

CORONAVÍRUS

[COVID-19]

SINTOMAS



Febre



Tosse



Dificuldade para respirar



Tosse e catarro



Espirro



Contato com objetos contaminados

COMO OCORRE A TRANSMISSÃO



DICAS DE PREVENÇÃO



- ✓ Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou limpá-las com álcool gel
- ✓ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos sujas
- ✓ Limpar e desinfetar objetos e superfícies com solução à base de álcool
- ✓ Ficar em casa quando estiver doente
- ✓ Cobrir a boca e o nariz com lenço descartável quando tossir ou espirrar
- ✓ Mantenha o ambiente arejado, com as janelas abertas
- ✓ Profissionais de saúde devem usar máscara cirúrgica, luvas, avental não estéril e óculos de proteção

HIGIENIZAÇÃO CORRETA DAS MÃOS



1 Molhe as mãos com água.



2 Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido ou álcool para cobrir todas as superfícies das mãos.



3 Friccione as palmas das mãos entre si.



4 Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



5 Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



6 Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



7 Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



8 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



9 Enxágue bem as mãos com água.



10 Seque as mãos com papel toalha descartável.



11 No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



12 Agora, suas mãos estão seguras.