

# CARTILHA ORIENTATIVA

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

**Como posso me proteger?**

**Como o covid-19 é transmitido?**

**Quais os sintomas?**

**Estou com sintoma, o que devo fazer?**

**Unidos na Prevenção ao Covid-19**



# Coronavírus

## Como posso me proteger?



Lave as mãos com frequência, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço descartável ou com o braço, e não com as mãos.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa. Comunique a Secretaria Municipal de Saúde (16) 3761-9046.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos com água e sabão ou higienize com álcool em gel 70%



Não compartilhe abjetos de uso pessoal, como toalhas, copos, celulares, etc.



Evite aglomerações.



Mantenha os ambientes ventilados.



Limpe frequentemente superfícies dos objetos pessoais.



Evite apertos de mãos e abraços ao cumprimentar.



Limpe objetos de uso coletivo antes de usar.



Mantenha distancia mínima de 1 (um) metro entre as pessoas e a 2 (dois) metros quando estiver doente.

## QUANDO USAR MÁSCARA?

Pessoas que apresentam sintomas respiratórios, como tosse, espirros ou dificuldade para respirar para proteger as pessoas ao seu redor.

Pessoas (incluindo familiares) que prestam atendimento a pessoas com suspeita ou confirmação do Covid-19.

Profissionais de Saúde, quando entram em ambientes com pacientes ou quando tratam de indivíduos com sintoma respiratório.

As máscaras só são efetivas se forem associadas à lavagem freqüente das mãos com água e sabão ou higienizadas com álcool em gel. Após usar máscara, descarte-a em local adequado e lave as mãos.



**Unidos na Prevenção ao Covid-19**



# Coronavírus

## Como o covid-19 é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros) por meio de:



Gotículas de saliva



Catarro



Espirro



Toque ou aperto de mãos

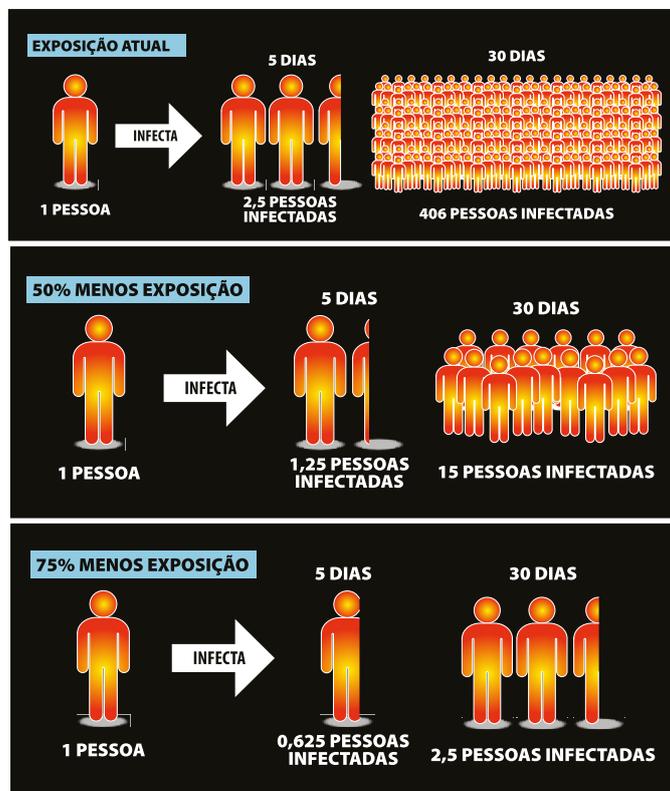


Tosse



Objetos ou superfícies contaminadas

**A IMPORTÂNCIA DO  
DISTANCIAMENTO  
SOCIAL PARA A  
VIDA DAS PESSOAS  
DURANTE A  
PANDEMIA**



**Unidos na Prevenção ao Covid-19**

# Coronavírus

## Quais os sintomas?



Os sintomas mais comuns são: **febre e tosse ou dificuldade para respirar.** Caso apresente algum deles, procure um posto de saúde.

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
Febre	Comum	Raro	Comum
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
Espirros	Raro	Comum	Raro
Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

**Unidos na Prevenção ao Covid-19**



# Coronavírus

## Estou com sintoma, o que devo fazer?

**PRIMEIRO VOCÊ  
DEVE IDENTIFICAR  
EM QUAL  
GRAU DE RISCO  
VOCÊ ESTÁ  
CONFORME  
INDICATIVO AO LADO**

**EM CASO DE DÚVIDA  
INFORME-SE NO DISK  
CONVID-19 BATATAIS**



Logos: ACE, Prefeitura Municipal de Batatais, SEMUSA

**CORIZA + FEBRE + TOSSE + FALTA DE AR**  
SERVIÇO DE URGÊNCIA

**CORIZA + FEBRE + TOSSE**  
LIGAR PARA O SERVIÇO DE SAÚDE

**CORIZA + FEBRE**  
FIQUE ALERTA EM CASA

**CORIZA**  
FIQUE EM CASA

**COVID-19 3761 - 9046**

**DISK COVID - 19 BATATAIS**  
**(16)3761-9046**



**ACOLHIMENTO DA FAMÍLIA BATATAENSE  
NO COMBATE AO CORONAVÍRUS.**

SEMUSA

**Unidos na Prevenção ao Covid-19**



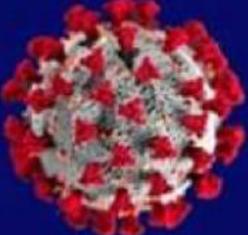
**A prevenção é o  
melhor remédio!**



**Unidos na Prevenção  
ao Covid-19**

# Coronavírus





**CORIZA + FEBRE + TOSSE + FALTA DE AR**  
**SERVIÇO DE URGÊNCIA**

**CORIZA + FEBRE + TOSSE**  
**LIGAR PARA O SERVIÇO DE SAÚDE**

**CORIZA + FEBRE**  
**FIQUE ALERTA EM CASA**

**CORIZA**  
**FIQUE EM CASA**

**COVID-19 3761 - 9046**

**Unidos na Prevenção ao Covid-19**



# Coronavírus

**DISK COVID - 19 BATATAIS**

**(16)3761-9046**



**ACOLHIMENTO DA FAMÍLIA BATATAENSE  
NO COMBATE AO CORONAVÍRUS.**



**Unidos na Prevenção ao Covid-19**



# Coronavírus

## O USO DE MÁSCARAS E LUVAS NO COMBATE AO NOVO CORONAVÍRUS

O USO DE MÁSCARAS E LUVAS DEVEM USADOS POR:

- **PROFISSIONAIS DE SAÚDE EM CONTATO COM PACIENTES SINTOMÁTICOS**
- **PACIENTES SUSPEITOS (COM SINTOMAS DE GRIPE)**
- **PACIENTES CONFIRMADOS COM CORONAVÍRUS**

DEVEMOS SER  
CONSCIENTES QUANTO  
AO USO DE MÁSCARAS  
E LUVAS PARA QUE  
NÃO FALTE PARA QUEM  
REALMENTE NECESSITE!



**SEMUSA**  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



**Unidos na Prevenção ao Covid-19**



# PROTOCOLOS PARA SAIR DE CASA



## AÇÕES CONTRA COVID-19

1



Ao sair, coloque um jaqueta de manga longa.

2



Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis, correntinhas

3



Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara, pouco antes de sair.

4



Evite utilizar o transporte público

5



Se sair com seu pet, tente evitar que se esfregue contra superfícies externas.

6



Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies.

7



Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo.

8



Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos ou o ar.

9



Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente higienize suas mãos.

10



Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície

11



Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.

12



Mantenha distância das pessoas.

Unidos na Prevenção ao Covid-19