





**PREVENÇÃO É A  
MELHOR SOLUÇÃO**

CARTILHA  
**CORONAVÍRUS**  
COVID-19

**ORIENTAR  
CORRETAMENTE É O  
PRIMEIRO PASSO.**

**DIVULGUE AOS SEUS  
FUNCIONÁRIOS.**

**INFORMAR E  
DIVULGAR**

**IMPRIMA VÁRIAS  
FOLHAS E DISTRIBUA  
NAS PAREDES DA  
SUA LOCADORA.**



**VOCÊ NÃO ESTÁ NO  
GRUPO DE RISCO?**

**SEUS PAIS OU SEUS  
AVÓS ESTÃO.**

Você pode pegar o coronavírus e ter uma simples gripe como uma outra qualquer ou até nem ter sintomas, que bom! Mas pode transmitir para seus pais ou seus avós, aí a coisa complica e muito.

Eles estão no grupo de risco e pode ser fatal. Para que arriscar?

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
Febre	Comum	Raro	Comum
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
Tosse	Comum (geralmente seca)		Comum (geralmente seca)
Espirros	Raro	Comum	
Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Raro
Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Comum
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
Diarréia	Raro	Raro	Às vezes em crianças
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

# DICAS BÁSICAS DE HIGIENE

## LAVAR BEM AS MÃOS SEMPRE POR 20 SEGUNDOS

- Depois de ir ao banheiro
- Depois de pegar transporte público
- Depois de tossir e espirrar
- Antes, durante e depois de preparar alimentos
- Antes de comer
- Quando cuidar de alguém doente
- Quando cuidar de animais e seus excrementos
- Quando suas mãos estiverem visivelmente sujas
- Se não houver água e sabonete, use um desinfetante para as mãos à base de álcool.



## USE E ABUSE DO ÁLCOOL EM GEL QUANDO NÃO PUDER LAVAR AS MÃOS

# ENTRANDO EM CASA



Tire os sapatos



Ao voltar para casa, não toque em nada antes de se higienizar



Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica dentro do cesto de roupas



Deixe bolsa, carteiras, chaves, etc em uma caixa na entrada



Limpe seu celular e os óculos com água e sabão ou álcool



Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas



Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar



Desinfete as patas do seu pet após passear com ele



Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave-as mãos

Não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é reduzir o risco.

# USO DE MÁSCARA

Só use máscara nas seguintes situações

Se você tiver tosse, espirrar, dificuldade em respirar, mesmo quando for ao médico ou ao pronto-socorro, para proteger as outras pessoas.



Se você estiver cuidando de alguém ou algum familiar que esteja com suspeita de coronavírus.

**Tirando estas situações você não precisa usar máscara.**

O Brasil está com dificuldade em produzir quantidade suficiente.  
Se usarmos sem necessidade vai faltar para quem precisa  
(portadores do coronavírus e profissionais da saúde.

A young boy with short brown hair is shown in profile, coughing into his right elbow. He is wearing a light-colored, long-sleeved shirt. The background is a plain, light-colored wall. A large yellow circle is overlaid on the right side of the image, containing text.

**COMO TOSSIR OU ESPIRRAR?**

**SIM DÁ PARA APRENDER!**

Ao tossir ou espirrar cubra a boca e o nariz com o cotovelo.

É a maneira correta de impedir que você contamine quem estiver perto.

Esteja você com coronavírus, gripe ou resfriado.

Sem falar que é mais educado!

# SE VOCÊ ESPIRROU NÃO CORRA PARA O HOSPITAL. SÓ DEPOIS DE ALGUNS DIAS.

O pronto-socorro é um lugar com alto índice de infecção hospitalar. Só vá se você tiver os sintomas após vários dias, justamente para não correr o risco de pegar o coronavírus. O SUS desenvolveu um aplicativo que comunica informações sobre o COVID-19 e ainda realiza uma triagem virtual, indicando se é necessário ou não a ida a hospitais. Disponível para Iphone e Android.



## Coronavírus - SUS - Apps on Google Play

O Ministério da Saúde lança o app Coronavírus-SUS com o objetivo de conscientizar a população sobre o Corona Vírus COVID-19, para isso o aplicativo conta com as seguintes funcionalidades: - Informativos de...



**NÃO ENTRAR EM  
PÂNICO!  
NÃO AJUDA NADA E  
SÓ ATRAPALHA.**

Você conhece melhor que ninguém que  
como a manutenção preventiva é melhor  
que a manutenção corretiva.  
A palavra e atitude agora é **PREVENÇÃO.**



# QUER AJUDAR?

## Cuide-se e cuide do outro.

Aprendemos com as crises, certo?  
E vamos aprender com o coronavírus  
que precisamos cuidar uns dos outros  
para nos proteger.  
Vamos sair dessa juntos!  
Usemos o exemplo da China e da Itália e  
vamos cooperar!

Como  
sempre....

**JUNTOS  
SOMOS  
MAIS  
FORTES.**

[www.alec.org.br](http://www.alec.org.br)