

Como parar a propagação do COVID-19



Lave as mãos

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Lave as mãos logo após você regegar da rua, depois de ter espirrado, tossido ou assoado o nariz., antes de comer e quando notar que estão sujas.
- Quando você não tiver água e sabão, use desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 60% de álcool.
- Cubra as mãos inteiras (palma e costa das mãos) e esfregue as mãos juntas até que se sintam secas.
- Tente não tocar seus olhos, nariz e boca com as mãos antes que estejam lavadas.



Mantenha a distância

- Fique em casa, se puder.
- **Fique a menos 6 pés de distância das pessoas, quando possível.**



Use uma máscara

- Cubra o nariz e a boca com uma máscara de papel ou pano quando sair de casa ou se estiver perto de outras pessoas.



Cubra a tosse e espirros

- Cubra o nariz e a boca com um lenço quando espirrar ou tossir.
- Coloque os lençinhos usados no lixo.



Limpar e desinfetar

- Superfícies limpas que você toca frequentemente, como mesas, maçanetas, balcões, telefones, etc.
- Limpe com sabão e água ou produto de limpeza, em seguida, use lixívia diluída para desinfetar.
- Para desinfetar, use um desinfetante doméstico ou uma mistura de lixívia e água. Para fazer uma solução de lixívia, misture 5 colheres de sopa (1/3 xícara) de lixívia por galão de água. Podem também ser utilizadas soluções de álcool com pelo menos 70% de álcool.
- Deixe esta mistura ou produto na superfície por pelo menos 1 minuto.
- Siga as instruções no frasco de lixívia para o seu uso.
- Nunca misture a lixívia com o amônia ou qualquer outro produto de limpeza.



Quando ligar para 911

Ligue para o 911 se tiver algum desses sinais de emergência:

- Problemas respiratórios
- Dor ou pressão no peito
- Se se sentir confuso
- Lábios ou rosto azul

Esta lista não está completa. Por favor, contacte o seu médico se tiver quaisquer outros sintomas que o preocupem.

Use uma máscara para ajudar a diminuir a propagação do COVID-19

Quem deve usar uma máscara?

Todas as pessoas devem usar uma máscara quando saírem em público. As pessoas que estiverem doentes (espirando , tossindo) devem também usar uma máscara quando estiverem em casa.

O que é uma máscara?

Uma máscara é qualquer papel ou pano bem ajustado (como uma bandana ou um lenço) que cubra a boca e o nariz e permanece preso ao seu rosto enquanto você estiver usando.

Como fazer uma máscara

Você pode fazer uma máscara usando um cachecol, toalha pequena, bandana ou uma camiseta antiga. Deve caber confortavelmente sobre a boca e o nariz. Um tecido mais espesso é melhor para não deixar entrar os germes. Uma vez que você tenha a certeza que cobriu a boca e o nariz, ele pode ser seguro atrás de suas orelhas com elásticos ou amarrado atrás da sua cabeça.

Veja este pequeno vídeo para ver como fazer um em casa: www.bit.ly/3eiyx8g (Em inglês)

Como limpar uma máscara de pano

Lave a máscara com água e sabão ou na máquina de lavar roupas, todos os dias.

O que deve ou não fazer com as máscaras

Deve:

- ✓ Certifique-se de que você pode respirar através dele
- ✓ Use quando sair em público
- ✓ Use em casa se você estiver doente
- ✓ Certifique-se de que cobre o nariz e a boca
- ✓ Lavar todos os dias
- ✓ Secar a máscara antes de colocá-lo



Não deve:

- ✗ Tocar os olhos, o nariz ou a boca ao tirar a máscara
- ✗ Usar em crianças menores de dois anos
- ✗ Usar se tiver dificuldade em respirar