# PREVENIR é a melhor forma de combater o CORONAVIRUS

SINJUS MG

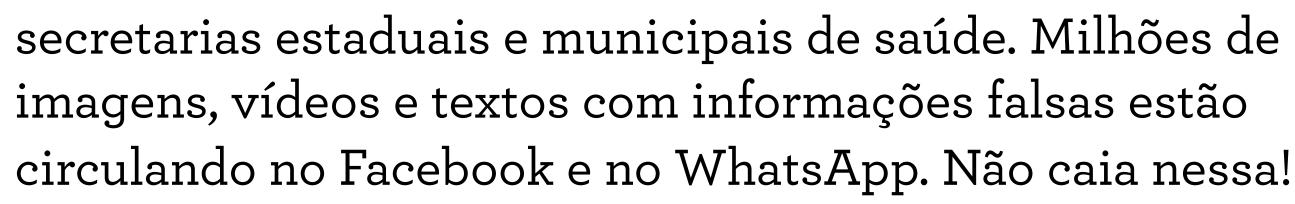
Com essa nova pandemia que chega com força no Brasil, os idosos precisam ter cuidados

1526

redobrados, pois são os mais vulneráveis ao coronavírus (COVID-19). Por isso, o SIN-JUS-MG elaborou este guia com orientações oficiais do Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS). Confira como se proteger!

## **CUIDADO COM FAKE NEWS**

Só siga orientações de órgãos oficiais, como o Ministério da Saúde e as





## HIGIENIZE AS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Uma alternativa é o uso do álcool em gel.

**ENEWS** 

## **CUIDADO COM AS** PRÓPRIAS MÃOS

Não coce, esfregue ou toque os olhos, o nariz ou a boca com as mãos sem lavá-las bem antes.



## ATENÇÃO COM A SAÚDE

Esteja em dia com as vacinas contra gripe e pneumonia, alimente-se bem e beba muita água.



## **CUIDADO AO TOSSIR OU ESPIRRAR**

Sempre que for tossir ou espirrar, cubra a boca com o antebraço (nunca com a mão). Uma alternativa é usar lenço descartável, mas neste caso é fundamental jogá-lo no lixo imediatamente e em seguida lavar bem as mãos.

## **CUIDADO COM OBJETOS**

Não compartilhe objetos pessoais, como pratos, talheres, canudos, copos e até mesmo o celular. Após utilizar utensílios, lave-os com detergente.



## **CUIDADOS COM A CASA**

Sempre que possível, deixe as janelas de casa abertas para favorecer a circulação do ar. Segundo a OMS, estudos indicam que o coronavírus é transmitido principalmente pelo contato com gotículas respiratórias – e não pelo ar. Limpe e desinfete superfícies que muitas pessoas tocam, como maçanetas de porta.



## **EVITE LUGARES CHEIOS**

Evite aglomerações. Se precisar usar o transporte público, se possível, dê preferência aos horários de menor movimento.

## FIQUE ATENTO **AO REDOR**

Evite apertos de mão e abraços. Procure manter, no mínimo, 1 metro de distância de pessoas com sintomas de gripe.



## PRESTE ATENÇÃO **EM VOCÊ**

Se estiver com febre, tosse e dificuldade em respirar, procure um médico ou uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA).



## **ATENDIMENTO ESPECIALIZADO**

Em Belo Horizonte foi instalado o Centro Especializado em Covid-19 (Cecovid). O local é para atendimento a pessoas sintomáticas que estiveram no exterior ou que tenham tido contato direto com pessoas

que vieram do exterior. O Cecovid fica ao lado da UPA Centro-Sul (R. Domingos Viêira, 488 - Santa Efigênia).

## **AFASTE-SE DAS CRIANÇAS**

O alerta é doloroso, mas é muito importante. As crianças se contaminam na mesma proporção dos adultos, porém, elas não apresentam os sintomas típicos. Sem sinais perceptíveis, avós e avôs que tiverem contato com netos infectados correm graves riscos de contrair o coronavírus.



### **Fontes:**

Organização Pan-Americana da Saúde, vinculado à Organização Mundial da Saúde https://www.paho.org/bra/

> Ministério da Saúde do Brasil http://saude.gov.br/coronavirus



www.sinjus.org.br



