

Camara de Vereadores de Blumenau

Estado de Santa Catarina

SE LIGA! PREVINA SE CONTRA O COVID-19



Proteja-se e a outras pessoas do COVID-19

Se COVID-19 está se espalhando em sua comunidade, fique seguro tomando alguns cuidados simples, como distanciamento físico, usar uma máscara, manter os quartos bem ventilados, evitar multidões, limpar as mãos e tossir com um

cotovelo ou lenço de papel dobrado. Verifique os conselhos locaisO que fazer para manter você e outras pessoas protegidas contra COVID-19

Mantenha uma distância de pelo menos 1 metro entre você e outras pessoas para reduzir o risco de infecção quando elas tossirem, espirrarem ou falarem. Mantenha uma distância ainda maior entre você e os outros quando estiver dentro de casa. Quanto mais longe, melhor.

Faça do uso de máscara uma parte normal de estar perto de outras pessoas. O uso, armazenamento e limpeza ou descarte adequados são essenciais para tornar as máscaras o mais eficazes possível.

Aqui estão os princípios básicos de como usar uma máscara :

Limpe as mãos antes de colocar a máscara, bem como antes e depois de retirá-la e depois de tocá-la a qualquer momento.

Certifique-se de que cobre o nariz, a boca e o queixo.

Ao tirar uma máscara, guarde-a em um saco plástico limpo e, todos os dias, lave-a, se for uma máscara de tecido, ou jogue-a na lixeira.

Não use máscaras com válvulas.

Para obter detalhes sobre que tipo de máscara usar e quando, leia nossas perguntas e respostas e assista aos nossos vídeos . Há também uma sessão de perguntas e respostas com foco em máscaras e crianças .

Descubra mais sobre a ciência de como o COVID-19 infecta as pessoas e nossos corpos reagem assistindo ou lendo esta entrevista .

Para obter conselhos específicos para os tomadores de decisão, consulte as orientações técnicas da OMS .

Como tornar seu ambiente mais seguro

Evite os 3 cês: espaços que são c losed, c rowded ou envolver c perder o contacto.

Surtos foram relatados em restaurantes, práticas de coral, aulas de ginástica, boates, escritórios e locais de culto onde as pessoas se reuniam, muitas vezes em ambientes fechados lotados, onde falam alto, gritam, respiram pesadamente ou cantam.

Camara de Vereadores de Blumenau

Estado de Santa Catarina

Os riscos de contrair COVID-19 são maiores em espaços lotados e com ventilação inadequada, onde pessoas infectadas passam longos períodos de tempo juntas nas proximidades. Esses ambientes são onde o vírus parece se espalhar por gotículas respiratórias ou aerossóis com mais eficiência, portanto, tomar precauções é ainda mais importante.

Conheça pessoas de fora. As reuniões ao ar livre são mais seguras do que as internas, especialmente se os espaços internos forem pequenos e sem a entrada de ar externo.

Para obter mais informações sobre como realizar eventos como reuniões familiares, jogos de futebol infantil e ocasiões familiares, leia nossas perguntas e respostas sobre pequenas reuniões públicas .

Evite ambientes fechados ou lotados, mas se não puder, tome precauções:

Abra uma janela. Aumente a quantidade de 'ventilação natural' quando estiver dentro de casa.

A OMS publicou perguntas e respostas sobre ventilação e ar condicionado para o público em geral e pessoas que administram espaços e edifícios públicos .

Use uma máscara (veja acima para mais detalhes).

Não se esqueça dos princípios básicos de boa higiene

Limpe regular e cuidadosamente as mãos com um produto à base de álcool ou lave-as com água e sabão. Isso elimina germes, incluindo vírus que podem estar em suas mãos.

Evite tocar seus olhos, nariz e boca. As mãos tocam muitas superfícies e podem pegar vírus. Uma vez contaminado, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar em seu corpo e infectar você.

Cubra a boca e o nariz com o cotovelo dobrado ou com um lenço de papel ao tossir ou espirrar . Em seguida, descarte o lenço usado imediatamente em uma lixeira fechada e lave as mãos. Ao seguir uma boa 'higiene respiratória', você protege as pessoas ao seu redor contra vírus, que causam resfriados, gripes e COVID-19 .

Limpe e desinfete as superfícies com frequência, especialmente aquelas que são tocadas regularmente, como maçanetas, torneiras e telas de telefone.

O que fazer se você não se sentir bem

Conheça toda a gama de sintomas do COVID-19. Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, tosse seca e cansaço. Outros sintomas que são menos comuns e podem afetar alguns pacientes incluem perda de paladar ou cheiro, dores e incômodos, dor de cabeça, dor de garganta, congestão nasal, olhos vermelhos, diarreia ou erupção cutânea.

Fique em casa e isole-se mesmo se tiver sintomas menores, como tosse, dor de cabeça, febre baixa , até se recuperar. Ligue para seu médico ou linha direta para obter conselhos. Peça a alguém para trazer suprimentos. Se precisar sair de casa ou ter alguém perto de você, use uma máscara médica para evitar infectar outras pessoas.

Se você tiver febre, tosse e dificuldade para respirar, procure atendimento médico imediatamente. Ligue primeiro por telefone, se puder, e siga as instruções da autoridade de saúde local.

Mantenha-se atualizado com as informações mais recentes de fontes confiáveis, como a OMS ou as autoridades de saúde locais e nacionais. As autoridades locais e nacionais e as unidades de saúde

Camara de Vereadores de Blumenau

Estado de Santa Catarina

pública estão em melhor posição para aconselhar sobre o que as pessoas em sua área devem fazer para se proteger. onde você mora e trabalha. Faça tudo!

Carmo da Cachoeira, 22 de Fevereiro de 2021.