

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**

# DENGUE, ZICA E CHICUNGUNYA

As 3 doenças são transmitidas através da picada do mosquito "Aedes aegypti", têm sintomas parecidos e a forma de prevenção é a mesma:

**Manter a higiene nos locais e evitar a água parada é a melhor forma de prevenir a proliferação do mosquito.**

**É fundamental a participação consciente e diária de todos!**



Mantenha a caixa d'água fechada



Mantenha tampados tonés e barris d'água



Lave semanalmente com escova e sabão os tanques utilizados para armazenar a água



Encha de areia até a borda os pratos das plantas



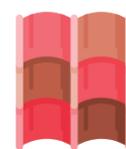
Coloque no lixo todo objeto não utilizado que possa acumular água



Coloque o lixo em sacos plásticos e mantenha a lixeira bem fechada



Mantenha as calhas limpas



Não deixe água acumulada sobre a laje

## SINTOMAS:

**Dengue:** febre alta, dor no corpo e atrás dos olhos, fraqueza e vômitos.

**Chicungunya:** dores e inchaços nas articulações dos pés, mãos, tornozelos e pulsos.

**Zica:** manchas vermelhas na pele, coceira, febre leve, dores musculares ou nas articulações.

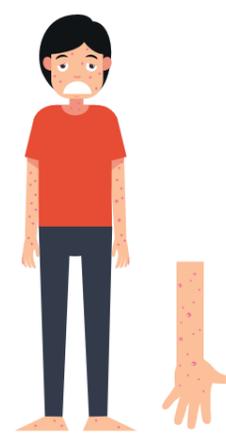
**Embora os sintomas sejam parecidos, o tratamento é diferente em cada doença. Por isso, se estiver com sintomas procure um médico. Evite a automedicação. Cuide-se.**



Dengue



Chicungunya



Zica

Assista a um vídeo sobre as medidas para evitar a proliferação do *Aedes aegypti* através do link ou aponte a camera do seu celular para o QR Code.

<https://youtu.be/omY3FPhMmDM>



**Hospital Estadual  
de Oiapoque  
(96) 3521-1280**

## OUVIDORIA: >>>>>>

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)

Fontes consultadas: Ministério da Saúde e Fiocruz.

O Programa de Saúde Pública é uma exigência legal do IBAMA no processo de licenciamento ambiental.