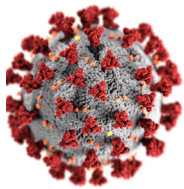


O que deve saber sobre a COVID-19 para se proteger a si e aos outros



Conhecer a COVID-19

- O coronavírus (COVID-19) é uma doença provocada por um vírus que é transmitido de pessoa para pessoa.
- O vírus que provoca a COVID-19 é um novo coronavírus que se espalhou em todo o mundo.
- Os sintomas de COVID-19 podem variar de doença ligeira (ou sem sintomas) a grave.



Saiba como a COVID-19 se contagia

- Pode ser infetado(a) por contacto próximo (cerca de 2 metros ou dois comprimentos de braço) com uma pessoa que tenha COVID-19. A COVID-19 é facilmente transmitida de pessoa para pessoa.
- Pode ser infetado(a) por gotículas aéreas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala.
- Pode também ser infetado(a) ao tocar numa superfície ou objeto que tenha o vírus e, em seguida, tocar na sua boca, nariz ou olhos.



Proteja-se a si e aos outros contra a COVID-19

- Atualmente, não existe uma vacina para proteger contra a COVID-19. A melhor forma de se proteger é evitar estar exposto(a) ao vírus que provoca a COVID-19.
- Mantenha-se em casa tanto quanto possível e evite o contacto próximo com outros.
- Use uma máscara de pano a cobrir o seu nariz e boca quando estiver em locais públicos.
- Limpe e desinfete superfícies em que toca frequentemente.
- Lave frequentemente as suas mãos com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos ou use um antisséptico à base de álcool que contenha, pelo menos, 60% de álcool.



Pratique o distanciamento social

- Compre alimentos e medicamentos, vá ao médico, e realize atividades bancárias online, sempre que possível.
- Caso tenha de se deslocar pessoalmente, mantenha 2 metros de distância dos outros e desinfete os objetos em que tem de tocar.
- Obtenha entregas e envios em casa, e limite o contacto pessoal tanto quanto possível.



Previna o contágio de COVID-19 caso esteja doente

- Fique em casa se estiver doente, exceto para obter cuidados médicos.
- Evite os transportes públicos, boleias ou táxis.
- Isole-se de outras pessoas e de animais de estimação em sua casa.
- Não existe um tratamento específico para a COVID-19, mas pode procurar cuidados médicos para ajudar a aliviar os seus sintomas.
- Se precisar de cuidados médicos, ligue previamente.



Conheça o seu risco de doença grave.

- Todos estamos em risco de ter COVID-19.
- Os idosos e pessoas de qualquer idade que tenham condições clínicas subjacentes graves estão em maior risco de doença grave.

