

# PREVENÇÕES CONTRA COVID-19

Sabemos que a situação com o Coronavírus (COVID-19) pode te deixar com algumas dúvidas e preocupações.

Pensando nisso e levando em consideração todos os cuidados que a OMS (Organização Mundial da Saúde) disponibilizou, listamos algumas medidas necessárias para conscientizar você, sua família e toda a nossa sociedade.

Veja abaixo:

## - Cubra o rosto quando for tossir ou espirrar

Use os braços (parte interna do cotovelo) ou lenço descartável para uso pessoal na hora de tossir ou espirrar.



## - Evite lugares com aglomerações

A OMS aconselha ficarmos em casa, evitando lugares fechados com muitas pessoas.



## - Higienize as mãos com frequência e evite tocar o rosto

Lave frequentemente as mãos e as unhas com água e sabão por pelo menos 30 segundos, ou álcool gel.



## - Evite beijo, abraço e aperto de mão

A prevenção é a melhor forma de parar o vírus, todos vão entender o cumprimento através de um sorriso à distância.



## - Não acredite em tudo que lê

Fake News está por todo canto na internet, se você quer saber se aquela informação é verdadeira, procure por sites confiáveis.

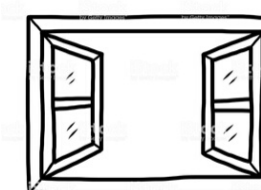


## - Mantenha sempre a calma

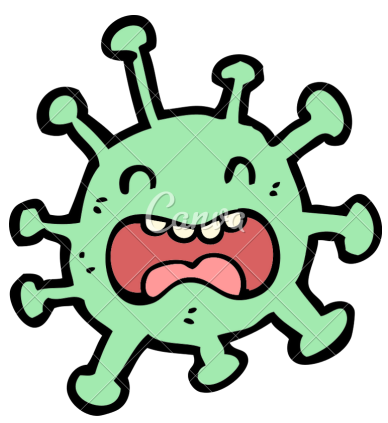
O anúncio em relação a pandemia já era esperado, mas podemos mudar o caminho dessa história no Brasil, seguindo todas as recomendações feita pela OMS e manter a calma é a melhor forma de prevenção. Esteja sempre ligado, pois as informações são dinâmicas e as recomendações podem mudar.



- **Mantenha ambientes bem ventilados** e evite o compartilhamento de objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas.



**Temos a certeza de que juntos, vamos superar essa fase!**

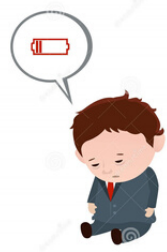


# PRINCIPAIS SINTOMAS COVID-19

O Coronavírus (COVID-19) é uma doença infecciosa que se instala nas áreas respiratórias da pessoa ao tossir ou espirrar. Essas gotículas podem atingir diretamente a boca, nariz ou os olhos de pessoas que estão próximas dela, como também objetos e superfícies que podem ser infectadas ao tocar e levar a mão aos olhos, nariz ou boca.

Fique atento a alguns sintomas que uma pessoa infectada pode apresentar:

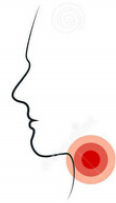
**Fadiga**



**Febre**



**Garganta inflamada**



**Corrimento nasal**



**Tosse seca**



**Falta de ar**



**Espirros**

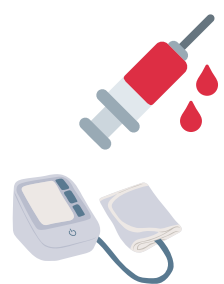


Além dos cuidados que todos devemos ter para nos prevenirmos do coronavírus, tem gente que precisa se cuidar ainda mais.

São os chamados grupos de risco.

Os **idosos** fazem parte deste grupo de pessoas que têm maior chance de ter complicações se forem infectadas pelo novo coronavírus.

Além deles, pessoas com as seguintes doenças crônicas também estão dentro do grupo de risco:



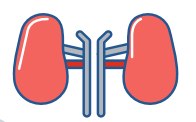
**Diabéticos**

**Hipertensos**



**Pessoas com problemas no coração**

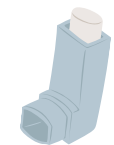
**Doentes renais**



**Fumantes**



**Asmáticos**



Quem cuida ou convive com pessoas do grupo de risco para contágio do coronavírus, tem que prestar bastante atenção a pequenas atitudes do dia a dia, além de lavar bem as mãos.

Se você tiver sintomas e um histórico de ter estado perto de um caso confirmado ou em um país com casos confirmados nos últimos 14 dias, procure um centro de saúde o mais rápido possível ou entre em contato com o Disque Saúde no número 136.

# AÇÕES CONTRA O COVID-19

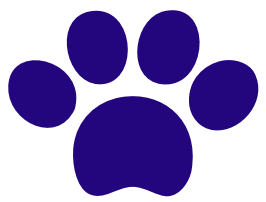
## PROTOCOLOS DE ENTRADA EM CASA



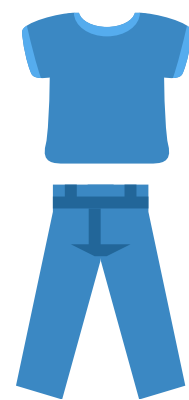
Ao voltar para casa, não toque em nada antes de se higienizar.



Tire os sapatos.



Desinfete as patas do seu animal após passear com ele.



Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas.



Deixe bolsa, carteira, chaves, etc, em uma caixa, na entrada.



Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.



Limpe seu celular e óculos com sabão e água ou álcool.



Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas.



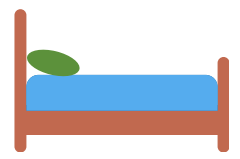
Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.



Lembre-se que não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é reduzir o risco.

# AÇÕES CONTRA O COVID-19

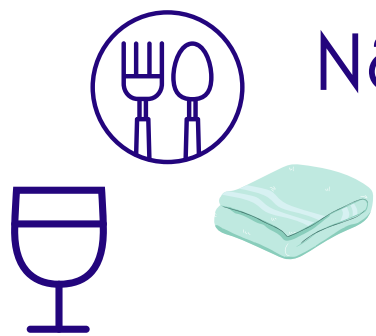
## PROTOCOLOS DE CONVIVÊNCIA COM PESSOAS NOS GRUPOS DE RISCO



Dormir em cama separada.



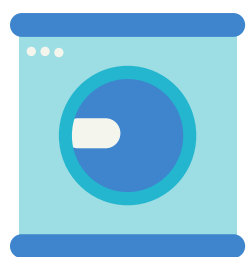
Utilizar banheiros diferentes e desinfetá-los com água sanitária.



Não compartilhar toalhas, talheres e copos.



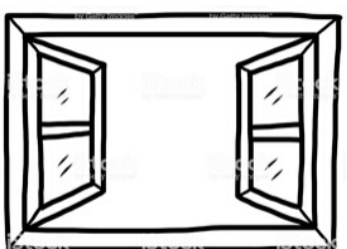
Limpe e desinfete diariamente superfícies de alto contato.



Lave roupas, lençóis e toalhas com mais frequência.



Manter distância, dormir em quartos separados.



Manter os cômodos ventilados.



Ligue para o número 136 se houver mais de 38° de febre e dificuldade em respirar.



Não quebre a quarentena por 2 semanas.  
Toda saída de casa é uma reinicialização do contador.

# AÇÕES CONTRA O COVID-19

## PROTOCOLOS PARA SAIR DE CASA



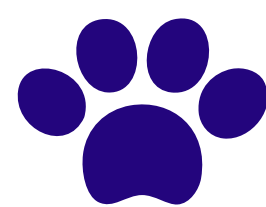
Ao sair, coloque uma jaqueta de manga longa.



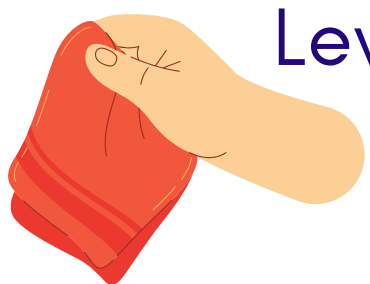
Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara.



Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis, correntinhas.



Se sair com o seu animal, tente evitar que se esfregue contra superfícies externas.



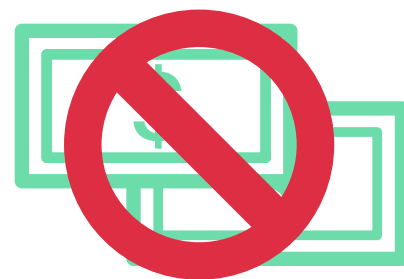
Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies.



Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado, dentro da lata de lixo.



Ao tossir, ou espirrar, não utilize as mãos ou o ar.



Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente higienize as mãos.



Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.



Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.



Mantenha distância das pessoas.

