

# O QUE É O CORONAVÍRUS?

- **COVID-19** é uma doença causada por um vírus novo com sintomas semelhantes aos de uma gripe, mas que pode causar complicações respiratórias graves.
- Qualquer pessoa pode se contaminar - **criança, adolescente, adulto ou idoso.**
- A pessoa pode estar contaminada e não ter nenhum sintoma, mas pode, mesmo assim, transmitir o vírus.



**Atenção:** O vírus é transmitido por gotículas de saliva, espirro, tosse, apertos de mãos e quando pegamos em objetos ou superfícies contaminados.



## ESTÁ SENTINDO ALGUM SINTOMA?

- Se estiver com tosse, febre e principalmente dificuldade de respirar: procure imediatamente a unidade de saúde mais próxima.
- Se não tiver dificuldade em respirar, prefira não ir ao médico e tome cuidado para não transmitir o vírus para os demais.
- Evite ao máximo o contato e não compartilhe pratos, copos, talheres ou toalhas.

Qualquer dúvida, **Disque Saúde 136. É grátis!**



## COMO SE PREVENIR?

- Lave sempre que possível as mãos com água e sabão. É preciso caprichar: lavar bem cada dedo, a palma e o dorso da mão, os punhos e as unhas! Se não tiver água e sabão, pode usar também \*álcool gel 70%.
- Quando tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço descartável ou com a parte interna do cotovelo, nunca com as mãos.
- Não toque os olhos, o nariz ou a boca sem lavar as mãos antes.
- Cada pessoa deve usar seu próprio copo, talher e prato.
- Mantenha o ambiente limpo e arejado o máximo que puder.
- Qualquer pacote, sacola, caixa ou produto que receber deve ser higienizado.



## CUIDE-SE E PROTEJA QUEM VOCÊ AMA.

- Nada de abraços, beijos ou apertos de mãos. Um sorriso é o suficiente para cumprimentar as pessoas!
- Mantenha distância de 2 metros de outras pessoas, sempre que possível.
- Proteja ao máximo os idosos.
- Se ficar com estresse, respire fundo. E busque manter o pensamento positivo: esta fase vai passar!
- Atenção especial às crianças e aos adolescentes. Eles precisam da paciência, carinho e atenção dos adultos.

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



**TURMA DA MÔNICA**

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