

A COVID-19 é uma doença infecciosa que afeta as vias respiratórias e tem sintomas muito parecidos com os da gripe, como: tosse, febre, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar.

É importante lembrar que, na maioria dos casos, a pessoa contaminada pode não apresentar nenhum sintoma, mas mesmo assim transmitir a doença. Por isso, é importante que todos adotem boas práticas de higiene para prevenção da doença.

Mas como podemos tentar nos prevenir de uma contaminação pela COVID-19?

Utilizando as máscaras de maneira correta

- Coloque a máscara cobrindo a boca e nariz, ajustando ela de modo a reduzir os espaços entre o rosto e a máscara;
- Enquanto estiver em uso, evite tocar na máscara;
- Remova a máscara sempre por trás, pelos elásticos ou alças presas às orelhas ou atrás da cabeça;
- Após remover ou sempre que tocar numa máscara usada, realize a higiene das mãos;
- Se sua máscara ficar úmida, substitua-a por uma limpa e seca;
- Não reutilize máscaras descartáveis.

Probabilidade de contágio



Tenha ainda mais cuidado com a limpeza das suas mãos e da sua higiene:

- Lave suas mãos com água e sabão com frequência! Na falta de água e sabão, faça uso do álcool 70%;
- Os olhos, boca e nariz são a porta de entrada do vírus em nosso corpo. Evite tocá-los;
- Quer tossir ou espirrar? Cubra rapidamente o nariz e boca com o braço, e não com as mãos;
- Deixe o sapato na entrada da sua casa ou isolado numa área arejada;
- Higienize com mais frequência o celular e os brinquedos das crianças;
- Evite aglomerações. Mantenha distância mínima, principalmente de pessoas que estiverem tossindo ou espirrando. Sempre que possível, fique em casa;
- Não compartilhe copos, talheres, pratos ou toalhas com ninguém;
- Vamos ser mais cuidadosos com nossos idosos! Não beije, abrace ou aperte suas mãos, pois eles costumam ter imunidade mais baixa;
- Pessoas com doenças autoimunes, diabetes, hipertensão, asma, bronquite e doenças respiratórias devem evitar o contato com as pessoas e permanecerem em isolamento;
- Deixe sempre os ambientes limpos e ventilados.

Como lavar as mãos corretamente:



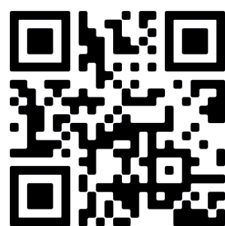
OUIDORIA: >>>>>>

Se você tem alguma dúvida, sugestão ou reclamação sobre o empreendimento, entre em contato pelo telefone: **0800 887 1583**

Ligação gratuita de segunda à sexta feira (exceto feriados). De 9:00h às 18:00h (horário de Brasília)

Assista a um vídeo sobre o Covid-19 através do *link* ou aponte a camera do seu celular para o QR Code.

<https://youtu.be/uQbG7f54xoM>



Hospital Estadual de Oiapoque: (96) 3521-1280