

CORONAVÍRUS COVID-19

O que você precisa saber e fazer.

Como o coronavírus (COVID-19) é transmitido?

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



Aperto de mãos
(principal forma de contágio)



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



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

Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.



SE VOCÊ ESTÁ COM SINTOMAS DE GRIPE, FIQUE EM CASA POR 14 DIAS E SIGA AS ORIENTAÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA O ISOLAMENTO DOMICILIAR.

Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

Como se proteger?



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



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



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Evite circulação desnecessária nas ruas. Se puder, fique em casa.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

SAIBA COMO PROTEGER VOCÊ
E SUA FAMÍLIA. ACESSE

saude.gov.br/coronavirus



Se preferir,
baixe o aplicativo
Coronavírus - SUS.

DISQUE
SAÚDE
136



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

