

CORONAVÍRUS

O que podemos fazer para evitar o contágio
e como cuidar da nossa saúde



Como o Coronavírus é transmitido?

O vírus espalha-se quando as gotículas de saliva, espirros ou algum tipo de secreção de pessoas doentes entram nos olhos, nariz e boca de pessoas saudáveis.

Por isso, se tocar em alguma superfície contaminada (objetos como maçanetas, canetas, dispositivos eletrônicos, copos, corrimões, botões de elevadores e etc.) e depois tocar no rosto, nariz ou esfregar os olhos, você corre o risco de ficar doente.

Ficar a menos de dois metros de pessoas infectadas também causa risco de contaminação.

CORONAVÍRUS

Como evitar o contágio?



- Higienizar bem as mãos entre os dedos e debaixo das unhas com água e sabão ou álcool gel, com maior frequência, principalmente antes de consumir alimento

- Utilize lenço descartável para higiene nasal



- Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca

- Cubra o nariz e a boca com a parte interna do cotovelo quando espirrar ou tossir. Higienize as mãos sempre que possível

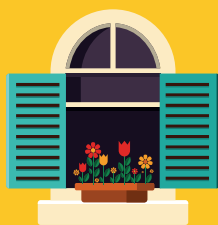
- Higienize o seu celular com álcool com a mesma frequência que você lava e higieniza as suas mãos



- Caso esteja com tosse, coriza, ou espirros troque as fronhas, lençóis e toalhas diariamente

- Caso precise sair de casa, mantenha distância de 2 metros das pessoas nas ruas e estabelecimentos

- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas



- Mantenha os ambientes bem ventilados

- Evite contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de infecção respiratória

- Evite ambientes com grande quantidade de pessoas e locais fechados com muita gente



CORONAVÍRUS

Como proteger sua saúde e das outras pessoas

Lembre-se: estamos todos na mesma situação e os cuidados afetam toda a sociedade



Cuidado com o excesso de informações

Ficar conectado o tempo todo com as notícias aumenta a sensação de incertezas e também as preocupações. Se perceber que isso te deixa mal, dê um tempo e vá ver ou fazer coisas que gerem bem-estar. Filtre a quantidade e a qualidade das informações que recebe e compartilhe histórias positivas.



Cuide de seu corpo:

Tente praticar exercícios, se possível dentro de casa, e se alimentar de forma saudável. Relaxe, medite e se alongue.



Faça coisas que gosta

Ouvir uma boa música, fazer um curso online, ler aquele livro esquecido ou assistir aquela série que te recomendaram – aproveite o tempo disponível. Vários museus disponibilizaram tours virtuais e editoras estão também disponibilizando acesso a ebooks de forma gratuita.



Pratique a resiliência

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que estamos passando, encare a situação de forma realista sem entrar em pânico. Descubra qual seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se que não durará para sempre.



CORONAVÍRUS

Como proteger sua saúde e das outras pessoas



Lembre-se: estamos todos na mesma situação e os cuidados afetam toda a sociedade



Aproveite para colocar as coisas em ordem

Nos momentos vagos, faça aquela arrumação de armário, de arquivos e fotos do computador, de e-mails e das plantas de casa. Utilize esse tempo para ocupar e relaxar a sua mente.



Estabeleça uma rotina

Tente fazer as coisas nos mesmos horários e criar uma rotina de trabalho e autocuidado, isso ajudará o dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo.



Conecte-se com pessoas

Tire uma parte do seu dia para conversar com outras pessoas (virtualmente) e interagir com os que estão na sua casa. Fale de trabalho, estudos ou sobre como está se sentindo. Não se isole!



Não pare seu tratamento

É normal se sentir nervoso ou com medo, mas se você está em tratamento médico, não pare a medicação e procure seu médico se perceber uma piora nos sintomas.

CORONAVÍRUS

Como proteger sua saúde e das outras pessoas



Lembre-se: estamos todos na mesma situação e os cuidados afetam toda a sociedade



Cuide dos idosos

Veja se existem idosos que moram perto de você e precisam de ajuda. Com os devidos cuidados, tente ajudá-los.

Um exemplo: se for preciso, faça a compra de supermercado online para que seja entregue na residência do idoso, sem que ele precise sair de casa. Muitos moram sozinhos e possuem dificuldade com a tecnologia.