

ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE PREVENÇÃO DO COVID-19

Como o vírus se espalha

- Atualmente, não existe vacina para o Corona vírus (COVID-19).
- Acredita-se que o vírus se espalhe principalmente de pessoa para pessoa.
- Entre pessoas que estão em contato próximo umas com as outras (até dois metros).
- Através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala.
- Essas gotículas podem pousar na boca ou no nariz de pessoas próximas ou possivelmente inaladas para pulmões.
- Alguns estudos recentes sugeriram que o COVID-19 pode ser transmitido por pessoas que não apresentam sintomas.

Todos devem

- Lavar as mãos frequentemente.
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, especialmente depois de estar em um local público ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.
- Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, use um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool. Cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as até que se sintam secas.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.

Evite contato próximo

- Evite contato próximo com pessoas doentes, mesmo dentro de sua casa. Se possível, mantenha dois metros entre a pessoa doente e outros membros da família.
- Mantenha distância entre você e outras pessoas fora de sua casa.
- Lembre-se de que algumas pessoas sem sintomas podem espalhar vírus.
- Fique a pelo menos 2 metros (cerca de 2 braços) de outras pessoas.
- Não se reúna em grupos.
- Fique longe de lugares lotados e evite reuniões em massa.
- Manter distância de outras pessoas é especialmente importante para pessoas com maior risco de ficarem doentes.

Cubra a boca e o nariz com uma máscara quando estiver perto de outras pessoas

- Você pode contaminar outras pessoas, mesmo que não se sinta doente.
- Todos devem usar máscara quando tiverem que sair em público, por exemplo, ao supermercado ou para atender a outras necessidades.
- As máscaras não devem ser colocadas em crianças menores de 2 anos, pessoas com dificuldade para respirar ou inconscientes, incapacitado ou incapaz de remover a máscara sem assistência.
- A máscara destina-se a proteger outras pessoas, caso você esteja infectado.

- NÃO use uma máscara destinada a profissionais de saúde.
- Continue mantendo cerca de 2 metros entre você e os outros. A máscara não substitui o distanciamento social.

Cobrir tosses e espirros

- Se você estiver em um ambiente e não tiver máscara, lembre-se de sempre cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar ou usar a parte interna do cotovelo.
- Jogue no lixo lenços de papel usados.
- Lave imediatamente as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se sabão e água não estiverem prontamente disponíveis, limpe as mãos com um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool.

Limpeza e desinfecção

- Limpe e desinfete as superfícies frequentemente tocadas diariamente. Isso inclui mesas, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, mesas, telefones, teclados, banheiros, torneiras e pias.
- Se as superfícies estiverem sujas, limpe-as. Use detergente ou sabão e água antes da desinfecção.
- Em seguida, use um desinfetante doméstico disponível.

Monitore sua saúde

- Esteja alerta para os sintomas. Observe febre, tosse, falta de ar ou outros sintomas do COVID-19.
- Especialmente importante se você estiver executando tarefas essenciais, indo para o escritório ou local de trabalho e em locais onde pode ser difícil manter uma distância física de 2 metros.
- Meça sua temperatura se surgirem sintomas.
- Não meça sua temperatura dentro de 30 minutos após o exercício ou após tomar medicamentos que possam diminuir sua temperatura.
- Siga as orientações do Ministério da Saúde se os sintomas se desenvolverem.

Principais sintomas

- Pessoas com COVID-19 tiveram uma ampla gama de sintomas relatados - desde sintomas leves a doenças graves.
- Os sintomas podem aparecer 2-14 dias após a exposição ao vírus. Pessoas com esses sintomas podem ter COVID-19:
- Febre ou calafrios, tosse, falta de ar ou dificuldade em respirar, fadiga, dores musculares ou corporais, dor de cabeça, perda de paladar ou olfato, dor de garganta, congestão nasal ou coriza, náuseas ou vômito, diarreia.