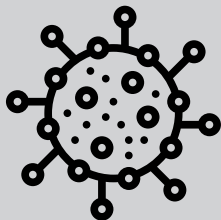
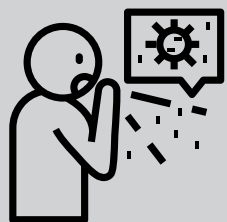


O QUE É O CORONAVÍRUS?



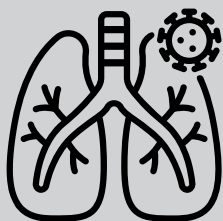
Os coronavírus são uma grande família de vírus que causam doenças que variam do resfriado comum a doenças mais graves. COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARSCoV-2).



COMO SE PROPAGA O VÍRUS?

As pessoas podem pegar COVID-19 de outros que têm o vírus inalando pequenas gotas de pessoas infectadas que tosse ou espirram, ou tocando em superfícies contaminadas e depois tocando o nariz, boca ou olhos.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?



A maioria das pessoas infectadas experimenta uma doença leve e se recupera, mas para algumas, pode ser mais grave. Os sintomas incluem uma combinação de:

- Febre
- Cansaço
- Tosse seca
- Dor de cabeça
- Frio
- Dores no corpo ou nos músculos
- Respiração difícil
- Dor de garganta
- Perda de paladar ou odor.

COMO ME PROTEJO QUANDO SAIO DE CASA?

As máscaras faciais

Cobrir o rosto e o nariz pode ajudar a retardar a propagação do vírus e limitar a transmissão.

As máscaras faciais podem ser feitas de tecido ou plástico.

Máscaras faciais são para proteger outras pessoas no caso de estarmos infectados.

Mesmo usando máscaras, continue a manter cerca de 2 metros entre você e os outros.



As máscaras faciais não substituem o distanciamento social.

As máscaras faciais devem:

- Encaixar firmemente (apertadas), mas confortavelmente contra o rosto,
- Estar presas com elásticos,
- Permitir uma fácil respiração,
- Limpar-se facilmente,
- As máscaras devem ser lavadas regularmente para garantir que estejam limpas.



As máscaras faciais não devem ser colocadas em crianças com menos de 2 anos de idade, em pessoas com dificuldade em respirar, inconscientes ou incapazes de remover a máscara sem assistência.

Tirar as máscaras faciais:

Você deve tomar cuidado para não tocar nos olhos, nariz ou boca ao remover a máscara do rosto e lavar as mãos imediatamente depois.

Resposta de Emergência

alfalit
literacy for all

COVID-19

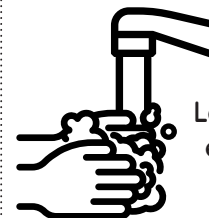
COMO VOCÊ PODE SE PROTEGER DE UMA INFECÇÃO

Evite contato próximo com pessoas doentes, especialmente pessoas que tosse ou espirram.



Tussa e espirre no cotovelo ou no lenço de papel, não na mão. Descarte o tecido usado imediatamente em um recipiente fechado e lave as mãos com água e sabão.

Evite tocar nos olhos, nariz e boca sem lavar as mãos primeiro.



Lave as mãos regularmente com água e sabão por pelo menos 20 segundos ou use um desinfetante à base de álcool após tossir/espirrar, antes de comer e preparar alimentos, depois de usar o banheiro, depois de tocar em superfícies em locais públicos.

Pratique o distanciamento social: mantenha pelo menos 2 metros entre você e os outros, especialmente de quem estiver tossindo ou espirrando.

