

## COLOCOU O PÉ PARA FORA DE CASA?



- Saia apenas se for extremamente necessário.
- Se sair, mantenha distância física de no mínimo 2 metros de qualquer pessoa.
- Nada de abraços, beijos ou apertos de mãos. Um sorriso é o suficiente para cumprimentar as pessoas!
- Precisa sair? Evite ficar próximo de pessoas no metrô e nos pontos de ônibus.
- Se sair, use uma máscara caseira que cubra o nariz e a boca.
- Quando voltar pra casa, deixe os sapatos do lado de fora, ou leve-os imediatamente para a lavanderia para serem higienizados, caso você resida em apartamento. E o melhor destino é logo o banho. Coloque as roupas para lavar, lave bem as mãos, o cabelo e o corpo.

## VOLTOU COM COMPRAS OU RECEBEU UMA DOAÇÃO?

- Qualquer pacote, sacola, caixa ou produto que chegar à sua casa precisa passar por higienização.
- De preferência, use máscaras caseiras e luvas de limpeza quando for mexer em produtos vindos de fora.
- Higienize cada produto com água sanitária ou álcool etílico a 70% com um pano, enxaguando-o com água e sabão. Depois disso, coloque o pano de molho em água sanitária.
- Quando terminar, lave bem as mãos com água e sabão. Sempre!

**Atenção:** Produtos como água sanitária, hipoclorito e álcool 70% devem ser usados por adultos. Mesmo o uso de álcool gel pelas crianças deve ser supervisionado.

#todosjuntoscontraocoronavirus

## O QUE É O CORONAVÍRUS?

COVID-19 é uma doença causada por um novo vírus, que causa sintomas semelhantes aos de uma gripe, mas que pode causar complicações respiratórias graves.

- Qualquer pessoa pode se contaminar – criança, adolescente, adulto e idoso.
- A pessoa pode estar contaminada e não ter nenhum sintoma, mas, mesmo assim, transmitir o vírus. É necessário se proteger e cuidar dos outros!



**Atenção:** O vírus é transmitido por gotículas de saliva, espirro, tosse, aperto de mãos e quando pegamos em objetos ou superfícies contaminados, como maçanetas, celulares, computadores, embalagens de alimentos e outros. Mas é possível a prevenção!

## ESTÁ SENTINDO ALGUM SINTOMA?

- Se estiver com tosse, febre e, principalmente, dificuldade de respirar: procure imediatamente a unidade de saúde mais próxima da sua casa.
- Se não tiver dificuldade em respirar, fique em casa e tome cuidado para não transmitir o vírus para o resto da família.



Maurício  
© MSP - BRASIL / 2020



QUALQUER DÚVIDA,  
DISQUE SAÚDE 136.  
É GRÁTIS!

[WWW.CORONAVIRUS.SAUDE.GOV.BR](http://WWW.CORONAVIRUS.SAUDE.GOV.BR)  
[WWW.PAHO.ORG/BRA](http://WWW.PAHO.ORG/BRA)  
[WWW.UNICEF.ORG.BR](http://WWW.UNICEF.ORG.BR)

TURMA DA MÔNICA

Apoio:



unicef

4

TURMA DA MÔNICA

Apoio:



unicef

1

## COMO SE PREVENIR?



- Evite sair de casa. Se for sair, tente manter uma distância de pelo menos 2 metros de outras pessoas.



- Evite aglomerações e locais pouco arejados.

- Lave as mãos com água e sabão muitas vezes por dia. É preciso caprichar: lavar bem cada dedo, a palma e o dorso da mão, os punhos e as unhas!



- Se estiver fora de casa, passe álcool gel 70% em todas as partes da mão e do punho.

- Quando tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço descartável ou com a parte interna do cotovelo, nunca com as mãos. Se usar o lenço, jogue-o imediatamente no lixo e lave bem as mãos com água e sabão.



- Evite passar as mãos nos olhos, nariz ou boca. Especialmente se as mãos não estiverem bem limpas.



- Limpe bem celulares, computadores, maçanetas, brinquedos das crianças etc.

- Mantenha a casa limpa e arejada o máximo que puder.



- Cada pessoa da casa deve usar seu próprio copo, talher, prato, toalha de banho e de rosto.

**Atenção:** As pessoas com mais de 60 anos são as que correm mais riscos de complicações por essa doença. Vamos proteger quem amamos!

## COMO FICAR BEM EM CASA?

- Não é fácil ficar o dia todo dentro de casa, mas é o melhor que temos a fazer neste momento.
- Mantenha-se informado, mas evite ficar o dia todo ligado nas notícias e fuja das *fake news* (notícias falsas). Consulte informações do Ministério da Saúde ou da Organização Mundial da Saúde (OMS).
- É normal se sentir entediado, ansioso, desanimado, com medo. Saiba que você não está só. Se precisar, procure ajuda: **disque 188 para falar no Centro de Valorização da Vida**.
- Para quem não costuma ficar em casa, a dica é criar uma rotina, com afazeres domésticos, momentos de lazer e descontração.
- Para os adolescentes, vale recorrer a filmes, livros, músicas, papo com os amigos pelo celular e jogos interativos.
- Com as crianças, converse e brinque sempre que possível.

- Toda criança, todo adolescente precisa da paciência, do carinho e da atenção dos adultos. Mantenha as crianças e os adolescentes protegidos sempre!



MAURICIO

**Atenção:** Se você for vítima ou testemunha de violência: **disque 100**. A ligação é anônima e gratuita.