

## Como se prevenir?



Lavar as mãos até a metade do pulso, esfregando também as partes internas das unhas. Usar álcool 70 para limpar as mãos antes de encostar em áreas como olhos, nariz e boca.

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

Manter a distância de um metro de pessoas espirrando ou tossindo.



Usar máscara se for em ambientes muito cheios ou fechados.

Usar máscara caso apresente os sintomas.

OBs: Trocar as máscaras descartáveis a cada 2h de uso.



Evitar multidões.

Evitar cumprimentar com beijos no rosto, aperto de mãos ou abraços



Evite sair de casa, caso apresente algum sintoma da gripe, utilize lenços descartáveis quando o nariz estiver escorrendo.

Procure um médico o mais rápido possível.



Limpe com álcool os objetos tocados frequentemente



# Coronavírus Covid-19

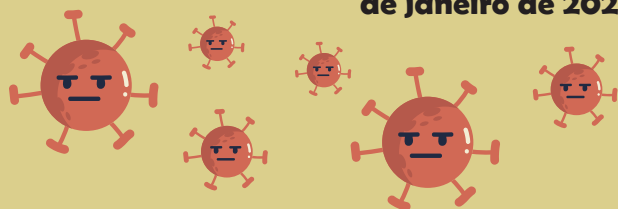


## Como são os sintomas e como se prevenir

# O QUE É CORONAVÍRUS?



É um vírus que tem formato de coroa, é conhecido desde 1960, que causam infecções respiratórias e que já provocou outras doenças, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave. Foi descoberto no final de dezembro de 2019, na China com primeira morte registrada em 09 de janeiro de 2020.



## PERÍODO DE INCUBAÇÃO DO CORONAVÍRUS

Período de incubação é o tempo que leva para os primeiros sintomas aparecerem desde a infecção por coronavírus, que pode ser de 2 a 14 dias.

## COMO É A TRANSMISSÃO?

Por meio de três formas:

Por vias respiratórias, como pelo ar e por gotículas provenientes de espirros e da fala de indivíduos infectados;  
Por contato físico, como beijos e abraços;  
Por meio de contato de superfícies contaminadas, como segurar em corrimão.



## FORMAS DE TRANSMISSÃO

**Pelo ar** - por gotículas da saliva, do espirro, da tosse, do catarro e da fala de indivíduos infectados;

**Por contato** - beijo, aperto de mão, abraço;  
**Superfícies não higienizadas** - celulares, maçanetas, corrimão, botões, teclas, apoios de transportes públicos;

**Vias animais** - consumo de carne de animais silvestres.

## GRUPOS DE MAIOR RISCO



Crianças menores de 2 anos;

Gestantes;

Adultos com mais de 60 anos.

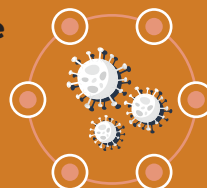
## CUIDADOS FRENTE A UM CASO SUSPEITO

Como em 80% dos casos, os sintomas são leves, semelhantes a uma gripe, o indicado é:

Repouso e ingestão de bastante água; Evitar sair casa e se precisar sair, evitar circular em lugares fechados, com muitas pessoas e pouca ventilação;

Ao espirrar, deve-se colocar o antebraço ou um lenço na frente do nariz e boca;  
Utilizar lenço descartável para higiene nasal;

Não compartilhar talheres, copos, toalhas e demais objetos pessoais;  
Manter uma distância mínima de um metro de qualquer pessoa.



## SINTOMAS



## PRODUTOS DE LIMPEZA QUE MATAM O CORONAVÍRUS

Desinfetantes de fácil acesso, como o álcool 70%, água sanitária e até a combinação de água e sabão. Por isso é de suma importância e eficácia que se tome como hábito lavar constantemente as mãos e o pulso, com água e sabão, ou com álcool em gel. O álcool e a água sanitária podem ser utilizadas também para a limpeza de superfície.



## OBSERVAÇÕES GERAIS SOBRE O CORONAVÍRUS

Febre pode não estar presente em alguns casos, como por exemplo em pacientes jovens, idosos, imunossuprimidos ou que em algumas situações possam ter utilizado medicamento antitérmico. Contato próximo é definido como: estar a aproximadamente dois metros de uma pessoa com suspeita de caso por coronavírus, dentro da mesma sala. Pode incluir também aqueles que moram, cuidam, visitam ou compartilham uma área ou sala de espera de assistência médica.