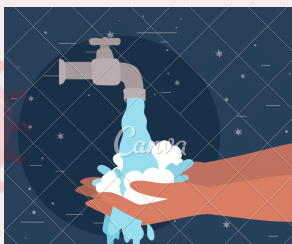


# COMO SE PREVENIR DO COVID-19

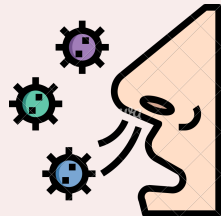
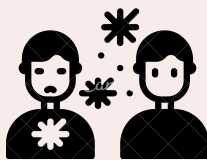
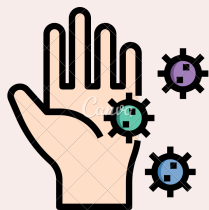
**CORONAVIRUS**



# Transmissão

A transmissão do coronavírus costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:

- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Catarro
- Contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.



# Prevenção

**Lave as mãos:** A lavagem frequente das mãos é a principal recomendação para se prevenir. Higienizar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos a cada vez. Esfregar os espaços entre os dedos, o dorso da mão e cavidades (dobras dos dedos e unhas), onde as bactérias podem se alojar, sem esquecer do polegar. Usar sabonete (apenas água é insuficiente para a higienização). Se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool.



# Prevenção

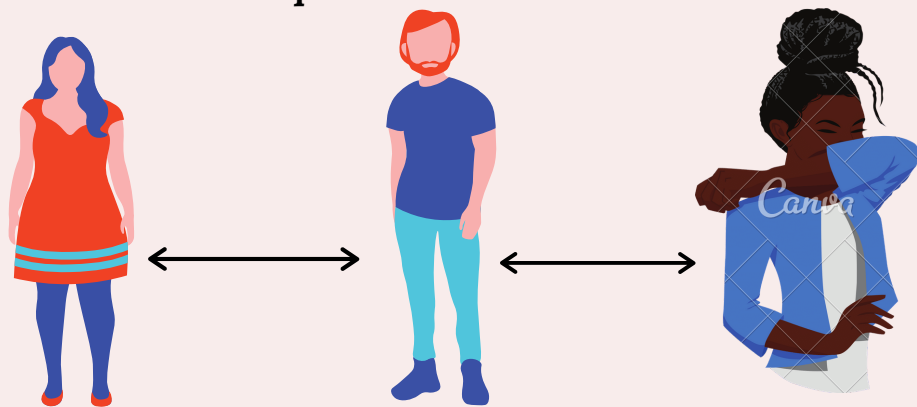


**Mantenha o distanciamento social:** mantenha pelo menos 1,5 metros de distancia entre você e qualquer pessoa, seja ela sintomatica ou não.

**Evite tocar nos olhos, nariz e boca:** as mãos tocam superficies e podem pegar vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca e a partir daí o vírus pode entrar no seu corpo e deixa-lo doente.

**Pratique a higiene respiratória:** cubra a boca e o nariz com cotovelo ou lenço descartável quando tossir ou espirrar. Em seguida, descarte o lenço usado imediatamente.

**Limpe e desinfete** com alcool gel objetos e superficies tocados com frequencia.

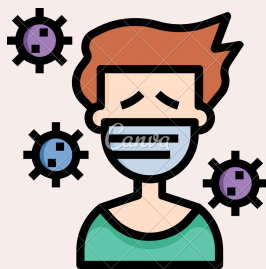
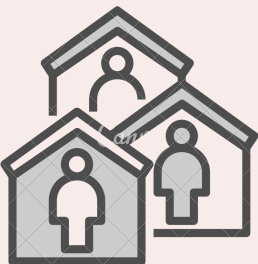


# Prevenção

**Evite contato com pessoas que estiverem visivelmente doentes** (principalmente com sintomas respiratórios como tosse ou coriza).

**Fique em casa se começar a se sentir mal, mesmo com sintomas leves como:** dor de cabeça e corrimento nasal, até se recuperar. Evitar o contato com outras pessoas e as visitas às instalações médicas, isso permitirá que essas instalações funcionem com mais eficácia e ajudará a proteger você e outras pessoas contra possíveis COVID-19 e outros vírus.

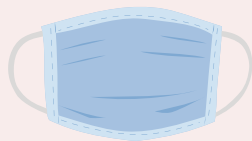
**Se tiver febre, tosse e dificuldade em respirar:** procure atendimento médico imediatamente.



# Prevenção

## **USO DA MÁSCARA PARA A POPULAÇÃO GERAL:**

- 1. A máscara não protege quem está usando.**
- 2. A máscara protege o próximo. Se você estiver com sintomas de gripe ou for um portador do vírus assintomático, reduz o risco de transmitir para outras pessoas, quando você está usando a máscara.**
- 3. O Ministério da Saúde orienta o uso de máscara para todas pessoas ao sair na rua.**
- 4. Máscaras de algodão são eficientes.**
- 5. Máscaras N95 e cirurgicas são para profissionais da saúde. Se você estocar esses itens em casa, vai faltar pra quem está na linha de frente!**
- 6. É preciso lavar as mãos antes de colocar a máscara.**
- 7. É preciso lavar as mãos antes de retirar a máscara.**
- 8. Não pode encostar na máscara, principalmente na área frontal.**
- 9. A máscara deve ser trocada a cada 2 horas.**
- 10. Para lavar a máscara de algodão: deixar de molho de 30 minutos (2 colheres de sopa de água sanitária para 1 litro de água) e lavar normalmente após. Secar ao sol, se possível.**



**CENTRO UNIVERSITÁRIO CENECISTA DE OSÓRIO-  
UNICNEC  
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM  
EDUCAÇÃO EM ENFERMAGEM**

**Guilherme Gaviraghi  
Rita Trevisan Gomes  
Tiago Mendes Trindade  
Yan Rodrigues**

**Como se prevenir do COVID-19**

**ABRIL/2020/OSÓRIO**

**Referências**

**FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ . Como se prevenir contra o coronavírus?.** Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/pergunta/como-se-prevenir-contra-o-coronavirus>. Acesso em: 12 abr. 2020.**ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Medidas básicas de proteção contra o novo coronavírus.** Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Acesso em: 12 abr. 2020.**SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. Previna-se do Coronavirus.** Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/coronavirus-prevencao>. Acesso em: 12 abr. 2020.