



# COVID-19




É uma **doença respiratória nova** que foi identificada pela primeira vez em **Wuhan, na China**. Atualmente, a transmissão se dá principalmente de pessoa para pessoa.




### SINTOMAS



DOR DE CABEÇA



FEBRE



TOSSE



DIFICULDADE DE RESPIRAR

Os sintomas podem aparecer entre 1 a 12 dias após a exposição ao vírus.



#### Quem tem maiores riscos de ter a doença agravada?

- Adultos com mais de 60 anos.
- Pessoas com doenças preexistentes, como diabetes e cardiopatias.



#### Como a doença é transmitida?

- Pelo contato pessoal próximo com pessoas infectadas ou por meio de tosse ou espirro de pessoas infectadas.
- Ao tocar objetos ou superfícies contaminadas e em seguida levar a mão à boca, nariz ou olhos.

**Até o momento, não há vacina nem tratamento específico**, somente tratamento de sintomas. Os casos graves podem precisar de oxigênio suplementar e ventilação mecânica.

### PREPARE-SE



- Informe-se por fonte confiável.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou use álcool em gel.
- Cubra a boca com a antebraço quando tossir ou espirrar ou utilize um lenço descartável e, em seguida, jogue no lixo e lave as mãos.

### AJA

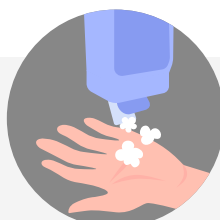


- Evite contato físico.
- Evite tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos sem lavá-las.
- Evite compartilhar artigos pessoais.
- Limpe e desinfete os objetos com frequência.

# SAIBA COMO HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABONETE:



MOLHE AS MÃOS  
COM ÁGUA.



APLIQUE SABONETE  
LÍQUIDO EM UMA  
QUANTIDADE QUE  
PREENCHA A MÃO.



ENSABOE AS PALMAS  
DAS MÃOS  
FRICCIONANDO-AS  
ENTRE SI.



ESFREGUE A PALMA DA MÃO  
DIREITA CONTRA O DORSO  
DA MÃO ESQUERDA  
ENTRELAÇANDO OS DEDOS  
E VICE-VERSA.



ESFREGUE O DORSO DOS  
DEDOS DE UMA MÃO COM  
A PALMA DA MÃO OPOSTA  
COM MOVIMENTOS DE VAI  
E VEM.



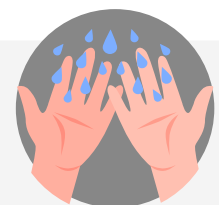
ESFREGUE O POLEGAR  
ESQUERDO COM O AUXÍLIO  
DA PALMA DA MÃO DIREITA,  
COM MOVIMENTOS  
CIRCULARES E VICE-VERSA.



FRICCIÓNE AS POLPAS DIGITAIS  
E UNHAS DA MÃO DIREITA  
CONTRA A PALMA DA MÃO  
ESQUERDA FAZENDO  
MOVIMENTOS CIRCULARES E  
VICE-VERSA.



ESFREGUE O PUNHO  
ESQUERDO COM O AUXÍLIO  
DA PALMA DA MÃO DIREITA  
FAZENDO MOVIMENTOS  
CIRCULARES E VICE-VERSA.



ENXÁGUE BEM AS  
MÃOS RETIRANDO OS  
RESÍDUOS.



SEQUE AS MÃOS COM  
PAPEL TOALHA  
DESCARTÁVEL.

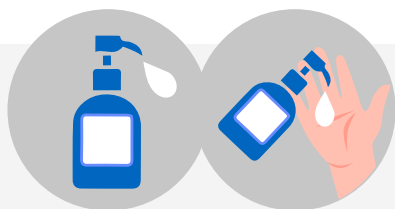


FECHE A TORNEIRA E  
DESCARTE O PAPEL  
TOALHA.

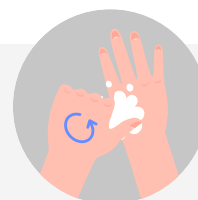


MÃOS LIMPAS!

# SAIBA COMO **HIGIENIZAR AS MÃOS** COM **ÁLCOOL EM GEL:**



APLIQUE UMA QUANTIDADE SUFICIENTE DE PREPARAÇÃO ALCOÓLICA EM UMA MÃO EM FORMA DE CONCHA PARA COBRIR TODAS AS SUPERFÍCIES DAS MÃOS.



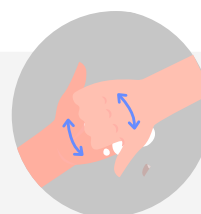
FRICCIÓNE AS PALMAS DAS MÃOS ENTRE SI.



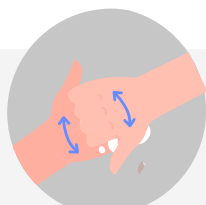
FRICCIÓNE A PALMA DIREITA CONTRA O DORSO DA MÃO ESQUERDA ENTRELAÇANDO OS DEDOS E VICE-VERSA.



FRICCIÓNE AS PALMAS DAS MÃOS ENTRE SI COM OS DEDOS ENTRELAÇADOS.



FRICCIÓNE O DORSO DOS DEDOS DE UMA MÃO COM A PALMA DA MÃO OPOSTA COM MOVIMENTOS VAI E VEM.



FRICCIÓNE O POLEGAR ESQUERDO COM O AUXÍLIO DA PALMA DA MÃO DIREITA, COM MOVIMENTOS CIRCULARES E VICE-VERSA.



FRICCIÓNE AS POLPAS DIGITAIS E UNHAS DA MÃO DIREITA CONTRA A PALMA DA MÃO ESQUERDA FAZENDO UM MOVIMENTO CIRCULAR E VICE-VERSA.



QUANDO ESTIVEREM SECAS, SUAS MÃOS ESTARÃO SEGURAS.

# SAIBA COMO USAR A MÁSCARA CORRETAMENTE:



LAVE AS MÃOS  
ANTES DE COLOCAR  
A MÁSCARA.



VERIFIQUE SE HÁ  
LADO CORRETO  
DE USO.



LOCALIZE A TIRA  
METÁLICA E POSICIONE  
SOBRE O NARIZ.



COLOQUE O ELÁSTICO  
OU TIRAS DE FIXAÇÃO  
ATRÁS DA CABEÇA OU  
SOBRE AS ORELHAS.



AJUSTE COBRINDO O  
NARIZ E O QUEIXO. NÃO  
DEIXE ESPAÇOS ENTRE SEU  
ROSTO E A MÁSCARA.



PRESSIONE A TIRA  
METÁLICA PARA  
AJUSTAR AO  
CONTORNO DO NARIZ.



COM AS MÃOS LIMPAS  
REMOVA A MÁSCARA POR  
TRÁS. SEGURANDO  
AO ELÁSTICO OU A TIRA  
DE FIXAÇÃO.



DESCARTE A MÁSCARA  
EM LIXO FECHADO,  
SEM TOCAR NA PARTE  
FRONTAL.



NÃO TOQUE NA  
MÁSCARA, SE TIVER  
QUE TOCAR LAVE AS  
MÃOS ANTES E DEPOIS.



VEJA O USO CORRETO DA  
MÁSCARA.



TROQUE A MÁSCARA SE ELA FICAR  
ÚMIDA EVITE O REAPROVEITAR  
OU SIGA AS ORIENTAÇÕES DO  
MINISTÉRIO DA SAÚDE.