

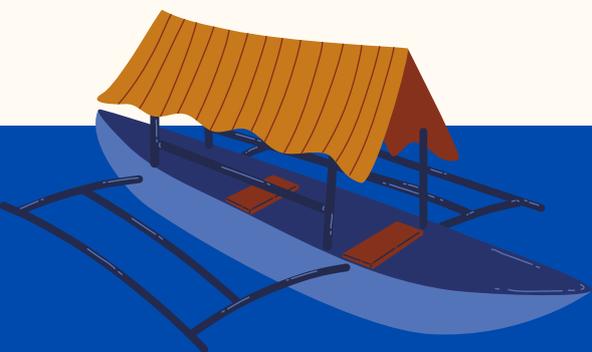
Fique no seu território

O **coronavírus** é um vírus muito perigoso, porque é muito contagioso e já matou milhares de pessoas em todo o mundo. No Brasil, quase um **milhão de pessoas já se contaminaram**, e mais de **45 mil morreram** por causa do vírus.

Muitas pessoas que pegam esse vírus não sentem nada, e continuam circulando por vários lugares. O problema é que **elas podem contaminar outras pessoas** que são mais vulneráveis, como as pessoas mais velhas, com imunidade baixa ou com problemas respiratórios.



É por isso que indígenas, quilombolas e outros povos e comunidades tradicionais devem tomar cuidados básicos para evitar que esse vírus chegue em suas comunidades



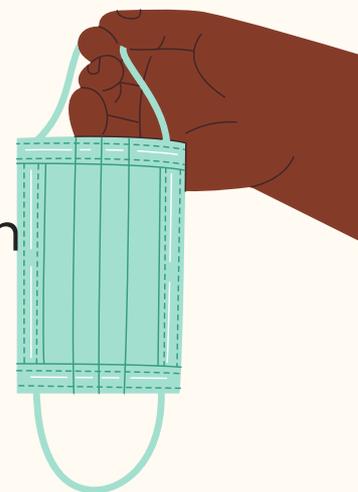
Não saia do território

- Se você ficar na sua comunidade e outras pessoas não entrarem nela, ela será um lugar mais seguro. Mas é sempre importante **lavar as mãos com frequência**, com água e sabão.
- **Não divida** sua cuia, colher, copo ou rede com outras pessoas.
- Se há entrada e saída no sua comunidade, é importante ficar em casa, e **evitar participar de atividades em grupo**. O puxirum, o esporte do fim de semana, e as atividades religiosas ou da associação precisam esperar mais um pouco.



E se eu tiver que sair do território?

- **Evite ir para a cidade** nos dias de maior movimento, como nos dias próximos ao recebimento do Auxílio Emergencial, Bolsa Família, etc.
- O ideal é que no máximo apenas **uma pessoa por família** vá até a cidade. Você também pode combinar as compras com algum vizinho ou vizinha, para que apenas uma pessoa saia e compre para mais famílias.



E se eu tiver que sair do território?

- **Use máscara** (pode ser feita em casa) e tente ficar longe das outras pessoas com uma distância mínima de 2 metros - o equivalente a um pirarucu. A máscara deve cobrir nariz e boca.
- Evite coçar olhos, boca ou nariz, porque sua mão pode estar contaminada. Sempre que puder, **lave as mãos com água e sabão**.

E quem volta da cidade?

- Quem volta da cidade deve **trocar a roupa** no barco um pouco antes de chegar no território. Antes de ter contato com alguém, é bom lavar as mãos.
- Também é importante **lavar com água e sabão as sacolas** e outras embalagens que foram trazidas da cidade. Outras pessoas podem ter tocado nelas, e elas podem estar contaminadas.
- Quem vai para cidade precisa **evitar as atividades da comunidade** ou da aldeia por uns dias. Durante duas semanas, será importante que essa pessoa não participe de atividades esportivas, nem de rituais, ou outras atividades religiosas, porque pode estar com o vírus, sem saber, e contaminar outras pessoas.



Fique atento aos sintomas

- **Febre**
- **Tosse**
- **Cansaço**
- **Dor de cabeça**
- **Dificuldade de respirar**
- **Não sentir cheiros ou gosto da comida**

Se você apresenta algum desses sintomas, procure ficar em casa, isolado de outras pessoas. Caso os sintomas permaneçam ou fiquem mais fortes, procure a Unidade de Saúde mais próxima. Evite ir até o hospital da cidade, porque lá o risco de contaminação é maior. Lembre-se: só saia de casa com a máscara.



Apoio:



Terra de
Direitos