

**COMUNIDADES, LIDERANÇAS E  
ENTIDADES QUILOMBOLAS,  
O COMBATE AO CORONAVÍRUS  
CONTA COM A AJUDA DE VOCÊS**

**NÃO LEVE A COVID-19  
PRO QUILOMBO!!!**

**FIQUEM ATENTOS ÀS RECOMENDAÇÕES  
DAS AUTORIDADES DE SAÚDE!**

# ORIENTAÇÕES ÀS COMUNIDADES QUILOMBOLAS PARA O ENFRENTAMENTO DO CORONAVÍRUS

COM O OBJETIVO DE CONTRIBUIR À PROTEÇÃO DE TODOS NO PERÍODO DE ENFRENTAMENTO À PANDEMIA COVID-19, A FUNDAÇÃO CULTURAL PALMARES (FCP) REFORÇA AS ORIENTAÇÕES PREVENTIVAS INDICADAS PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE E PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), COM ATENÇÃO REDOBRADA ÀS COMUNIDADES REMANESCENTES DE QUILOMBOS.

## PARA SE PREVENIR:



LAVE AS MÃOS COM  
ÁGUA E SABÃO OU  
USE ALCOL EM GEL



CUBRA O NARIZ E BOCA  
AO RESPIRAR OU TOSSIR



EVITE AGLOMERAÇÕES  
SE ESTIVER DOENTE



MANTENHA OS AMBIENTES  
BEM VENTILADOS



NÃO COMPARTILHE  
OBJETOS PESSOAIS

## CUIDADO COM A TRANSMISSÃO:

USE MÁSCARA SE ESTIVER CONTAMINADO OU CUIDANDO DE UM DOENTE DO COVID-19  
MANTENHA DISTÂNCIA SEGURA ENTRE VOCÊ E OUTRA PESSOA (2 METROS)  
CUBRA O ROSTO COM O BRAÇO AO TOSSIR OU ESPIRRAR  
EVITE APERTOS DE MÃOS

# FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS DA COVID-19



DORES NO CORPO



FEBRE



TOSSE



DIFICULDADE DE RESPIRAR

SE APRESENTAR ESSES SINTOMAS INFORME IMEDIATAMENTE A SUA ASSOCIAÇÃO OU LIDERANÇA COMUNITÁRIA PARA QUE BUSQUE ATENDIMENTO MÉDICO NA UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA.

## SE ESTIVER FORA DO TERRITÓRIO QUILOMBOLA

E COM SINTOMAS, EVITE RETORNAR NO PERÍODO DE RISCO (14 DIAS)  
SE ESTIVER BEM E RETORNANDO, MANTENHA-SE EM CASA E SEM CONTATO DIRETO COM AS PESSOAS DA FAMÍLIA E/OU DA COMUNIDADE POR ATÉ 14 DIAS

## CUIDE DO SEU IDOSO:

MANTENHA A HIGIENE  
EVITE O CONTATO ENTRE CRIANÇAS E IDOSOS  
EVITE VISITAS

## SE VOCÊ TEM DOENÇAS PREEXISTENTES

AMPLIE OS CUIDADOS COM A HIGIENE  
MANTENHA AO MÁXIMO O ISOLAMENTO

## NA SUA COMUNIDADE

DÊ PREFERÊNCIA A PERMANECER EM CASA  
NÃO PARTILHE TALHERES E COPOS COM OUTRAS PESSOAS  
EVITE O CONTATO FÍSICO  
EVITE OS ESPAÇOS RELIGIOSOS (IGREJAS E TERREIROS)  
SE NOTAR PESSOAS DE FORA DA COMUNIDADE CIRCULANDO, **DENUNCIE!**

## ATENÇÃO!

CIGARRO, BEBIDAS E OUTRAS DROGAS DEVEM SER EVITADOS, POIS BAIXAM AS DEFESAS DO CORPO.

COM ESSES CUIDADOS VOCÊ SE PROTEGE. E PROTEGENDO A SI PRÓPRIO PROTEGE A TODOS AO SEU REDOR. EM CASO DE DÚVIDAS, LIGUE PARA DISK-SAÚDE 136 (A LIGAÇÃO É GRATUITA).  
PARA OUTRAS INFORMAÇÕES E DENÚNCIAS ENVIE MENSAGEM PARA O E-MAIL: [LICENCIAMENTO@PALMARES.GOV.BR](mailto:LICENCIAMENTO@PALMARES.GOV.BR)