

Orientações Covid-19 (Coronavírus)



Todos = só saiam de casa para o indispensável.



Pessoas com mais de 60 anos = isolamento.



Não saia de casa sem máscara, ela ajuda a proteger a sua saúde e a dos outros. Também use máscara se estiver cuidando de algum doente em casa.



Hospital = apenas se estiver com febre alta ou falta de ar.



Gripados e resfriados leves = permaneçam em casa.



Quando não estiver em casa, lave regularmente as mãos com água e sabão. Lembre-se de sempre secar as mãos também.



Lave sempre as mãos após tocar em maçanetas, corrimãos etc.



Caso não tenha como lavar as mãos com água e sabão, utilize álcool (pode ser álcool gel ou álcool 70) para higienizar as mãos



Não toque no seu rosto sem que suas mãos estejam higienizadas



Ao tossir ou espirrar, cotovelo na frente da boca.



Evite tocar em objetos de outras pessoas; limpe constantemente chaves, óculos e celulares.



Evite aglomerações em geral!



Ao chegar em casa: tire os sapatos, lave as mãos, coloque a roupa que usou pra lavar



Se sair com seu pet, desinfete as patas do bichinho a voltar para casa



Utilize o transporte público apenas quando for essencial



Mantenha uma rotina de exercícios físicos, mesmo em casa



Fique sempre hidratado, tenha uma boa alimentação e procure dormir bem



Informe-se, mas não fique o tempo todo consumindo notícias que considere alarmantes



Procure sempre por fontes de informações confiáveis

Covid-19 | Novo coronavírus

Orientações Covid-19 (Coronavírus)



Pessoas de todas as idades **PODEM** ser infectadas pelo coronavírus. Idosos e pessoas com enfermidades pré-existentes (como asma, diabetes, doenças cardíacas) parecem ser mais vulneráveis a ficar gravemente doentes com o vírus.



O coronavírus **PODE** ser transmitido em áreas com climas quentes e úmidos.



O coronavírus **NÃO** pode ser transmitido por picadas de mosquito.



Secadores de mãos **NÃO** são eficazes para matar o coronavírus.



Pulverizar ou passar álcool ou cloro em todo o corpo **NÃO** matará os vírus que já entraram no seu corpo.



NÃO há evidências de que lavar o nariz regularmente com soro fisiológico proteja as pessoas da infecção pelo coronavírus.



O alho é saudável, mas **NÃO** há evidências no surto atual de que comer alho tenha protegido as pessoas do coronavírus.



Antibióticos **NÃO** funcionam contra vírus, antibióticos funcionam apenas contra bactérias.

Conteúdo adaptado de informativo original da Organização Mundial da Saúde



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

fiocruz.br/coronavirus

#SaúdeRespiratória #HigieneÉPrevenção

