



# como se prevenir do covid-19

## O que é a COVID-19

O coronavírus são vírus comuns em diferentes espécies de animais, incluindo, camelos, gados, gatos e morcegos. Recentemente, em dezembro de 2019, houve uma transmissão do coronavírus, foi primeiro identificado em Wuhan na China e causou a COVID-19, é uma doença transmitida de pessoa a pessoa.

### Sintomas

Os sintomas da COVID-19. Sendo os sintomas mais comuns:

- ☐ Tosse.
- ☐ Febre. ☐ Coriza.
- ☐ Dor de garganta.
- ☐ Dificuldade para respirar.
- ☐ Perda de olfato. ☐ Alteração do paladar.
- ☐ Náuseas, vômitos, diarreia.
- ☐ Cansaço.
- ☐ Diminuição do apetite.
- ☐ Falta de ar.

## Sintomas

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- ☐ Toque de mãos contaminadas.
- ☐ Gotículas de saliva.
- ☐ Espirro.
- ☐ Tosse.
- ☐ Catarro.
- ☐ Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

## Como se proteger

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo. Não tocar olhos, nariz, boca ou a máscara de proteção fácil com as mãos não higienizadas. Se tocar olhos, nariz, boca ou a máscara, higienize sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha distância mínima de 1 metro entre pessoas.. Evite abraços, beijos e apertos de mãos.
- Higienize com frequência o celular, brinquedos e outros objetos que são utilizados com frequência.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

