

# GUIA DE PREVENÇÃO SOBRE O CORONAVÍRUS: SAIBA COMO SE PROTEGER

São Paulo criou o centro de contingência do Estado para monitorar e coordenar ações contra a propagação do novo coronavírus.

## O QUE É O CORONAVÍRUS?

A doença provocada pelo novo Coronavírus é denominada oficialmente como COVID-19, sigla em inglês para “coronavirus disease 2019” (doença por coronavírus 2019, na tradução). É um vírus que causa doença respiratória pelo agente coronavírus, com casos recentes registrados em várias partes do mundo. Quadro pode variar de leve a moderado, semelhante a uma gripe. Alguns casos podem ser mais graves, por exemplo, em pessoas que já possuem outras doenças. Nessas situações, pode ocorrer síndrome respiratória aguda grave e complicações. Em casos extremos, pode levar a óbito.

## SINTOMAS:



FEBRE



TOSSE



DIFICULDADE PARA RESPIRAR

## COMO OCORRE A TRANSMISSÃO:



ESPIRRO



TOSSE



CATARRO



GOTÍCULAS DE SALIVA



CONTATO FÍSICO COM PESSOA INFECTADA



CONTATO COM SUPERFÍCIES CONTAMINADAS

## PROTEJA-SE:

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão e use antisséptico de mãos à base de álcool gel 70%, principalmente após tossir ou espirrar, depois de cuidar de pessoas doentes, após ir ao banheiro e antes/depois de comer.
- Ao tossir e espirrar:
  - Cubra a boca e o nariz. Use os braços ou lenço descartável. Evite usar as mãos. E se usar, lembre de lavar bem com água e sabão.
  - Se usar um lenço, jogue-o fora imediatamente e lave as mãos.
  - Use, preferencialmente, lenços descartáveis.
- No momento, não há recomendação para uso de máscaras para a população no geral. Quem estiver saudável não precisa se preocupar com isso. Mas todos devem sempre fazer a higienização das mãos com água e sabão ou álcool gel, e evitar contato com mucosas de nariz, boca e olhos. São cuidados simples, importantes e que devem ser frequentes para prevenir doenças contagiosas.

- Quem apresentar sintomas de Covid-19 deve evitar contato com outras pessoas. Assim, se estiver infectado, não transmitirá o vírus.
- Se apresentar mais de 38° de febre e/ou dificuldade para respirar, é fundamental procurar um serviço de saúde. Se utilizar o SUS, procure preferencialmente uma UBS (Unidade Básica de Saúde), para um profissional avaliar e tomar as medidas necessárias para o seu caso.
- Pessoas com quadros leves podem permanecer em casa, em isolamento domiciliar. É importante ficar em casa por pelo menos 14 dias ou até que os sintomas acabem completamente. Sair de casa doente pode prejudicar sua recuperação e transmitir o vírus para outras pessoas.
- Para os casos graves, que precisarem de internação, a Secretaria de Estado da Saúde preparou hospitais de referência na capital, interior e litoral.

Mais informações em [www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus](http://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus)

