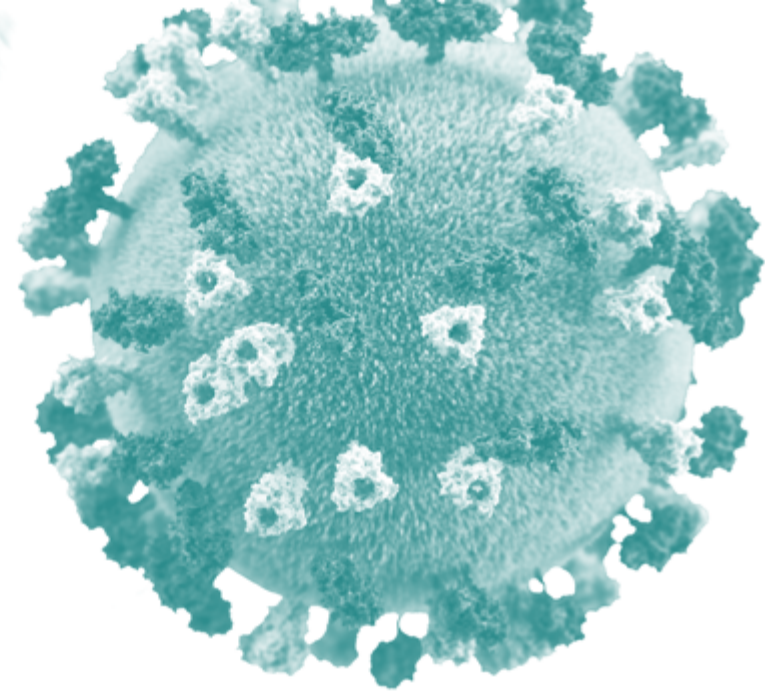


COVID - 19

**VOCÊ JÁ TEM UMA
ROTINA DE CUIDADO
E PREVENÇÃO?**



NUNCA ESQUEÇA DAS QUATRO PRINCIPAIS FORMAS DE PREVENÇÃO À COVID-19:



Higienize as mãos com
água e sabão e álcool
70% frequentemente



Respeite o
distanciamento
social



Usar máscara,
cobrindo boca
e nariz.



Mantenha o
local arejado.



TIVE CONTATO COM UMA PESSOA INFECTADA, O QUE FAZER?

Caso você tenha contato com alguma pessoa e logo após a mesma foi diagnosticada ou teve algum sintoma, fique em quarentena por 14 dias a partir da data do último contato.

Se houver sintomas, procure atendimento médico e realize seu teste para Covid-19.

APRENDA A UTILIZAR A MÁSCARA CORRETAMENTE



Coloque e retire a máscara somente pelo elástico



A máscara deve estar bem ajustada ao rosto, sem folga, cobrindo boca e nariz.



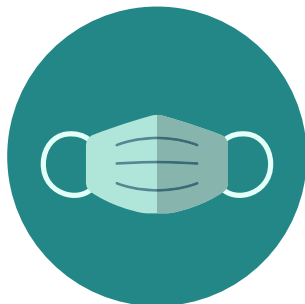
Não toque na máscara enquanto estiver usando



Nunca compartilhe sua máscara



Lave com frequência



Se utilizar máscara de tecido, prefira com ao menos 3 camadas.



Troque sempre que estiver úmida ou a cada 3 horas



Leve sempre uma máscara reserva com você

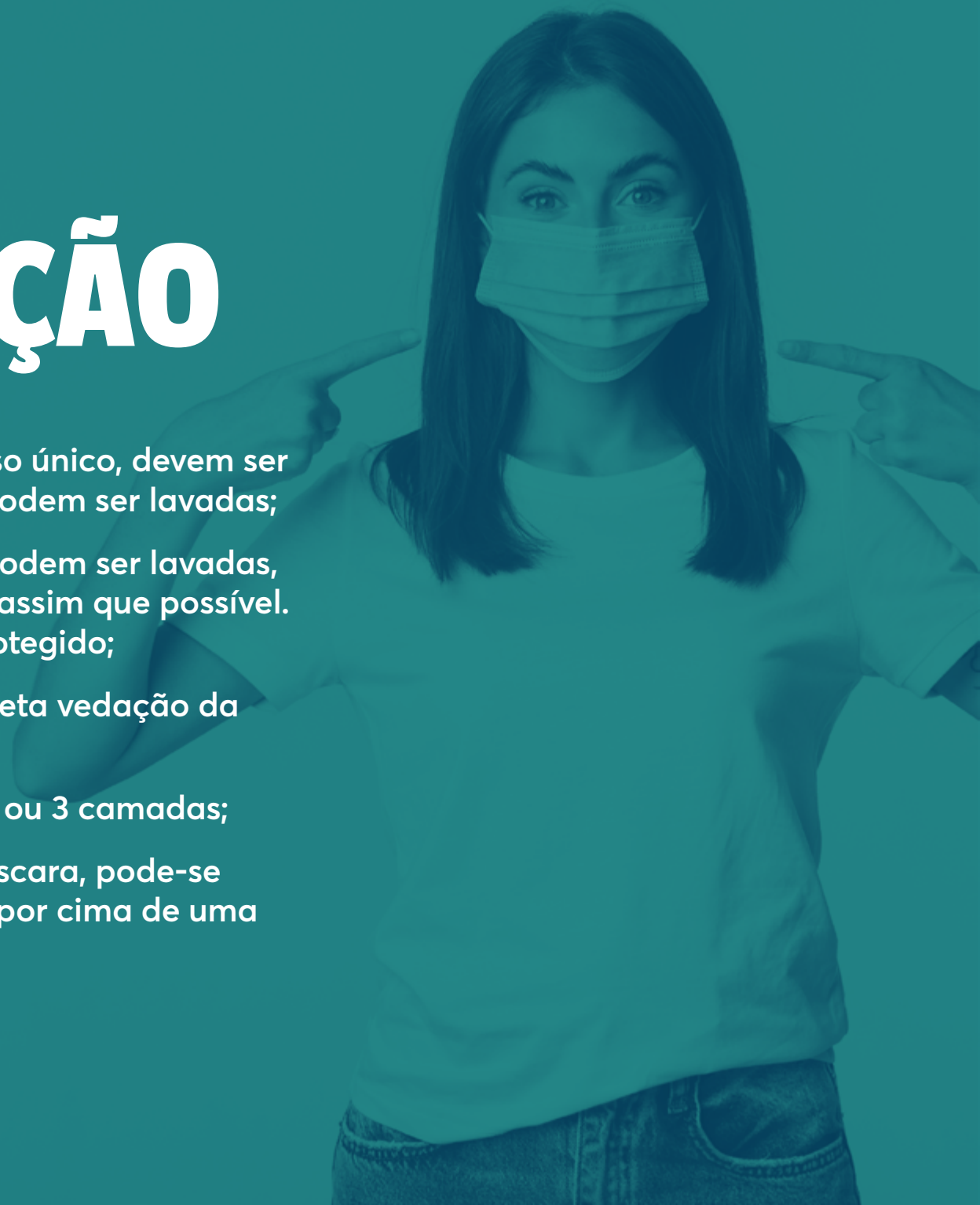


Se utilizar máscara descartável, lembre-se de colocar em dois sacos plásticos e jogar fora no lixo comum.



ATENÇÃO

- Máscaras cirúrgicas são para uso único, devem ser descartadas após o uso e não podem ser lavadas;
- Máscaras de pano/tecido que podem ser lavadas, devem ser colocadas de molho assim que possível. Após secas, guarde em local protegido;
- Tenha total atenção para a correta vedação da face, evitando os escapes de ar.
- Prefira máscaras de tecido de 2 ou 3 camadas;
- Para otimizar a vedação da máscara, pode-se utilizar uma máscara de tecido por cima de uma máscara cirúrgica;



POR QUE É TÃO IMPORTANTE MANTER O DISTANCIAMENTO SOCIAL?

O distanciamento social é uma das medidas mais eficazes para conter a pandemia, já que a vacina ainda não está disponível para toda a população.

Lembre-se de que a Covid-19 é causada pelo vírus Sars-Cov-2, que tem como característica uma alta transmissibilidade, ocorrendo de um indivíduo doente para o outro por contato próximo ou através de um aperto de mão, abraço ou outro contato físico.

A contaminação acontece quando a pessoa sadia entra em contato com material biológico infectado via gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro.

Dessa forma, o distanciamento social torna-se fundamental para evitar a disseminação do vírus.

Por isso, nunca esqueça de manter pelo menos 1,5m de distância das pessoas.

SABÃO E ÁLCOOL 70% SÃO CAPAZES DE DESTRUIR O VÍRUS SARS-COV-2

Algumas formas de transmissão da Covid-19 estão ligadas às mãos, devido ao contato com pessoas ou superfícies contaminadas.

Por isso, a lavagem correta das mãos é uma medida de proteção fácil e eficiente contra a doença.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a lavagem das mãos com água e sabão, com duração média de 50 segundos, deve ser feita quando houver sujeira visível, já a higienização com preparação alcoólica, em média 25 segundos, pode ser feita quando as mãos estiverem aparentemente limpas. É importante ressaltar que a higienização precisa ser realizada nas palmas e nos dorsos das mãos, nas partes internas, externas e nas pontas dos dedos e também nas unhas.





PARA MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE:

DIVE.SC.GOV.BR