

## FIQUE LIGADO!

### 1 Transmissão



### 2 Sintomas



**Espirro, coriza, nariz entupido e diarreia são alguns dos sintomas**

### 3 Precaução



Lave bem as mãos com água e sabão ou use álcool em gel



Cubra o nariz e a boca ao espirrar ou tossir



Não compartilhe objetos pessoais



Mantenha os ambientes bem ventilados



Evite aglomerações

### COMO USAR ÁLCOOL EM GEL



**APLIQUE O GEL NA PALMA DA MÃO**



**PRESSIONE A PONTA DOS DEDOS SOBRE A PALMA DA MÃO**



**DESPEJE O GEL DE UMA MÃO PARA A OUTRA**



**PRESSIONE A PONTA DOS DEDOS NA OUTRA MÃO**



**ESPALHE O GEL EM TODAS AS ÁREAS DAS MÃOS, NÃO ESQUEÇA OS DEDOS**



**CONTINUE ESPALHANDO O GEL, ATÉ SECAR COMPLETAMENTE**

### COMO É TRANSMITIDO?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

Toque do aperto de mão contaminadas;

Gotículas de saliva;

Espirro; Tosse; Catarro;

Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

## QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome Gripal-SG (presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza) até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato (anosmia)
- Alteração do paladar (ageusia)
- Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- Cansaço (astenia)
- Diminuição do apetite (hiporexia)
- Dispnéia (falta de ar)

## COMO SE PROTEGER?

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%. Essa frequência deve ser ampliada quando utilizar estrutura de transporte público ou tocar superfícies e objetos de uso compartilhado.

Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo. Não tocar olhos, nariz, boca ou a máscara de proteção fácil com as mãos não higienizadas. Se tocar olhos, nariz, boca ou a máscara, higienize sempre as mãos como já indicado.

Mantenha distância mínima de 1 (um) metro entre pessoas em lugares públicos e de convívio social. Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

### COMO SE PROTEGER?

Higienize com frequência o celular, brinquedos das crianças e outro objetos que são utilizados com frequência.

Não compartilhe objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos e copos.

Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

Se estiver doente, evite contato próximo com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, busque orientação pelos canais on-line disponibilizados pelo SUS ou atendimento nos serviços de saúde e siga as recomendações do profissional de saúde.

Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

Recomenda-se a utilização de máscaras em todos os ambientes.

### E SE EU FICAR DOENTE?

Se estiver doente, com sintomas compatíveis com a COVID-19, tais como febre, tosse, dor de garganta e/ou coriza, com ou sem falta de ar, evite contato físico com outras pessoas, incluindo os familiares, principalmente, idosos e doentes crônicos. Procure imediatamente os postos de triagem nas Unidades Básicas de Saúde / UPAS ou outras unidades de saúde.

Após encaminhamento, consulte-se com o médico. Uma vez diagnosticado pelo médico, receba as orientações e prescrição dos medicamentos que você deverá usar. O médico poderá solicitar exames complementares. Inicie o tratamento prescrito imediatamente. Mantenha seu médico sempre informado da evolução dos sintomas durante o tratamento e siga suas recomendações.

### E SE EU FICAR DOENTE?

Utilize a máscara o tempo todo. Se for preciso cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo. Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso mantendo a tampa fechada, pia e demais superfícies com álcool, água sanitária ou outro produto recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa - para desinfecção do ambiente. Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.

O lixo produzido precisa ser separado e descartado. Evite compartilhar sofás e cadeiras e realize limpeza e desinfecção frequente com água sanitária ou álcool 70% ou outro produto recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa.

### E SE EU FICAR DOENTE?

Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%, água sanitária, ou outro produto recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.

Caso o paciente não more sozinho, recomenda-se que os demais moradores da residência durmam em outro cômodo, seguindo também as seguintes recomendações:

Mantenha a distância mínima de 1 metro entre a pessoa infectada e os demais moradores.

Limpe os móveis da casa frequentemente com água sanitária, álcool 70% ou outro produto recomendado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.

Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores devem ficar em distanciamento conforme orientação médica.