

# CORONAVÍRUS COVID-19

## Como o coronavírus (COVID-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:



Aperto de mãos (principal forma de contágio)



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

## Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.



SE VOCÊ ESTÁ COM SINTOMAS DE GRIPE, FIQUE EM CASA POR 14 DIAS E SIGA AS ORIENTAÇÕES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA O ISOLAMENTO DOMICILIAR.

Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

SAIBA COMO PROTEGER VOCÊ E SUA FAMÍLIA. ACESSE

[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)



Se preferir, baixe o aplicativo Coronavírus - SUS.

DISQUE SAÚDE  
136



MINISTÉRIO DA SAÚDE



## Como se proteger



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



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



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

## Como usar e higienizar a sua máscara



- Use a máscara sempre que precisar sair de casa.

- Não compartilhe sua máscara.

- Utilize por no máximo 2 horas, se ficar úmida, troque.

- Remova a máscara pegando pelo elástico ou laço, evitando tocar na parte da frente.



- Coloque em um saco ou sacola fechada até que possa lavar.

- Lave com água, sabão e água sanitária diluída. Enxágue e deixe secar bem.

- Passe ferro quente e guarde em saco plástico limpo para a próxima utilização.



Você está recebendo um **Kit Prevenção**, contendo duas máscaras e um frasco de álcool gel. Siga as orientações e cuide da sua saúde e das pessoas à sua volta.  
**SE PUDER #FIQUEEMCASA**

Consórcio  
**Machadinho**  
ENGIE