



Prefeitura de Santos Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Professor Florestan Fernandes.

ANO: 8º anos. **COMPONENTE CURRICULAR:** Ciências da Natureza.

PROFESSOR: Ricardo Salgado.

PERÍODO DE 19/06/2020 a 03/07/2020.

ORIENTAÇÕES GERAIS: Copiar apenas as perguntas no seu caderno com as respectivas respostas das questões, das atividades propostas a seguir, dos conteúdos relativos ao estudo "COVID-19 E SUA SAÚDE". Enviar para o email do professor: prof.ricardosalgado@gmail.com ou para o Google Classroom.

NOME DO ALUNO: _____ . N° ____ . **SALA:** 8º ____ .

Ciências da Natureza

"COVID-19"

SINTOMAS

A COVID-19 afeta diferentes pessoas de diferentes maneiras. A maioria das pessoas infectadas apresentará sintomas leves a moderados da doença e não precisarão ser hospitalizadas.

Sintomas mais comuns: febre, tosse seca, cansaço.

Sintomas menos comuns: dores e desconfortos, dor de garganta, diarreia, conjuntivite, dor de cabeça, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés.

PREVENÇÃO

Proteja a si mesmo e as pessoas ao seu redor conhecendo os fatos e tomando as precauções apropriadas. Siga os conselhos fornecidos pela sua agência local de saúde pública.

Para evitar a propagação da COVID-19:

- Lave suas mãos com frequência. Use sabão e água ou um gel à base de álcool.
- Mantenha uma distância segura de qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando.
- Não toque nos olhos, no nariz ou na boca.
- Quando tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com o cotovelo dobrado ou um tecido.
- Fique em casa se você se sentir indisposto.
- Se você tiver febre, tosse e dificuldade para respirar, procure assistência médica. Ligue antes de sair.
- Siga as instruções de sua autoridade de saúde local.
- Evite ir desnecessariamente a clínicas ou hospitais para permitir que os sistemas de saúde operem com mais eficiência, protegendo você e as outras pessoas.

TRATAMENTO

Até o momento, não há vacinas ou medicamentos específicos para a COVID-19. Os tratamentos estão sendo investigados e serão testados por meio de estudos clínicos. **Organização Mundial da Saúde (OMS)**.

Autocuidados

Se apresentar algum dos sintomas, você deve descansar, beber bastante líquido e comer alimentos nutritivos. Fique em um quarto separado dos outros membros da sua família e use um banheiro dedicado, se possível. Limpe e desinfete as superfícies tocadas com frequência.

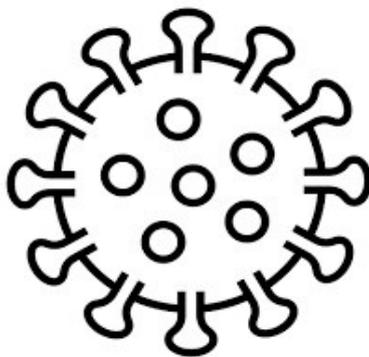
Todos devem manter um estilo de vida saudável em casa.

Mantenha uma dieta saudável, tenha uma boa noite de sono, permaneça ativo e mantenha o contato social com quem você ama através do telefone ou do Internet. As crianças precisam de mais amor e atenção dos adultos durante este momento difícil. Mantenha a rotina e os horários regulares o máximo possível. É normal sentir-se triste, estressado ou confuso durante uma crise. Conversar com as pessoas em quem você confia, como amigos e familiares, pode ajudar. Se você se sentir sobrecarregado, fale com um médico ou psicólogo.

Traduzido por SDL Inc. Apenas para fins informativos. Consulte sua autoridade médica local para receber aconselhamento apropriado.

QUESTÕES:

1. Você ou alguém próximo tem sentido alguns dos sintomas descritos no texto? Desde quando? Saberia dizer o motivo?
2. O que se deve fazer para diminuir o impacto desses sintomas? Devemos tomar qualquer medicação? Por que?
3. Já existe tratamento para o COVID-19? Por que? O que devemos fazer então?
4. Dê uma olhada na figura que representa o COVID-19? Por que ele é chamado de coronavírus?



5. A saúde mental também é importante para superarmos o isolamento social imposto pelo vírus. O que você tem feito pessoalmente para se distrair e não ficar pensando em pandemia?
6. Faça abaixo uma lista de 10 coisas que você gostaria de fazer se não tivéssemos mais o problema do isolamento social e do COVID-19.

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Boa Atividade.