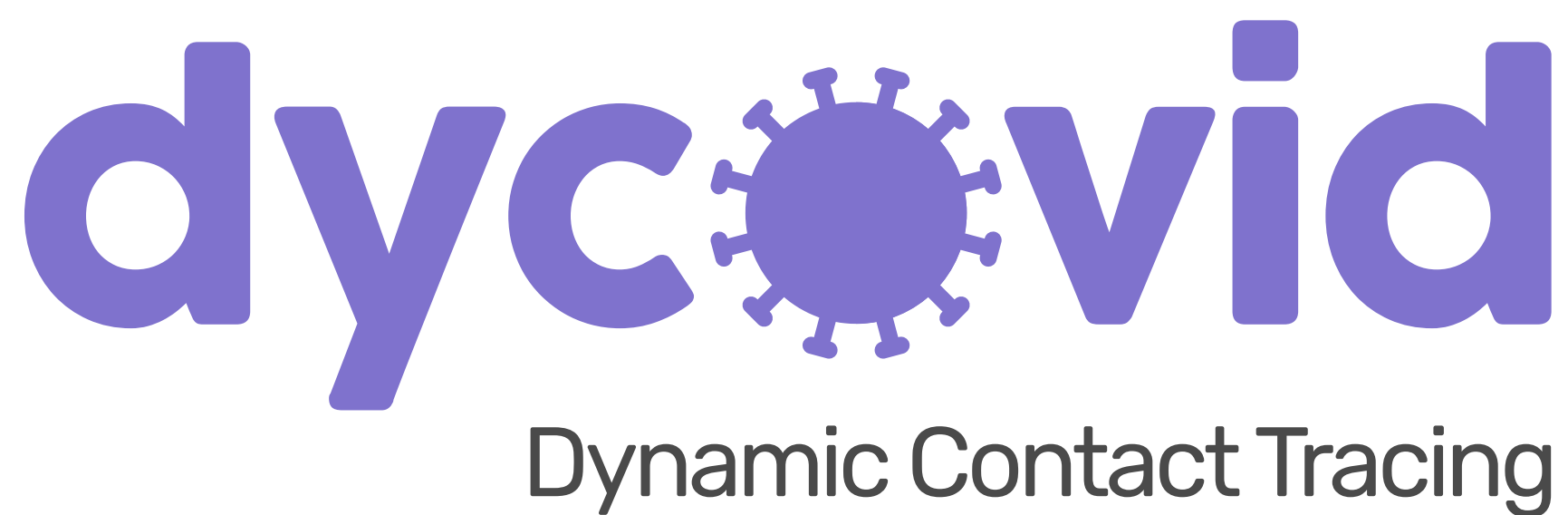


GUIA

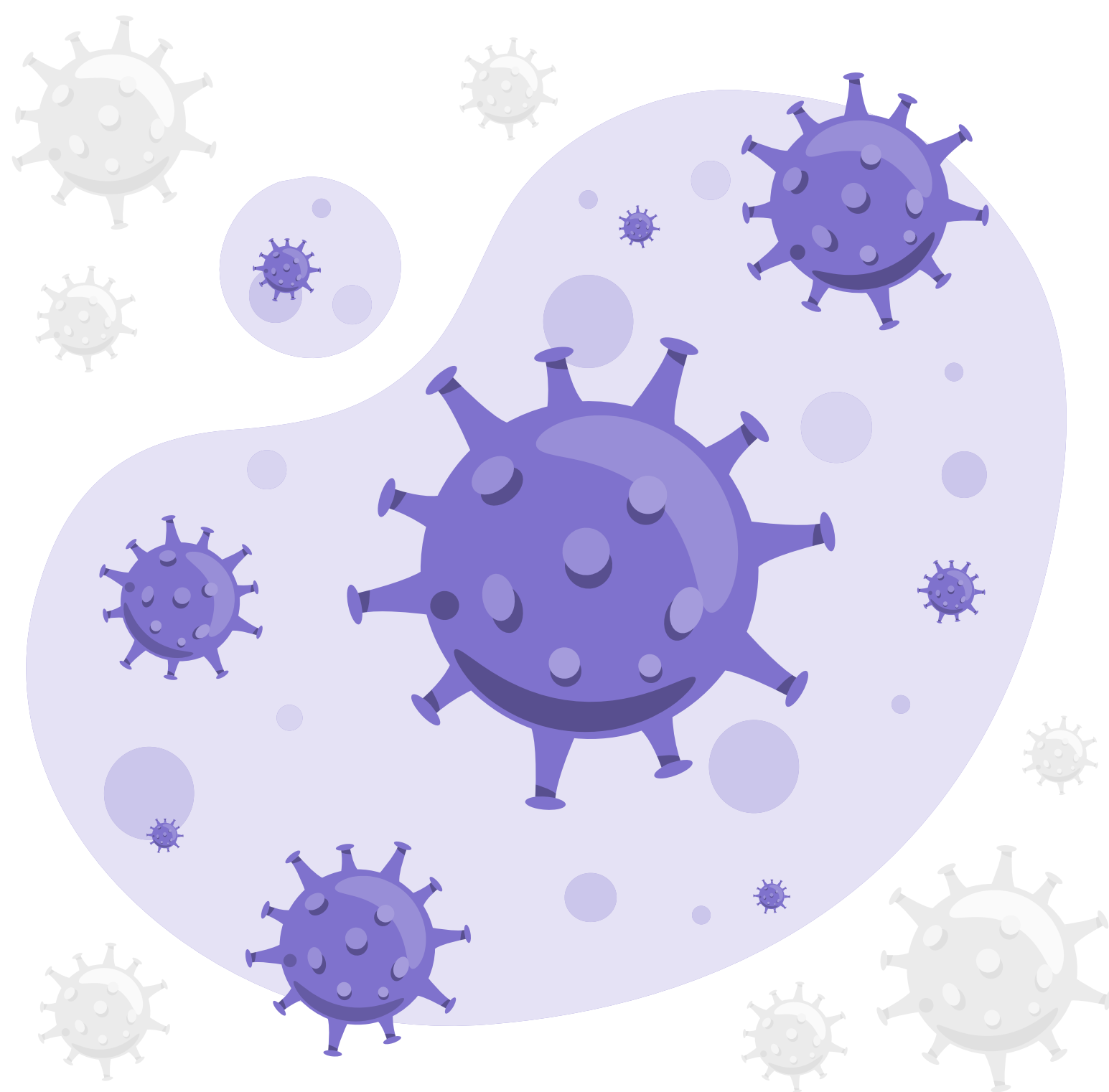


@dycovid



Vamos nessa!

Esse é o seu guia infalível de prevenção contra o coronavírus. Sempre que tiver alguma dúvida, passe aqui e dê uma olhadinha!



01

Lave as mãos!

Sim, a gente sabe que você já tá cansado de ler isso, mas é sempre importante reforçar: lave as mãos sempre com água e sabão, ou as higienize com álcool em gel 70%.



02

Coopere!

Cubra sempre a boca e o nariz com seu antebraço ou com um lenço de papel ao tossir ou espirrar – nunca com as mãos – e jogue no lixo após o uso!



03

Sem festa!

Evite ao máximo locais com aglomeração de pessoas! Nada de grandes eventos, festas, etc. Sabemos que para muitos isso é difícil, mas é só mais um pouquinho!



04

Máscaras

O uso das máscaras é recomendado para pessoas que estão contaminadas, ou em contato com pessoas contaminadas.

Produzir as suas próprias máscaras caseiras, utilizando tecidos que podem assegurar uma boa efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente.



05

Hospitais

Não vá até unidades de saúde se apresentar apenas sintomas leves, observe-se durante alguns dias . Além de evitar superlotação, você também evita um ambiente de contaminação



06

Sintomas

São similares aos de uma “gripe”.

Geralmente é uma doença leve ou moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Então, se liga: se você estiver com febre, tosse, e dificuldade pra respirar, procure uma unidade médica logo!



07

Distância

Se você ainda precisa sair de casa para trabalhar, evite contato com quem você mora, pois mesmo higienizado, se você estiver contaminado, pode acabar contaminando eles também!



08

#FicaEmCasa

Se você tiver essa possibilidade, e conseguir executar seu trabalho e outras atividades da sua rotina da sua casa, aproveita!



Dynamic Contact Tracing



Saiba mais!

Mantenha-se sempre informado nas fontes mais confiáveis, e cuidado com as Fake News!



FONTE:

<https://coronavirus.saude.gov.br/>