

# QUIPEA NA LUTA CONTRA O CORONAVÍRUS

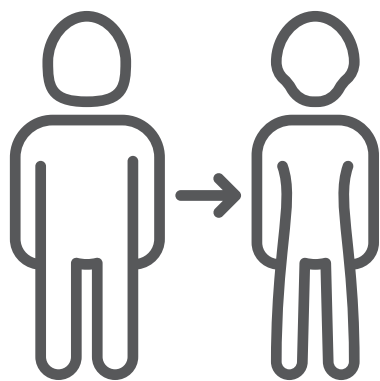
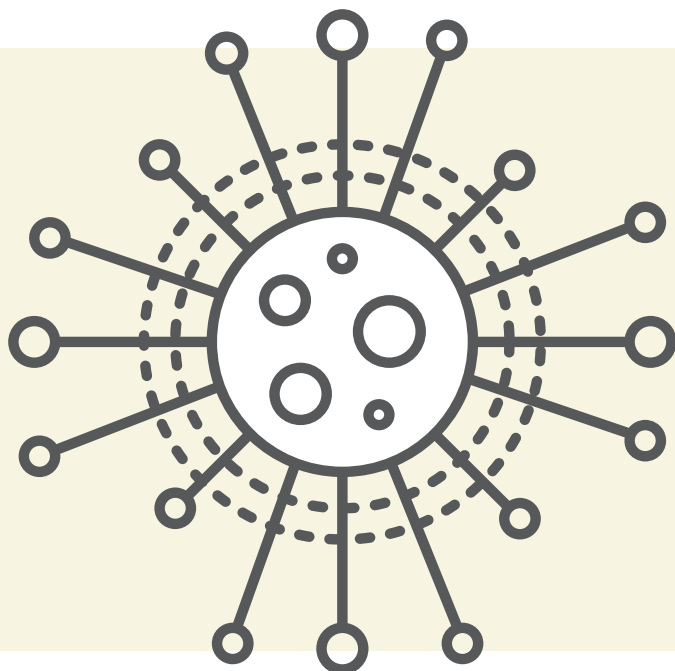
MAIO 2020



## O QUE VOCÊ PRECISA SABER?

### O que é?

O Coronavírus, também chamado de COVID-19, é um novo vírus, altamente contagioso, que vem se espalhando por vários países no mundo inteiro.



### Quais são as formas de transmissão?

#### Pelo ar:

gotículas de saliva, do espirro, da tosse, do catarro e da fala das pessoas infectadas.

#### Por contato:

beijo, aperto de mão, abraço.

#### Superfícies contaminadas:

celulares, maçaneta, corrimão, botões, apoio em transportes públicos, dinheiro etc.

## Quais os principais sintomas?

### Mais comuns:

tosse seca ou com secreção e febre acima de 37 graus.

### Mais graves:

dificuldades para respirar e insuficiência renal.

### Também podem aparecer:

dores no corpo, congestionamento nasal, inflamação na garganta, diarreia.



## Quando devo procurar um hospital?



### Situação 1

Febre **e** pelo menos um sinal ou sintoma respiratório (tosse, dificuldade para respirar, entre outros) **e** histórico de viagem para área com transmissão local, de acordo com a OMS, nos últimos 14 dias anteriores ao aparecimento dos sinais ou sintomas;

### Situação 2

Febre **e** pelo menos um sinal ou sintoma respiratório (tosse, dificuldade para respirar, entre outros) **e** histórico de contato próximo de caso suspeito para o Coronavírus (COVID-19), nos últimos 14 dias anteriores ao aparecimento dos sinais ou sintomas;

### Situação 3

Febre **ou** pelo menos um sinal ou sintoma respiratório (tosse, dificuldade para respirar, entre outros) **e** contato próximo de caso confirmado de Coronavírus (COVID-19), nos últimos 14 dias anteriores ao aparecimento dos sinais ou sintomas.

## Como posso fazer a prevenção e cuidar de mim, da minha família e todos ao meu redor?

1



Lavar as mãos até a metade do pulso, esfregando também as partes internas das unhas.

2



Usar álcool 70% para limpar as mãos antes de encostar em áreas como olhos, nariz e boca.

3



Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do cotovelo.

4



Se sua atividade profissional permitir, fique em casa. Caso precise sair, evite aglomerações de pessoas.

5



Use sempre máscaras ao sair de casa.

6



Lavar as mãos antes de tocar no nariz, boca e olhos.

7



Manter a distância de dois metros de pessoas.

8



Limpar com álcool 70% objetos tocados frequentemente.

9



Não cumprimentar com beijos, abraços e apertos de mão.

10



Pratique o isolamento social. Só saia de casa para trabalhar ou em casos essenciais.

11



Utilizar lenço descartável quando estiver com o nariz escorrendo.

12



Buscar informações sobre os métodos de prevenção em fontes oficiais.

Fonte: OMS, HO Yeh Li da Faculdade de Medicina da USP, e Rosana Richtmann do Instituto Emílio Ribas.

Em caso de sintomas compatíveis com o histórico **disque 136** ou **procure a unidade básica de saúde mais próxima.**

### Fontes oficiais para consulta:

- [www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus](http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus)
- <http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus>
- APP Coronavírus - SUS (iOS e Android)

Equipe executora



Realização

