



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

### **Coronavírus: O que você precisa saber e quais são as formas de prevenção**

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 20 de março de 2020

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

O Coronavírus faz parte de uma grande família viral que causa infecções respiratórias. Os sinais e sintomas do novo Coronavírus - COVID 19 são semelhantes aos da gripe e resfriados. Em casos mais graves, pode ser igual a uma pneumonia, com infecção do trato respiratório inferior e geralmente o paciente apresenta febre, tosse e dificuldade para respirar.

A **transmissão** do coronavírus costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:

- gotículas de saliva;
- espirro;
- tosse;
- catarro;
- contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão;
- contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

#### **Como se prevenir contra o vírus?**

Lavar as mãos

- A lavagem frequente das mãos é a principal recomendação para se prevenir;
- Higienizar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos a cada vez;
- Esfregar os espaços entre os dedos, o dorso da mão e cavidades (dobras dos dedos e unhas), onde as bactérias podem se alojar;
- Usar sabonete (apenas água é insuficiente para a higienização). Se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool;

Evitar contato próximo com pessoas doentes

Ficar em casa quando estiver doente

Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogar no lixo

Profissionais de saúde devem utilizar medidas de precaução padrão, de contato e de gotículas (máscara cirúrgica,

---



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

luvas, avental não estéril e óculos de proteção)

Evitar tocar olhos, boca e nariz

- Contato com olhos, nariz ou boca permite que o vírus entre no corpo, gerando infecção. Essas regiões do corpo têm mucosas;

Cuidados em ambientes com aglomeração de pessoas

- Em locais com grande concentração de pessoas (transporte público, por exemplo), é preciso tomar cuidados especiais;

- Preferencialmente, mantenha-se a pelo menos 1 metro de distância de pessoas que estiverem tossindo ou espirrando;

- Se tiver de tossir ou espirrar, cubra o rosto com o braço dobrado. Isso evita que as secreções do corpo entrem em contato com superfícies ou com outras pessoas;

- As mesmas recomendações valem para qualquer local fechado, como o ambiente de trabalho;

Álcool gel e máscaras

- O uso de álcool gel é uma medida eficaz para higienização das mãos, segundo o Ministério da Saúde. No entanto, deve ser considerada uma segunda opção, somente para ocasiões em que não é possível lavar as mãos com água e sabão;

- As máscaras devem ser usadas somente por aqueles que já estão infectados pelo vírus, por profissionais da saúde ou por pessoas que estão com sintomas do coronavírus.

A Secretaria Municipal de Saúde e Assistência Social de Cotiporã solicita aos cidadãos que procurem a Unidade Básica de Saúde apenas em casos extremamente necessários e utilizem o telefone (54) 3446-2899 para mais informações e orientações.

---