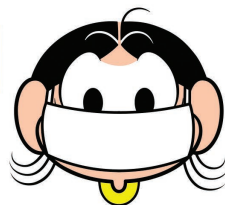


COLOCOU O PÉ PARA FORA DE CASA?



- Só saia de casa se for realmente necessário.
- Se sair, mantenha distância física de no mínimo 2 metros de qualquer pessoa.
- Nada de abraços, beijos ou apertos de mãos.
- Precisa sair? Evite entrar em transporte público lotado e mantenha distância de 2 metros de qualquer pessoa nas paradas de ônibus e metrô.
- Se sair, use uma máscara caseira que cubra o nariz e a boca.
- Quando voltar pra casa, deixe os sapatos do lado de fora, ou leve-os imediatamente para a lavanderia para serem higienizados, caso você resida em apartamento. Lave bem as mãos, retire a máscara, tome banho e coloque as roupas para lavar.

VOLTOU COM COMPRAS OU RECEBEU UMA DOAÇÃO?

- Qualquer pacote, sacola, caixa ou produto que chegar à sua casa precisa passar por higienização.
- De preferência, use máscaras caseiras e luvas de limpeza quando for mexer em produtos vindos de fora.
- Para higienizar os produtos, diluir 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água ou usar álcool etílico a 70%. Passar com um pano, esperar no mínimo 15 minutos e só depois guardar os produtos higienizados.
- Quando terminar, lave bem as mãos com água e sabão. Sempre!

Atenção: Produtos como água sanitária, hipoclorito e álcool 70% devem ser usados por adultos. Mesmo o uso de álcool gel pelas crianças deve ser supervisionado.

O QUE É A COVID-19?

Covid-19 é uma doença provocada pelo novo coronavírus, que causa sintomas semelhantes aos de uma gripe, mas que pode causar complicações respiratórias graves.

- Qualquer pessoa pode se contaminar – criança, adolescente, adulto e idoso.
- A pessoa pode estar contaminada e não ter nenhum sintoma, mas, mesmo assim, transmitir o vírus. É necessário se proteger e cuidar dos outros!



Atenção: O vírus é transmitido por gotículas de saliva, espirro, tosse, aperto de mãos e quando tocamos em objetos ou superfícies contaminados, como maçanetas ou embalagens. Mas é possível prevenir!

ESTÁ SENTINDO ALGUM SINTOMA?

- Se apresentar febre, tosse e dificuldade de respirar, procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo.
- Se os sintomas forem leves, o melhor é ficar em casa.



Maurício
© MSP - BRASIL / 2020



**QUALQUER DÚVIDA,
DISQUE SAÚDE 136.
É GRÁTIS!**

WWW.CORONAVIRUS.SAUDE.GOV.BR
WWW.PAHO.ORG/BRA
WWW.UNICEF.ORG.BR

COMO SE PREVENIR?



- Evite sair de casa. Se for sair, tente manter uma distância de pelo menos 2 metros de outras pessoas.
- Evite aglomerações e locais pouco arejados.
- Lave as mãos com água e sabão muitas vezes por dia. É preciso caprichar: lavar bem cada dedo, a palma e o dorso da mão, os punhos e as unhas!
- Se estiver fora de casa, passe álcool gel 70% em todas as partes da mão e do punho.
- Quando tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço descartável ou com a parte interna do cotovelo, nunca com as mãos. Se usar o lenço, jogue-o imediatamente no lixo e lave bem as mãos com água e sabão.
- Evite passar as mãos nos olhos, nariz ou boca.
- Limpe bem celulares, computadores, maçanetas, brinquedos das crianças etc.
- Mantenha a casa limpa e arejada o quanto puder.
- Cada pessoa da casa deve usar seu próprio copo, talher, prato, toalha de banho e de rosto.
- A água é um bem essencial no combate à COVID-19. Vale usar sem desperdício.



Atenção: Gestantes, puérperas, pessoas com mais de 60 anos ou, de qualquer idade, que têm outra doença que baixe a imunidade correm mais riscos de complicações. Vamos proteger quem amamos!

COMO FICAR BEM EM CASA?

- Não é fácil manter o isolamento social, mas ainda é o melhor que temos a fazer neste momento.
- Mantenha-se informado, mas evite ficar o dia todo ligado nas notícias e fuja das *fake news* (notícias falsas). Na dúvida, consulte informações do Ministério da Saúde ou da Organização Mundial da Saúde (OMS).
- É normal se sentir entediado, ansioso, desanimado, com medo. Saiba que você não está só. Se precisar, procure ajuda: **disque 188 para falar com o Centro de Valorização da Vida**.
- Para quem não costumava ficar em casa, a dica é criar uma rotina, com afazeres domésticos, momentos de lazer e descontração.
- Para os adolescentes, vale recorrer a filmes, livros, músicas, papo com os amigos pelo celular e jogos interativos.
- Com as crianças, converse e brinque sempre que possível.

• Toda criança e todo adolescente precisam da paciência, do carinho e da atenção dos adultos. Mantenha as crianças e os adolescentes protegidos sempre!



Atenção: Se você for vítima ou testemunha de violência: **disque 100**. A ligação é anônima e gratuita.

MAURICIO