



Como se **prevenir** contra o CORONAVÍRUS?

Neste momento de pandemia do novo coronavírus, é muito importante que você siga as orientações do Ministério da Saúde e dos governos estaduais e municipais. Cada um de nós precisa fazer a sua parte.

- **Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, incluindo o espaço entre os dedos, unhas e punhos;**
- **Lavar as mãos principalmente antes de comer e após tossir ou espirrar**
- **Se não tiver água e sabão, usar desinfetante para as mãos a base de álcool**
- **Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;**
- **Usar lenço descartável para higiene nasal;**
- **Cobrir nariz e boca ao espirrar ou tossir com um lenço de papel descartável ou com a parte interna do cotovelo (nunca as mãos);**



- **Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;**
- **Manter os ambientes bem ventilados;**
- **Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência, como celulares;**
- **Evitar contato com pessoas que apresentem sinais da doença;**
- **Evitar sair de casa;**
- **Evitar locais de muita aglomeração;**
- **Pessoas doentes devem permanecer em casa e, caso a doença se agrave, procurar a unidade básica de saúde;**
- **Grupos vulneráveis , como idosos, crianças, gestantes, pessoas com doenças crônicas ou com imunodeficiência, devem ficar mais atentos às manifestações clínicas;**
- **Profissionais de saúde devem utilizar medidas de precaução padrão, de contato e de gotículas (máscara cirúrgica, luvas, avental não estéril e óculos de proteção).**