



DIRETRIZES DE SEGURANÇA COVID-19

(Portuguese Translation)

COMO SE PROTEGER

Saiba como se transmite

- Atualmente, não existe vacina para prevenir a doença de coronavírus 2019 (COVID-19).
- **A melhor maneira de prevenir doenças é evitar ser exposto a esse vírus.**
- Pensa-se que o vírus se transmite principalmente de pessoa para pessoa.
 - Entre pessoas que estão em estreito contato umas com as outras (até um metro e meio).
 - Através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra.
- Essas gotículas podem chegar na boca ou no nariz de pessoas próximas ou possivelmente podem ser inaladas pelos pulmões.

Tome medidas para se proteger

Limpe suas mãos frequentemente

- **Lave as mãos** frequentemente com água e sabão, por pelo menos 20 segundos, especialmente depois de estar em um local público ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.
- Se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, **use um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool.** Cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as juntas até que se sintam secas.
- **Evite tocar nos olhos, nariz e boca** com as mãos não lavadas.

Evite contato próximo

- **Evite contato próximo** com pessoas doentes.
- Mantenha **distância entre você e outras pessoas** se o COVID-19 estiver se espalhando em sua comunidade. Isso é especialmente importante para pessoas com maior risco de ficarem muito doentes.

Tome medidas para proteger outras pessoas

Fique em casa se estiver doente

- **Fique em casa** se estiver doente, exceto para obter assistência médica. Aprenda o que fazer se estiver doente.



Cobrir tosses e espirros

- **Cubra a boca e o nariz** com um lenço de papel ou usar a parte interna do cotovelo quando tossir ou espirrar .
- **Jogue os lenços usados** no lixo.
- **Lave imediatamente as mãos** com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Caso sabão e água não estejam prontamente disponíveis, limpe as mãos com um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool.

Use uma máscara se estiver doente

- **Se você estiver doente:** use uma máscara facial quando estiver perto de outras pessoas (por exemplo, compartilhando um quarto ou veículo) e antes de entrar no escritório de um profissional de saúde. Se você não conseguir usar uma máscara facial (por exemplo, porque causa problemas respiratórios), faça o possível para cobrir tosses e espirros, e as pessoas que cuidam de você devem usar máscara facial se entrarem no seu quarto. Aprenda o que fazer se estiver doente.
- **Se você NÃO estiver doente:** você não precisa usar uma máscara facial, a menos que esteja cuidando de alguém que está doente (e eles não podem usar uma máscara facial). As máscaras faciais podem estar em falta e devem ser guardadas para os cuidadores.

Limpe e desinfete

- **Limpe e desinfete** as superfícies frequentemente tocadas **diariamente**. Isso inclui mesas, maçanetas, interruptores de luz, bancadas de cozinha, mesas de escritórios, telefones, teclados, vasos sanitários, torneiras e pias.
- **Se as superfícies estiverem sujas, limpe-as:** Use detergente ou sabão e água antes de desinfetar.