

*Informe-se. Atualize-se. Preserve a sua segurança.*

O surto da Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19) apresenta os seus próprios desafios às famílias dos policiais. As práticas saudáveis começam em casa e são fundamentais para que os policiais e suas famílias não peguem o vírus.

## Vamos compreender o vírus

O COVID-19 é uma doença respiratória identificada primeiramente na província chinesa de Wuhan em dezembro de 2019, atualmente identificada em mais de 100 países pelo mundo afora. O coronavírus é uma família de vírus encontrada em gente e animais, causando uma gama de doenças que vão desde um simples resfriado até graves infecções respiratórias. O COVID-19 é chamado de nova cepa do coronavírus porque ele nunca tinha sido identificado em seres humanos antes. Por se tratar de um vírus novo que foi identificado, a situação é emergente e evolui com rapidez, trazendo todo dia novas informações.

- Os sintomas mais comuns são tosse seca, febre e falta de ar.<sup>1</sup> Há sintomas menos comuns, como, por exemplo, náusea, fadiga, dor de garganta, arrepios e congestão nasal.
- As populações em maior grau de risco são os idosos e as pessoas com algum quadro médico pré-existente, como doenças cardíacas ou pulmonares e diabetes.

## Vamos conversar com as crianças sobre o COVID-19

As crianças podem sentir medo ou insegurança acerca do vírus. Podem também ficar receosas diante do fato de seus pais se apresentarem para o serviço no meio do surto. Arranje um tempo para conversar com os filhos e para responder as perguntas que eles possam ter. Discutir os riscos e os comportamentos a serem desenvolvidos para prevenir ou mitigá-los em linguagem apropriada para cada idade ajuda a normalizar o comportamento e a evitar um aumento da ansiedade no seio da família. Considere os pontos que se seguem quando for conversar com as crianças sobre o COVID-19<sup>2</sup>:

- Pergunte à criança o que ela sabe acerca do COVID-19 e esclareça o que estiver errado. Lembre-se de que as crianças podem ouvir boatos ou informações equivocadas de várias fontes: amigos, colegas, noticiários, televisão ou redes sociais.
- Conforte a criança informando que o risco de pessoas em faixas etárias mais jovens e sem quadros médicos pré-existent é relativamente baixo<sup>3</sup> e que a maioria das que vão contrair o vírus apresentam sintomas brandos e se recuperam da infecção em suas próprias casas.<sup>4</sup>
- Procure adaptar a sua linguagem ao nível de compreensão da criança com quem você estiver falando. Nas conversas sobre o COVID-19, considere o nível de maturidade da criança e a capacidade que ela tem de compreender o que você está dizendo.
- Entenda que o medo e a insegurança podem ser expressos de maneiras que diferem de uma criança para outra.

- Explique que as rotinas e programações podem mudar por um tempo, e não deixe de apresentar as razões para essas mudanças.
- Explique como o vírus se propaga e como os germes podem passar de uma pessoa para outra – e até de uma superfície para outra – com a maior facilidade.

## Como explicar as noções básicas de higiene para as crianças

- Pratique a higiene correta junto com elas.
- Ensine a criança a lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Você pode sugerir que ela cantarole o abecedário se for uma criança que tenha dificuldade de contar até vinte. Para as mais velhas, você pode sugerir que elas cantem o trecho de uma música que dure cerca de vinte segundos enquanto lavam as mãos.
- Estimule as boas práticas de higiene, como lavar ou higienizar as mãos logo depois de tossir, espirrar ou de ter algum contato físico com outras pessoas.
- Mostre aos seus filhos quando eles estiverem tocando o rosto e estimule-os a acabar com os maus hábitos capazes de contribuir para a transmissão do vírus. Faça com que o desafio seja encarado de forma lúdica de modo a evitar estresse ou medo de “ser pego”, enquadrando a situação como um jogo de família para aumentar a prática da boa higiene.

## Como as agências podem apoiar as famílias de policiais

Os familiares de policiais que se apresentam para o serviço podem sentir medo ou estresse diante do fato de que ele pode se expor ao vírus por conta da sua profissão. E também podem ficar estressados devido ao distanciamento às vezes prolongado. Mas as agências podem ser proativas na comunicação de forma a aliviar esses temores e podem assegurar para o policial um sólido sistema de apoio e acolhimento.

- Montando uma via de comunicação desimpedida, regular e frequente para as famílias de policiais, inclusive uma lista de e-mails, uma conta dedicada nas mídias sociais, ou grupos na internet.
- Compartilhando passos proativos e protocolos de segurança a serem seguidos para garantir a saúde e o bem estar dos policiais e de suas famílias, contendo informações sobre atendimento de saúde física e mental, e Programas de Assistência ao Funcionário (PAF).
- Estabelecendo vínculos com grupos de apoio às famílias ou cônjuges para divulgar as mensagens oficiais da agência aos familiares do policial.

1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html>  
2 [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf)

3 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>  
4 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/faq.html>



# COVID-19: Saúde e Segurança para as Famílias de Policiais

*Informe-se. Atualize-se. Preserve a sua segurança.*

## Policiais em casa

Os policiais têm contato com várias pessoas e ambientes diferentes nos seus turnos de trabalho. Antes de voltar para casa, eles devem:

- Higienizar os cintos táticos além de todo e qualquer equipamento que seja tocado com frequência.
- Troque de roupa assim que terminar o turno, tirando o uniforme ainda na base ou assim que chegar em casa e antes de interagir com os familiares.
- Realizar as boas práticas de higiene assim que entrar em casa de forma visível para que as crianças vejam os pais lavando as mãos, mudando de roupa etc., para dar o exemplo do bom comportamento. Torne isso uma rotina de forma a minimizar a ansiedade das crianças.

## Doença em casa

Os policiais também devem montar um plano de emergência familiar que inclua os principais números telefônicos, um estoque de medicamentos e mantimentos necessários, carga de equipamento etc. Consiga informações atualizadas acerca das atividades locais relativas ao COVID-19 junto às autoridades de saúde pública da sua comunidade. Não deixe de considerar aquelas pessoas da sua casa que podem estar correndo riscos maiores, tais como os adultos mais idosos e pessoas portadoras de doenças crônicas graves.<sup>5</sup>

Caso você ou algum familiar seu tenha tido contato com o COVID-19 e venha a fazer uma febre, apresentando sintomas de doença respiratória, como tosse ou dificuldade para respirar,<sup>6</sup> tome as seguintes providências:

- Entre em contato com o seu médico imediatamente;
- Fique em casa e só saia para o atendimento médico;
- Fique longe dos demais familiares num quarto isolado, inclusive dos animais de estimação. De forma a conter a ansiedade das crianças, fale sempre que o isolamento básico de um doente é um procedimento normal para cuidar da saúde da família, assim como se faz quando alguém está com gripe, resfriado etc;
- Siga sempre à risca os protocolos da sua agência relativos à licença de saúde.

Ficar em casa durante a doença é o que pode evitar a propagação do vírus para os demais membros da comunidade.

## Contato

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mídia social

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Grupos de apoio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Contatos na agência para os familiares (saúde, bem estar mental, Programas de Assistência ao Funcionário [PAF])

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/checklist-household-ready.html>

6 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>