

GUIA RÁPIDO SOBRE COMO PREVENIR A COVID-19

Em tempos de pandemia, informação salva. **Leia atentamente as dicas abaixo** sobre como prevenir o contágio e evitar a disseminação do novo coronavírus.

RECEBI MINHA CESTA BÁSICA E PRODUTOS DE HIGIENE. QUAIS CUIDADOS DEVO TER?



1. Descarte, imediatamente o saco plástico ou caixa onde estão armazenados a cesta básica e os produtos de higiene.
2. Todas as embalagens de plástico ou papel devem ser desinfetadas com água sanitária diluída (uma colher de sopa para cada um litro de água). Passe esta mistura com um pano limpo, que deve ser lavado em seguida. Descarte as embalagens que não são necessárias para o armazenamento do produto.
3. Frutas e verduras devem ser lavados em água corrente e colocados de molho em uma solução de água com água sanitária (para cada um litro de água, uma colher de água sanitária). Após cerca de 15 minutos, lave bastante em água corrente e deixe secar naturalmente.
4. Higienize também os produtos não comestíveis com álcool 70% ou água sanitária diluída.
5. Durante a limpeza dos itens, use luvas e não coloque as mãos no rosto.
6. Assim que terminar a higienização dos produtos, descarte as luvas, tome banho e lave as mãos com água e sabão.

ATENÇÃO! SE LIGA NESSAS MEDIDAS DE PROTEÇÃO:



Lave frequentemente as mãos com água e sabão, por, no mínimo, 20 segundos.

Não toque olhos, boca e nariz com as mãos não higienizadas.

Nada de abraços, apertos de mão e beijos. Demonstre seu afeto sem contato físico.

Se der vontade de tossir ou espirrar, faça isso em um papel toalha, lenço ou guardanapo descartável, papel higiênico ou no próprio braço. Depois, descarte o papel ou lenço, e/ou lave seu braço com água e sabão.

Não compartilhe objetos pessoais como copos, talheres e garrafas.



QUANDO LAVAR AS MÃOS?



- Após tossir ou espirrar
- Após chegar da rua
- Antes, durante e depois de preparar a comida
- Antes de comer
- Após usar o banheiro
- Ao cuidar de pessoas doentes ou com sintomas da COVID-19
- Sempre que suas mãos estiverem sujas



FIQUE EM CASA!

Evitar o contato social é uma das medidas mais eficazes para controlar o vírus, sabia? Sem gente na rua, a circulação do vírus diminui. Proteja-se e proteja a comunidade: fique em casa!

CUIDADOS COM A CASA. O QUE DEVO FAZER?



- Desinfete, todos os dias, locais e superfícies que são tocados frequentemente, exemplo: mesas, maçanetas, controle remoto, interruptores, bancadas de cozinha e banheiro. Use água sanitária diluída em água ou álcool 70%.
- Limpe o celular diariamente com álcool 70%.
- Sabe aquele pano que você usou para limpar a casa? Assim que acabar a limpeza, coloque-o de molho em água sanitária diluída e lave-o em seguida.
- Ah, não esqueça de desinfetar o chão do banheiro e o vaso sanitário. Pode usar água sanitária diluída em água.
- E mantenha a casa arejada: abra as janelas!

QUAIS OS SINTOMAS?

Os sintomas mais comuns são: **febre, tosse seca, cansaço.**

Algumas pessoas podem sentir ainda dores no corpo, congestão nasal, coriza, dor de garganta ou diarreia.

Em casos mais graves, febre alta, dificuldade para respirar, pneumonia.



EM CASOS SUSPEITOS DE CORONAVÍRUS, LIGUE PARA A SECRETARIA DE SAÚDE DE URUÇUCA: (73)98123-8872



PRECISEI SAIR DE CASA. QUAIS CUIDADOS DEVO TER?



- A recomendação é ficar em casa. Mas, se você precisar sair por algum motivo, evite contato físico com outras pessoas. Mantenha distância de, no mínimo, 2 metros, mesmo que esteja falando com elas.
- Higienize as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool 70%.
- Não passe as mãos no rosto.
- Não compartilhe copos, garfos, pratos ou quaisquer outros utensílios.
- Ao retornar para casa, deixe os sapatos do lado de fora e, assim que possível, limpe-os com água e sabão ou água sanitária diluída. Tire sua roupa imediatamente. Se não puder lavá-la na mesma hora, coloque em um saco plástico e lave assim que possível.
- Evite tocar em superfícies antes de lavar as mãos. Se precisar tocar, faça a higiene do local em seguida. Coloque os objetos pessoais, como carteira, chaves, celular, etc, em um saco plástico.
- Tome banho e desinfete todas as áreas do corpo que estiveram expostas.
- Higienize os objetos pessoais e lave as mãos com água e sabão.



PROTEJA OS IDOSOS!

Pessoas mais idosas e/ou com alguma doença preexistente, como pressão alta, doenças cardíacas ou diabetes, têm mais chances de manifestar sintomas graves.