

Outras Estratégias de Cuidado

Em tempos como estes, os medos e inseguranças são muitos. Se você se sente assim, converse sobre isso com pessoas de sua confiança.

Atividades que proporcionam relaxamento e bem-estar também são boas estratégias para lidar com essa situação.

Evite rumores e busque informação em fontes confiáveis.



COVID-19



O que você
precisa
saber



até que
Não Haja Mais Hanseníase



nhrbrasil.org.br

Apoio:



Conteúdo validado por pesquisador
da Fundação Oswaldo Cruz

Ação complementar à campanha **Se Liga no Corona**



CORONAVÍRUS (COVID-19)



Como se transmite?



Aperto de mão



Espirro



Tosse



Qualquer objeto que estiver contaminado

Quais os sintomas?



Febre



Tosse e/ou Dificuldade para respirar

OBS.: Falta de paladar e olfato também podem aparecer!



Não tome remédios antes de consultar um médico. Busque a sua unidade de saúde para mais informações.

Quais as formas de prevenção?

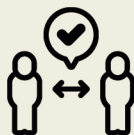


Lave as mãos com água e sabão frequentemente. Higienize-as com álcool gel a 70% sempre que puder.

Evite tocar o rosto (olhos, nariz e boca) sem estar com as mãos lavadas.



Sair de casa só quando necessário, mantendo distância mínima de 1,5m de outra pessoa e SEMPRE usando o tipo de máscara recomendado pelas autoridades sanitárias.



Fique atento!

Pessoas de qualquer idade com doenças crônicas (diabetes, hipertensão, cardiopatia, doença pulmonar), pessoas obesas ou com mais de 60 anos, são GRUPOS DE RISCO! Procure o serviço de saúde se tiver sintomas.

Como utilizar a máscara não-cirúrgica adequadamente?

A máscara é de uso individual, ela não deve ser compartilhada!



A máscara deve cobrir totalmente a boca e o nariz, e estar bem ajustada ao rosto.

Evite tocar na máscara durante o uso.



Troque de máscara a cada 2 ou 4 horas ou sempre que ela estiver úmida ou suja. Lave as mãos com água e sabão antes de retirá-la



Remova a máscara pelo elástico lateral, evitando tocar na parte da frente.

Lave as mãos novamente, após retirar a máscara.



Sua máscara pode ser lavada com água e sabão ou água sanitária diluída. Ou ainda, você pode borrifar álcool líquido a 70% em toda a máscara.