### ORIENTAÇÃO E CUIDADOS COM O CORONAVÍRUS (COVID-19)



# **Principais Sintomas**









Febre

Tosse

Dificuldade para respirar





• Observe que os sintomas são comuns a qualquer tipo de gripe. Caso sinta dificuldade de respirar com persistência dos sintomas, procure uma unidade básica de saúde.



 Nem sempre a pessoa que contraiu o vírus apresenta sintomas. Portanto, todo cuidado é pouco, não abaixe a guarda próximo de pessoas aparentemente saudáveis. O Ministério da Saúde mostra diferenças entre o novo Coronavírus (COVID-19), gripe e resfriado.

Sintomas	Coronavírus Os sintomas váo de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	<b>Gripe</b> Início repentino dos sintomas
Febre Febre	Comum	Raro	Comum
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
Espirros	Raro	Comum	Raro
Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
Falta de ar	As vezes	Raro	Raro



#### **Transmissão**



O período médio de incubação por coronavírus é de 2 dias, com intervalos que chegam a 14 dias, período em que os primeiros sintomas levam para aparecer, desde a infecção

#### **Importante!**

Qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1m) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção, que pode ocorrer através de:

- Gotículas de saliva;
- •Espirro;
- •Tosse;
- •Catarro;
- Contato pessoal próximo (toque ou aperto de mão);
- •Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.



### Cuidados gerais para evitar contaminação









Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados frequentemente



Manter ambientes ventilados



Não compartilhar objetos de uso pessoal



Evitar tocar mucusas de olhos, nariz e boca



Cubrir o nariz e a boca ao espirrar e tossir



Usar lenço descartável para higiene nasal



Lave as mãos com água.



Aplique uma quantidade suficiente de sabão para cobrir toda a superfície das mãos.



Esfreque as palmas das mãos.



dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e



A palma direita sobre o vice-versa.



Palma com palma com os dedos entrelaçados.



O dorso dos dedos com as palmas opostas com os dedos entrelaçados.



Fricção rotacional do polegar esquerdo pressionado na palma da mão direita e vice versa.



Fricção rotacional, para frente e para trás com os dedos da mão direita pressionados na palma esquerda e vice-versa.



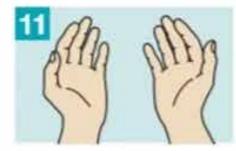
Enxaque as mãos com áqua.



Seque bem as mãos com uma toalha descartável.



Use uma toalha para fechar a tornelra.



Agora suas mãos estão Ilmpas.

**Como lavar** as mãos corretamente A informação, aliada às ações no dia a dia, faz toda a diferença para que possamos reduzir a velocidade de transmissão do novo Coronavírus no Brasil.

## FAÇAA SUA PARTE!



Colocamos em nosso site as medidas sugeridas pelo Ministério da Saúde para se proteger do Coronavírus.

Qualquer dúvida pode ser esclarecida no portal do Ministério da Saúde: www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus

