Vida

Campanha Prevenção COVID-19

Natura & CO

AVON Aesop.



Como você está hoje?

Como Prevenir o COVID19



Higienize as mãos com água e sabão ou álcool gel por pelo menos 20 segundos



Evite contato com pessoas doentes



Não toque olhos, nariz e boca com mãos não higienizadas



Não coma alimentos crus, cozinhe completamente carnes e ovos



Evite contato com animais e produtos de origem animal

SE VOCÊ ESTIVER INFECTADO



Permaneça em casa



Evite contato com outras pessoas



Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço descartável, ou contra a camisa na altura do ombro



Mantenha os objetos e superfícies limpos



Utilize máscaras cirúrgicas

AVISO AOS VIAJANTES



Evite viajar para áreas com transmissão sustentada, a menos que seja necessário



Certifique-se de receber todas as vacinas necessárias para a viagem



Procure orientação de um profissional de saúde



Não viaje se estiver com febre e tosse



Se você ficar doente durante a viagem, procure imediatamente ajuda médica



Em caso de Sintomas

Procure a telemedicina Einstein
Disponível no APP do Colaborador Natura





Como você está hoje?

10 Alimentos que ajudam a fortalecer o sistema imunológico e preparam contra o coronavírus e outras doenças



Açaí

Os antioxidantes encontrados nessa fruta típica da região amazônica protegem as células e, portanto, defendem o organismo contra vírus e bactérias



Amêndoas

Contendo quase 50% da recomendação diária de vitamina E em apenas um copo, as amêndoas não só melhoram o sistema imunológico, como também ajudam a reduzir o estresse.



Brócolis

Fonte de vitamina A, C e da antioxidante glutatona, o brócolis é um impulsionador básico do sistema imune. Opte pelo brócolis como acompanhamento sempre que possível



Kiwi

O kiwi, que contém 50% da quantidade diária recomendada de vitamina C em uma unidade, vai te ajudar a se manter fortalecido contra os vírus.



Acerola

A acerola também com alto teor de vitamina C e minerais, é usada como suplemento vitamínico para fortalecimento do sistema imunológico e é ideal para cuidados com a pele



Gengibre

O gengibre é um alimento conhecido por aquecer de dentro pra fora e pode fazer suar em um dia frio. Essa é uma das razões pela qual é tão eficaz para curar um resfriado



Cúrcuma

A curcumina, princípio ativo presente na cúrcuma, tem ação antiviral, antifúngica e anti-inflamatória. Todas estas ações melhoram o sistema imune



Mirtilos

Sendo um dos alimentos mais conhecidos, os mirtilos têm muitos benefícios, entre eles, também ao sistema imunológico. É um dos melhores antioxidantes existentes.



Alho

Um dente de alho contém 5 mg de cálcio, 12 mg de potássio e mais de 100 compostos sulfúricos, por isso, é usado há anos para a prevenção de diversas doenças.



Iogurte

Os probióticos do iogurte são bactérias saudáveis que protegem o intestino e lutam contra microorganismos patogênicos, ou seja, que causam doenças.

Em caso de Sintomas

Procure a telemedicina Einstein
Disponível no APP do Colaborador Natura





Como você está hoje?

Tipo de Máscaras e suas formas de Prevenção

N95



Indicado para profissionais da saúde



95%
Eficiência de Filtração

PFF-1



Indicado para filtrar partículas suspensas



+80%
Eficiência de Filtração

Cirúrgica



Indicado para uso hospitalar



30-70%
Eficiência de Filtração

Carvão Ativado



Indicado para bloquear odores



30%
Eficiência de Filtração

Pano



Indicado para proteção contra aquecimento



0%
Eficiência de Filtração

Espuma



Não há indicações para utilização



0%
Eficiência de Filtração

Atenção

A OMS e Ministério da Saúde Brasil aconselham que pessoas com os sintomas da doença utilizem máscaras ao sair em público para evitar infectar os outros

Cuidados com a máscara

As máscaras de proteção são descartáveis sendo que qualquer ajuste, remoção ou mal uso pode contaminar o filtro e torna-la ineficiente. Dessa siga as orientações médicas para correta utilização

Importante

O uso de máscaras não garante que você não será contaminado – se você levar às mãos ao rosto para ajustar a máscara, por exemplo, o vírus conseguirá entrar de qualquer jeito.

Uso ou não?

Se você estiver se perguntando se deve ou não usar máscara, lembre-se: o que previne mesmo a doença é a **higienização constante das mãos**



Diálogo de Segurança

Cuidados com a Vida
Campanha Prevenção COVID-19

natura & co
AVON Aesop.



Como você está hoje?

Uso da Telemedicina

Telemedicina

A telemedicina é um recurso para atendimento à distância de pacientes para diversas especialidades sendo fundamental para diagnósticos de pacientes

Em caso de sintomas

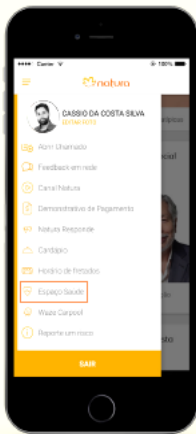
Em caso de sintomas para evitar frequentar ambientes de hospitais com grande risco de contaminação, procure o serviço para primeiros diagnósticos



Além do atendimento médico presencial em Benevides, Cajamar e no NASP, você também pode contar com o recurso de Telemedicina oferecido pela rede Albert Einstein.

Para acessá-lo é bem simples:

Abra o App Colaborador e selecione: **Menu > Espaço Saúde**



Por meio da Telemedicina, você e seus dependentes podem tirar dúvidas ou pedir orientações médicas por chamada de vídeo.

Selecione **"Telemedicina"** para ser direcionado ao Conecta

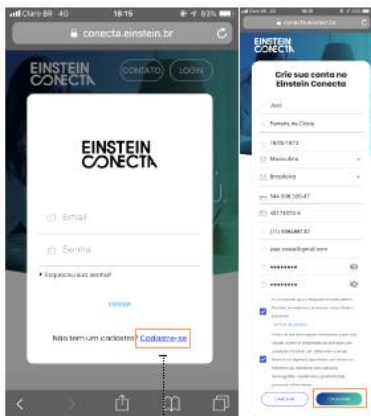


A plataforma também pode ser acessada via navegador pelo endereço: conecta.einstein.br

No Einstein Conecta, selecione **"Login"**



Abrirá uma nova tela para você inserir seus dados



Se for seu primeiro acesso, clique em **"Cadastre-se"**

Preencha os campos e aperte **"Cadastrar"**

Acesse o e-mail cadastrado para validar sua conta

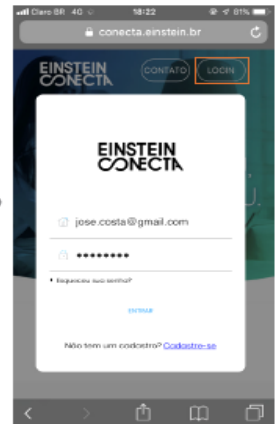
Clique no link no corpo do e-mail. Pronto! Você já pode usar a Telemedicina



Volte para a tela principal, clique em **"Login"** e insira os dados para entrar

Selecione **"Iniciar Atendimento"**, informe se você é o titular ou dependente e clique em **"Check-In"**

Agora é só aguardar para ser atendido





Como você está hoje?

Automedicação



77% dos brasileiros se automedicaram



47% se automedica pelo menos uma vez por mês



25% faz todo dia ou pelo menos uma vez por semana



25%

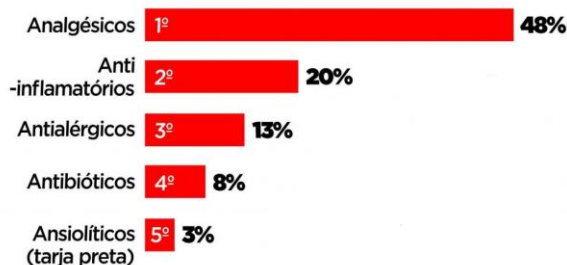
citaram influência de familiares, amigos e vizinhos



21%

citaram as farmácia como a segunda fonte de influência

Remédios mais consumidos na automedicação



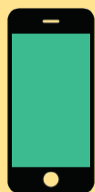
Remédio pode facilitar infecções por Covid-19

Ibuprofeno

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou nesta terça-feira que pessoas com sintomas do novo coronavírus **não usem Ibuprofeno** para aliviá-los. Paralelamente, as autoridades francesas alertaram que os medicamentos anti-inflamatórios poderiam piorar os efeitos da Covid19

Telemedicina

A telemedicina é um recurso para atendimento à distância de pacientes para diversas especialidades sendo fundamental para diagnósticos de pacientes



Em caso de sintomas

Em caso de sintomas para evitar frequentar ambientes de hospitais com grande risco de contaminação, procure o serviço para primeiros diagnósticos





Diálogo de Segurança

Cuidados com a Vida

Campanha Prevenção COVID-19

Natura & co

AVON Aesop.



Como você está hoje?



Grupos de Riscos

Considera-se grupo de risco aquelas pessoas que possuem maior chance de ter complicações se forem infectadas pelo novo coronavírus.

As pessoas que tem esse grau de imunodeficiência, elas não conseguem primeiro montar uma resposta inicial contra esses agentes invasores. Ele vai causar provavelmente doenças mais agressivas

Diabéticos



Hipertensos



Problemas no Coração



Asmáticos



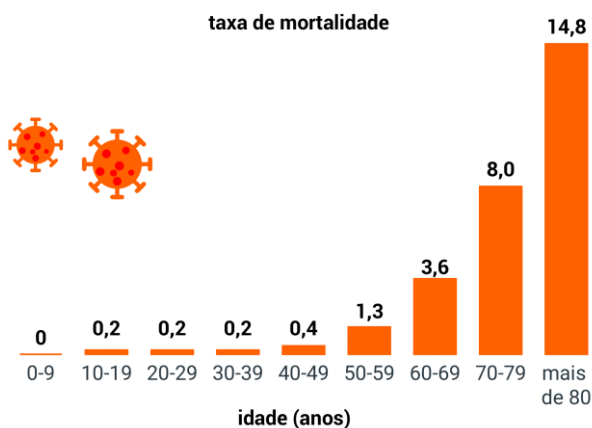
Problemas Renais



Fumantes



taxa de mortalidade



Idosos

Os idosos fazem parte deste grupo de pessoas que têm maior chance de ter complicações se forem infectadas pelo novo coronavírus.

“A partir dos 50 é que o óbito começa, o risco de óbito começa subir e vai pra 2%, sobe pra 4%. Acima de 60, vai dobrando. Acima de 70 para 8%, acima de 80 chega a 15%.”



Telemedicina

Em caso de sintomas para evitar frequentar ambientes de hospitais com grande risco de contaminação, procure o serviço para primeiros diagnósticos



Dúvidas?

Caso tenha dúvidas sobre grupos de riscos ou se enquadre nestes procure o seu gestor para falar sobre. Previna-se!

