

# Já sabe o que fazer para se proteger do novo coronavírus?

## Se liga



**Lésbicas, gays, bissexuais, travestis, transexuais e transgêneros estão expostos ao novo coronavírus da mesma forma que o resto da população.**

Ainda assim, muitas dessas pessoas vivem num contexto de extrema vulnerabilidade social, o que pode influenciar no acesso a direitos como a saúde.



**Se você fuma, usa álcool ou outras drogas...**

- Não compartilhe objetos pessoais, “bitucas” de cigarro, copos ou outros materiais! A transmissão do vírus ocorre por gotículas de saliva e contato entre as pessoas.
- Muitas pessoas podem possuir o vírus e permanecerem sem sintomas. Por isso, é importante manter o isolamento social.



**Por isso, preparamos algumas dicas sobre como se cuidar durante a pandemia:**

- Ter uma rede de apoio é muito importante nesse momento. Mantenha contato (por telefone, e-mail, redes sociais) com as pessoas em quem você confia.
- Evite sair nos próximos dias. Siga as recomendações das autoridades locais, principalmente dos órgãos de saúde.
- Os serviços de saúde já estão sobrecarregados! Procure o hospital apenas se estiver com sintomas graves.
- Não compartilhe informações duvidosas ou de fontes desconhecidas!
- Lave as mãos com água e sabão com frequência, ou use álcool em gel.



**Possíveis sintomas:**

- Tosse;
- Febre;
- Dor de garganta;
- Dor de cabeça;
- Mal-estar;
- Espirros;
- Falta de ar (casos graves).

**ALERTA**

**Cuidado com as fake news! Não há uma cura milagrosa disponível! Consulte sempre fontes oficiais, como o site do Ministério da Saúde: <https://coronavirus.saude.gov.br/>**





### **Dependendo das suas condições de trabalho, você pode estar mais exposto (a) à contaminação!**

- Trabalhadores autônomos e pessoas sem renda fixa infelizmente são mais prejudicados durante as recomendações de quarentena.
- Mas não é na crise que nascem as boas ideias? Se tiver que trabalhar, converse com seus clientes, tente a opção do serviço virtual.
- Sempre que sair de casa, evite aglomerações, use álcool em gel e não toque nos olhos, nariz ou boca com as mãos sujas.



### **Saúde Mental também importa!**

- Converse (virtualmente) com amigos e familiares. Aproveite para ler, estudar e descobrir novos talentos!



### **IMPORTANTE: Muitos hospitais estão cancelando cirurgias eletivas devido ao surto de Covid-19.**

- As cirurgias do processo transexualizador estão incluídas. Consulte seu médico sobre a remarcação.



### **Se você frequenta bares, academias, boates, clubes e festas...**

- ... adie para evitar a transmissão! Se fizer parte do seu trabalho, que tal começar um trabalho *home office*?
- Esses locais não estão funcionando na maioria dos municípios. Então, se for para socializar, participe de encontros virtuais. Se for para trabalhar, use a tecnologia em seu favor!



### **Se você tem HIV ou outras IST...**

- ... precisa se proteger ainda mais, pois pessoas com doenças crônicas são mais vulneráveis em caso de contaminação.
- Continue seu tratamento de acordo com a recomendação médica e evite sair nesse período.
- Se apresentar sintomas, procure atendimento na unidade de saúde mais próxima.

### **ATENÇÃO:**

**As medidas de prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) devem ser mantidas. Use preservativo sempre!**

**DISQUE DIREITOS HUMANOS 100**

**Se você for um caso suspeito, com sintomas graves, e sofrer discriminação na unidade de saúde, denuncie! Disque 100.**

# Quer saber o que tem acontecido de bom no Brasil durante a pandemia do novo coronavírus?

## Confira abaixo!

### **Solidariedade**

Diversas ONGs têm feito campanhas para doações de alimentos às pessoas que estão em vulnerabilidade social. Informe-se pelas redes sociais e junto às lideranças locais.



### **Educação a Distância**

Aproveite esse momento para estudar e melhorar seu currículo. Algumas instituições liberaram cursos gratuitos com entrega de certificados: ENAP; Senado; FGV; Sest Senat, SEBRAE; SENAI.



### **Cultura e lazer**

Vários artistas estão promovendo festivais de música *online* para garantir a diversão durante a pandemia de Covid-19. Acompanhe pelas redes sociais: @festivalmusicaemcasa; @festivalladecasa; @festivalficoemcasabr



### **Exercícios físicos online**

Educadores físicos, fisioterapeutas e academias de ginástica têm se adaptado à realidade do isolamento social e disponibilizado videoaulas para manter o equilíbrio físico e mental. Consulte as plataformas digitais (YouTube, Instagram, Facebook) e se exercite.



### **Fé**

Muitos cultos ecumênicos estão sendo transmitidos pela TV, pelo rádio e pela internet. Você pode manifestar sua fé em casa, também! Assim estará ajudando a combater a pandemia.

