

COMO SE PROTEGER DO CORONAVÍRUS? COVID 19

 **LEO
ROCHA**
#VamosCuidarDasPessoas



O VÍRUS PERMANECE POR ATÉ 24H NOS OBJETOS

A ÚNICA FORMA DE ELIMINAR O VÍRUS É
LIMPAR REGULARMENTE O AMBIENTE E
MANTÊ-LO VENTILADO

 **LEO
ROCHA**
#VamosCuidarDasPessoas



CASO APRESENTE SINAIS E SINTOMAS COMO:

- » FEBRE
- » TOSSE
- » DOR DE GARGANTA
- » CORIZA
- » DOR DE CABEÇA
- » FALTA DE AR
- » FRAQUEZA
- » DOR NO CORPO

PROCURAR IMEDIATAMENTE O
SERVIÇO DE SAÚDE MAIS
PRÓXIMO PARA AVALIAÇÃO



#VamosCuidarDasPessoas



MANTENHA DISTÂNCIA DE PESSOAS DOENTES!

AO TOSSIR OU ESPIRRAR CUBRA A
BOCA E O NARIZ COM UM LENÇO
DE DESCARTÁVEL. NA FALTA DE
UM LENÇO, USE O ANTEBRAÇO;
NUNCA AS MÃOS!



**A PESSOA DOENTE
DEVE USAR UMA
MÁSCARA APROPRIADA
PARA NÃO INFECTAR AS
PESSOAS SAUDÁVEIS.**

**SE VOCÊ FOR TESTADO POSITIVO
PARA O VÍRUS, EVITE CONTATO
FÍSICO COM OUTRAS PESSOAS.**



RECOMENDAÇÕES PARA EVITAR A INFECÇÃO:

- ▶ **LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA COM ÁGUA E SABÃO E PASSE ÁLCOOL GEL**
- ▶ **EVITE LUGARES AGLOMERADOS E/OU FECHADOS**
- ▶ **QUANDO TOSSIR OU ESPIRRAR, CUBRA A BOCA E NARIZ**
- ▶ **USE LENÇO DESCARTÁVEL PARA HIGIENE NASAL**
- ▶ **NÃO COMPARTILHE OBJETOS DE USO PESSOAL**
- ▶ **MANTENHA DISTÂNCIA E EVITE TOCAR EM PESSOAS DOENTES**
- ▶ **SE ESTIVER DOENTE, EVITE CONTATO FÍSICO COM OUTRAS PESSOAS E FIQUE EM CASA ATÉ MELHORAR**



#VamosCuidarDasPessoas



**SUPERFÍCIES QUE NÃO
ESTÃO LIMPAS PODEM
CAUSAR INFECÇÃO.**

**SE TOCAR EM ALGUM
OBJETO, QUE PODE ESTAR
CONTAMINADO, EVITE:**

- ▶ TOCAR OS OLHOS, NARIZ E BOCA
- ▶ ENCOSTAR NO ROSTO DAS PESSOAS
- ▶ PEGAR BEBÊS NO COLO



#VamosCuidarDasPessoas



OBJETOS QUE PODEM ESTAR CONTAMINADOS.

- » **MAÇANETA**
- » **CORRIMÃO**
- » **CELULAR**
- » **COPO**
- » **LENÇOS**
- » **MOUSE**
- » **CANETA**
- » **TALHERES**
- » **BOTÕES DO ELEVADOR**
- » **PARTE DE FORA DA MÁSCARA**

DEVEM SER TROCADAS A CADA 2H



#VamosCuidarDasPessoas



LAVAR AS MÃOS
POR PELO MENOS
20 SEGUNDOS,
COM ÁGUA E
SABÃO, OU USE
ÁLCOOL GEL 70%

- » LAVAR ENTRE OS DEDOS
- » LAVAR A PARTE DETRÁS DAS MÃOS
- » LAVAR EMBAIXO DAS UNHAS



#VamosCuidarDasPessoas



FIQUE ATENTO!

**A INFECÇÃO POR CORONAVÍRUS
PREOCUPA, MAS SEGUNDO DADOS
DA OMS 80% DOS CASOS SÃO
LEVES.**

**A MAIOR PREOCUPAÇÃO É
QUANDO A DOENÇA ATINGE
IDOSOS OU PESSOAS COM
DOENÇAS CRÔNICAS.
INFORMAÇÃO E LAVAR AS MÃOS
SÃO AS MELHORES PREVENÇÕES!**



#VamosCuidarDasPessoas



CUIDE DA SUA SAÚDE E DA SUA FAMÍLIA!



#VamosCuidarDasPessoas

@LEOROCHA100FICIAL
f i o t t v