

COVID-19 Nig këy kem, ñh bab' d'äh!



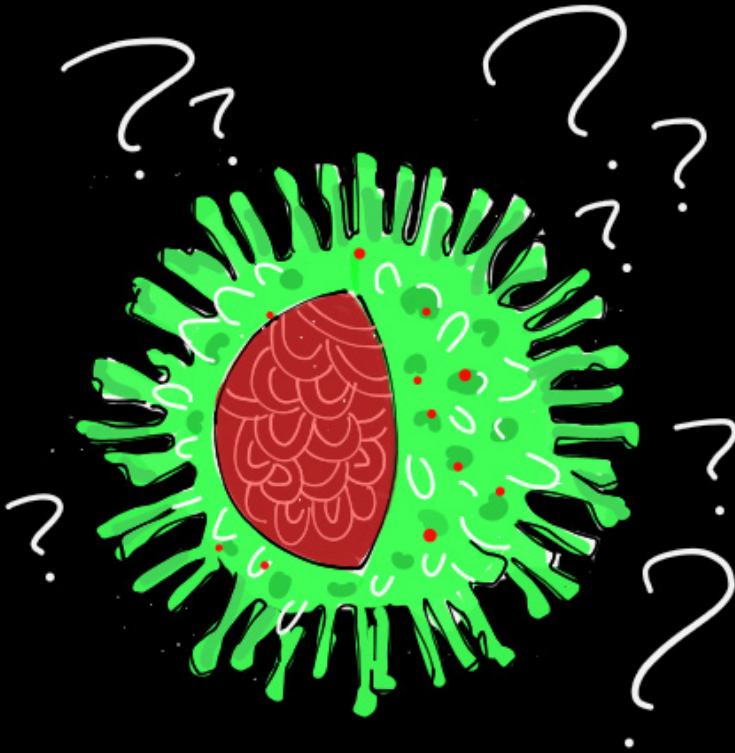
Nig këy kem, ãh bab' d'äh!

Neste tempo em que está chegando uma nova doença, é muito importante que os Hupd'äh não desçam para a cidade. Em São Gabriel da Cachoeira, na cidade, é onde os Hupd'äh podem pegar a nova doença e trazer para as comunidades, e pode ser problema. As instituições em São Gabriel, onde fazem os documentos, o Bolsa Família, a aposentadoria e outros benefícios sociais estão fechadas por alguns meses por causa dessa nova doença. Os bancos (Banco do Brasil e Bradesco) também estão fechados, e também lojas para comprar mercadorias. Nesse tempo em que a nova doença aparece, não tem nada para fazer na cidade.

Fiquem em suas comunidades, ou nas casas na roça, ou nos acampamentos na floresta! Não desçam para a cidade no tempo da doença!

Esse papel fala como as pessoas que vivem na comunidade e as pessoas que vivem na cidade devem fazer. Depois, a equipe de saúde (DSEI-ARN) vai passar nas comunidades para fazer palestras e orientar a todos como cuidar para não pegar essa doença.

Precisamos ter muito cuidado! Mas se fizermos tudo certo, as pessoas não pegarão a doença e as comunidades terão boa saúde e proteção.



O QUE É O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

O coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias e provoca a doença chamada COVID-19, que apareceu no ano passado na cidade de Wuhan, no país chamado China. No dia 11 de março de 2020, essa doença foi classificada como PANDEMIA pela Organização Mundial da

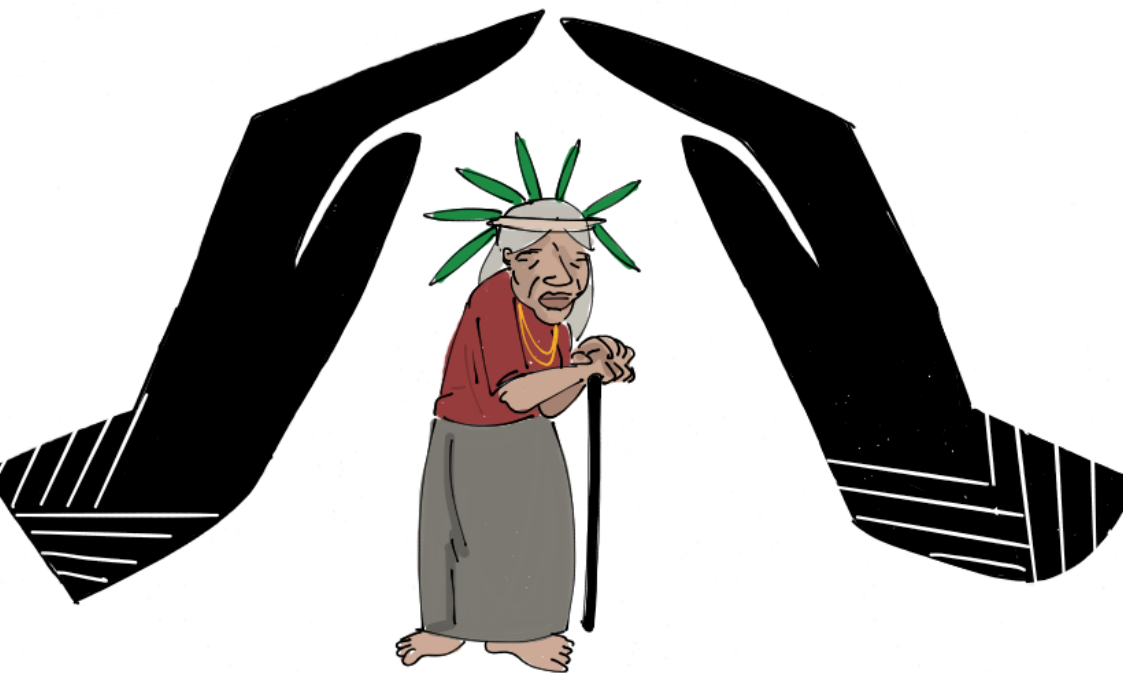
Saúde (OMS). PANDEMIA quer dizer que ela se espalhou por uma grande região do mundo, deixando milhares de pessoas doentes e acabou chegando aqui na região Amazônica também. Por isso, temos que nos cuidar e evitar que essa doença se espalhe entre os povos indígenas do Rio Negro.



Atualmente, a doença passa principalmente de uma pessoa para outra. É igual uma gripe, o contágio acontece da mesma forma - através de gotas pequenas que entram em contato com a boca, nariz e olhos, entrando pela garganta, pulmões e todo sistema respiratório. Os sintomas podem aparecer entre 1 e 12 dias depois que a pessoa pegar o vírus. E nesse tempo, a pessoa pode passar o vírus para outros parentes, mesmo sem ter sintoma da doença ainda.

O QUE FAZER SE SENTIR OS SINTOMAS?

Caso sinta febre e tosse, fique em casa por pelo menos 14 dias para não transmitir a doença. E não compartilhe utensílios como pratos, colheres, cuias e nem tenha contato físico com parentes e amigos. Caso sinta dificuldades para respirar, procure a unidade básica de saúde mais próxima, fale com o AIS e passe recado para a equipe do DSEI imediatamente. Quando sente falta de ar é importante ir para o hospital para usar uma máquina que vai ajudar a respirar, chamada respirador mecânico.



A doença é mais grave para as pessoas com mais de 60 anos ou as pessoas que já apresentavam essas doenças antes, como dificuldade respiratória, pressão alta, diabetes e doença cardíaca. Algumas pessoas que pegam essa doença sentem só uma gripe mesmo e podem ficar boas depois de algumas semanas. Mas outras

pessoas ficam muito doentes, com dificuldade de respirar. Essas pessoas que ficam muito doentes precisam ser internadas em UTI (Unidades de Tratamento Intensivo) e utilizar respiradores mecânicos para auxiliar na respiração. Em nossa região do Médio e Alto Rio Negro não existem UTIs, portanto, em casos graves precisam ser removidos para Manaus.

Como se proteger?

As orienta es aqui são para as pessoas que vivem na cidade e também para as pessoas que vivem nas comunidades. Mas a equipe do DSEI vai passar nas comunidades fazendo palestras e ensinando como cuidar da saúde para não pegar o coronavírus. O importante agora é ficar na comunidade ou na floresta e não ir para a cidade!

- Ficar na comunidade e s  sair para a roça, caça e pesca.
- Lavar bem e sempre as mãos, punhos, unhas e espaços entre os dedos com água e bastante sabão. (Contar até 30 lavando as mãos para ficar bem limpo)
- Cobrir a boca quando tossir ou espirrar.
- Nunca tocar os olhos, boca e nariz sem lavar as mãos com água e sabão.
- Não abraçar, pegar na mão ou beijar as pessoas.
- Limpar a casa e os móveis com água sanitária.
- Se alimentar bem com alimentos que cont m vitamina C como abóbora, cubiu, pupunha, jambu, mastruz, alho e cebola. Esses alimentos deixam nosso corpo mais resistente.
- Ficar alguns meses sem produzir o caxiri para não espalhar o vírus.
- Evitar consumo de bebidas alcoólicas para não baixar a resistência.
- Não compartilhar cuias, garrafas, colheres. Cada um usar o seu e depois lavar bem com água e sabão.
- Dormir mais ou menos 8 horas por noite. Descansar bem para ter resistência.
- Quem for da cidade para a comunidade, quando for pernoitar ou estiver chegando na sua comunidade, precisa tirar as roupas, escaldar ou lavar bem. E tomar banho, antes de ter contato com outras pessoas. A equipe de Saúde também vai orientar sobre o período chamado de quarentena, onde a pessoa não deve ficar perto dos outros parentes da comunidade até saber que não tem a doença.

Importante:

Evitar aglomeração de pessoas (muita gente junta) e permanecer em nossas casas ou comunidades ou nos acampamentos na floresta, bem espalhados, é o mais importante a fazer agora. Se muitas pessoas ficarem doentes ao mesmo tempo, o serviço de saúde não conseguirá atender todo mundo. Com isso, muita gente pode morrer por falta de lugares no hospital e atendimento, fazendo que os postos de saúde e o hospital fiquem muito cheios e não possam atender ninguém. Esse é um problema grande, que as autoridades mundiais na área de saúde (os chefes), como a Organização Mundial da Saúde (OMS), sempre falam.

Outras informações

Converse com suas famílias, parentes, líderes comunitários e de bairros para que permaneçam em suas casas. Sua casa, sítio ou comunidade é o lugar mais seguro para ficar com saúde até a doença passar! O melhor nesse tempo é viver um pouco espalhado.

Parentes, estejam atentos para as notícias e orientações das equipes de saúde! Converse com o agente de saúde! Tomem cuidado com informações erradas, com “fofoca”. Boatos e fofocas podem deixar as pessoas muito tristes e a cabeça bagunçada, pensar mal.

Saiba mais:

<https://coronavirus.saude.gov.br/>

Elaboração do informativo:

Conteúdo: Equipe do Programa Rio Negro do Instituto Socioambiental (ISA) com a colaboração de Dulce Meire Mendes Moraes, especialista em Saúde Coletiva, mestranda da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), com informações do Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS).

Desenhos: @o.ribs

Diagramação: Raquel Uendi

Tradutores nas línguas indígenas: André Fernando (Baniwa), Elizângela da Silva Baré e Edson Gomes Baré (Nheengatu), Justino Sarmento Rezende (Tukano) e Roberto Carlos Sanches (Dâw)

Adaptação para os povos Naduhup: Américo Socot Hupd'äh, Bruno Marques, Karolin Obert e Patience Epps

Edição e organização: Juliana Radler - Instituto Socioambiental (ISA)

Distribuição impressa e eletrônica: Equipes de Saúde do DSEI-ARN, Secretaria municipal de Saúde de São Gabriel da Cachoeira, Rede Wayuri de Comunicação Indígena, FOIRN e ISA.

Informativo produzido em março de 2020 em apoio aos trabalhos de informação e comunicação para os povos indígenas do Rio Negro do Comitê de Prevenção e Enfrentamento ao novo Coronavírus (COVID-19), criado pelo decreto 003 de 18 de março de 2020 da Prefeitura municipal de São Gabriel da Cachoeira (AM).

Realização



www.socioambiental.org

Parceria



www.foirn.org.br



Remakatu nesuí mase tire yamã pusãga.