

# PREVENIR é a melhor forma de combater o CORONAVÍRUS

**S** SINJUS MG

Com essa nova pandemia que chega com força no Brasil, os idosos precisam ter cuidados redobrados, pois são os mais vulneráveis ao coronavírus (COVID-19). Por isso, o SINJUS-MG elaborou este guia com orientações oficiais do Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS). Confira como se proteger!



# PREVENIR é a melhor forma de combater o CORONAVÍRUS



## CUIDADO COM FAKE NEWS

Só siga orientações de órgãos oficiais, como o Ministério da Saúde e as secretarias estaduais e municipais de saúde. Milhões de imagens, vídeos e textos com informações falsas estão circulando no Facebook e no WhatsApp. Não caia nessa!



## HIGIENIZE AS MÃOS

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

## 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.



# PREVENIR é a melhor forma de combater o CORONAVÍRUS

## 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.



# PREVENIR é a melhor forma de combater o CORONAVÍRUS



## 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.



# PREVENIR é a melhor forma de combater o CORONAVÍRUS



## 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>

 **SINJUS MG**

[www.sinjus.org.br](http://www.sinjus.org.br)

 /rede.sinjusmg

 @sinjusmg