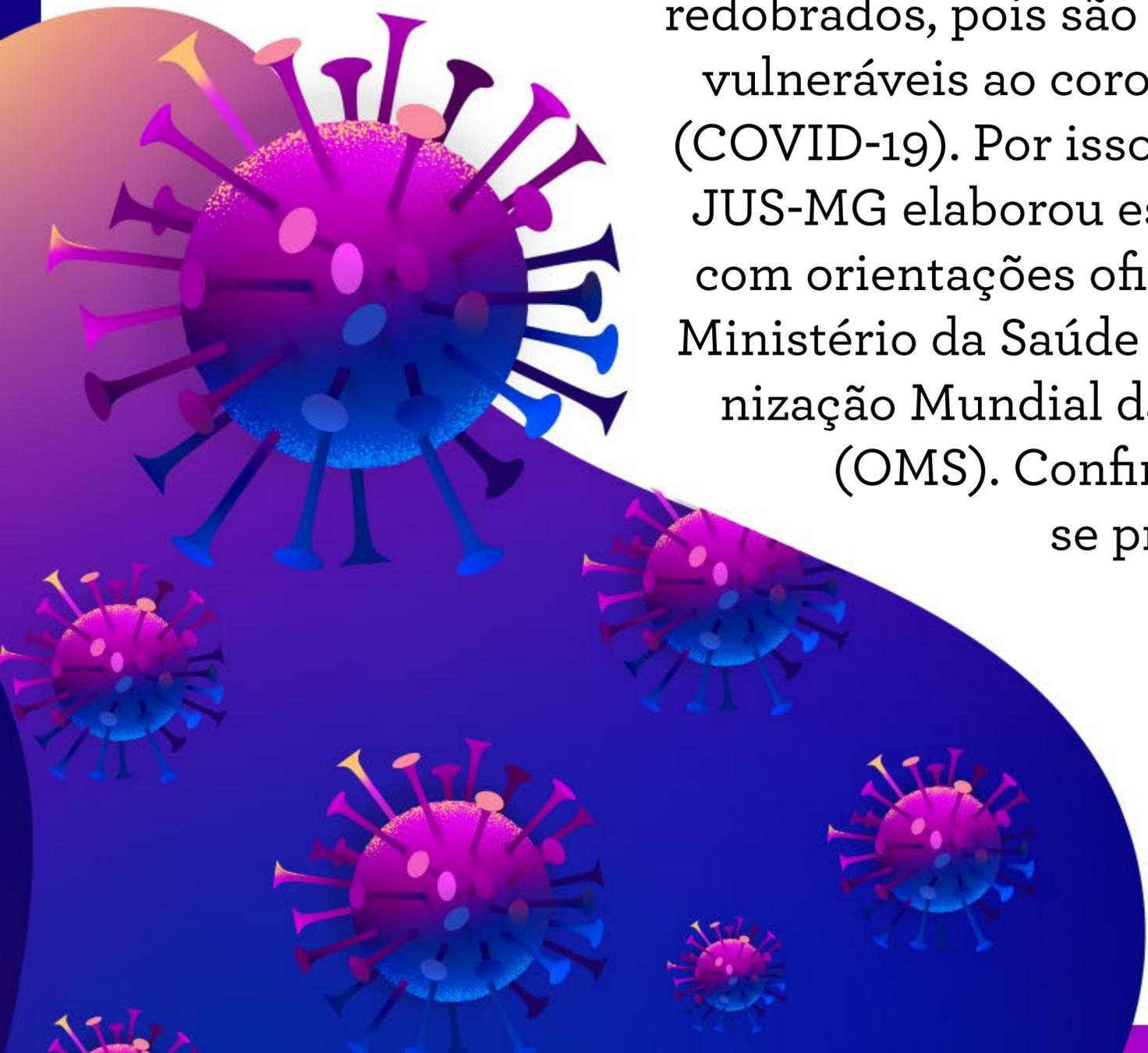


PREVENIR é a melhor forma de combater o CORONAVÍRUS



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.



FIQUE EM CASA

O momento é de isolamento social. Só saia de casa quando for extremamente necessário. Mesmo em condomínios, evite transitar pelas áreas comuns. Para compras, priorize os pedidos em sites, aplicativos ou tele-entregas.

FIQUE ATENTO AO REDOR

Se precisar sair de casa, procure manter, no mínimo, 1 metro de distância de outras pessoas.



PREVENIR é a melhor forma de combater o CORONAVÍRUS

S SINJUS MG

PRESTE ATENÇÃO EM VOCÊ

Se estiver com febre, tosse e coriza, mantenha-se em isolamento total dentro de casa.

Busque a orientação do seu médico por telefone ou internet. Ele irá direcionar o tratamento, que

geralmente segue o mesmo de uma gripe. Caso tenha dificuldade em respirar, comunique o seu médico e procure um atendimento ([clientes do convênio Unimed/SINJUS têm atendimento online, clique aqui](#)).



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.

PREVENIR é a
melhor forma
de **combater** o
CORONAVÍRUS

S SINJUS MG



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).

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

 /rede.sinjusmg

 @sinjusmg