

ORIENTAÇÃO E CUIDADOS COM O CORONAVÍRUS (COVID-19)

Principais Sintomas



Febre



Tosse



Dificuldade
para respirar

Atenção



• 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 vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
 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	Às vezes	Raro	Raro

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



Lavar as mãos frequentemente



Evitar aglomerações



Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados frequentemente



Manter ambientes ventilados



Não compartilhar objetos de uso pessoal



Evitar tocar mucosas 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.



Esfregue as palmas das mãos.



A palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e 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.



Enxague as mãos com água.



Seque bem as mãos com uma toalha descartável.



Use uma toalha para fechar a torneira.



Agora suas mãos estão limpas.

**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.**

FAÇA A 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**



Instituto Matonense Municipal de Ensino Superior