

O QUE É O COVID-19 (CORONAVÍRUS)?



PARTNERS *of the* AMERICAS
Connect • Serve • Change Lives

Uma doença que causa febre, tosse e falta de ar e pode levar a doenças mais graves, como pneumonia.

POR QUE VOCÊ DEVE SE IMPORTAR?

- A doença tende a ter um efeito mais sério nos adultos mais velhos, mas todas as pessoas podem ser infectadas e espalhá-las para populações mais vulneráveis, como idosos e pessoas com condições médicas crônicas graves (doenças cardíacas, diabetes, doenças pulmonares, etc.)
- A doença se espalha a uma taxa exponencial, o que significa que as pessoas são infectadas a uma taxa cada vez mais rápida se você não ajudar a impedir a propagação.
- Se muitas pessoas forem infectadas, não haverá leitos hospitalares, ventiladores e equipe médica suficientes para ajudar a todos.

COMO O COVID-19 SE ESPALHA

A melhor maneira de prevenir doenças é evitar ser exposto ao vírus.

- O vírus se espalha principalmente de pessoa para pessoa.
- O vírus se espalha entre pessoas que estão em contato próximo (dentro de 2 metros).
- Se espalha quando gotículas do espirro ou da tosse de uma pessoa infectada entram em outra pessoa pelo nariz, boca e possivelmente pelos olhos.
- Indivíduos com COVID-19 são contagiosos por pelo menos 2 semanas e podem não sentir os sintomas imediatamente. Não há vacina para prevenir a doença de coronavírus 2019 (COVID-19).

PROTEGENDO A SI MESMO E OS DEMAIS

DISTANCIAMENTO SOCIAL

O objetivo do distanciamento social é retardar a propagação do vírus e reduzir a tensão nos nossos sistemas de saúde.

- Evite o contato com pessoas doentes.
- Mantenha distância entre você e outras pessoas. Isso inclui vizinhos, amigos e colegas.
- Tenha em mente que o distanciamento é necessário para não espalhar a doença para pessoas com maior risco (com mais de 60 anos ou com problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, doenças cardio-vasculares, doenças respiratórias crônicas e câncer).
- Evite visitar familiares e amigos. O contato pode ser mantido por telefone, vídeo ou mídia social.
- Evite ir as compras em shopping centers, reuniões sociais, bares e restaurantes. Se precisar ir ao super mercado, escolha um tempo menos movimentado e lave bem as mãos antes e depois.
- Evite refeições para viagem e prepare sua comida em casa, se possível.
- Exercite-se e faça caminhadas/corridas em ambientes abertos, e mantenha pelo menos dois metros de distância entre você e os outros.

Se você apresentar sintomas, pode ter sido exposto ao vírus:

- Fique em casa se estiver doente, exceto para obter assistência médica. Se possível, contate seu médico antes da consulta.
- Cubra a tosse e espirre com um lenço de papel ou use a parte interna do cotovelo e jogue os tecidos usados no lixo. Lave imediatamente as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos.
- Use uma máscara facial se estiver doente quando estiver perto de outras pessoas e antes de entrar no consultório de um profissional de saúde.
- Se você **NÃO** estiver doente, não use máscara facial, a menos que esteja cuidando de alguém que está doente. As máscaras faciais devem ser guardadas para os cuidadores e pessoal médico.



LAVAR AS MÃOS

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, especialmente depois de estar em um local público ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.
- Sabão e água são os desinfetantes mais eficazes, mas se não estiverem prontamente disponíveis, use um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool. Cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as juntas até que se sintam secas.
- Use água morna para lavar as mãos quando possível. Não toque nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.



LIMPAR E DESINFETAR

Limpe e desinfete as superfícies frequentemente tocadas diariamente. Isso inclui mesas, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, pegas, mesas, telefones, teclados, banheiros, torneiras e pias.

Para desinfetar:

- Alvejante doméstico diluído: Para fazer uma solução de alvejante, misture 5 colheres de sopa (1/3 de xícara) de alvejante por galão de água OU 80 ml a 8 litros.
- Soluções de álcool: verifique se a solução é pelo menos 70% de álcool.