



CORONA

VIRUS

COVID-19

**PREVENÇÃO É
INDISPENSÁVEL**

**O que você precisa
saber e fazer.**



CORONA VIRUS COVID-19

Este material foi elaborado pelo Porto Itapoá e é destinado a todos os seus colaboradores e seus familiares, terceiros e parceiros de negócios.

Apoie esta campanha passando todas as informações e orientações sobre o COVID-19.



O Corona Vírus chegou ao Brasil. E agora? Como posso me proteger?



Higienize as mãos **com frequência**, com água e sabão ou álcool em gel



Utilize **lenço descartável** para cobrir nariz e boca, ao tossir, espirrar e para higiene nasal



Evite aglomerações e ambientes fechados



Não compartilhe alimentos, copos, toalhas e objetos de **uso pessoal**



É fundamental que **nossas casas recebam luz e ventilação**, além disso, reforçar a limpeza de pontos compartilhados como maçanetas, portas, torneiras, janelas, etc



Cozinhe bem os alimentos, principalmente alimentos de origem animal, como **carnes, ovos e leite**



Tenha sempre a mão a presença do **álcool gel**



Evite viagens a grandes centros. Viagens de trabalho pelo Porto Itapoá estão suspensas.



Evite coçar e/ou esfregar seus olhos



Evite contato físico com outras pessoas



Ao chegar em casa, após o dia de trabalho ou visitas, aconselha-se a **substituir as roupas** antes do contato com familiares



Evitar contato direto com superfícies e objetos, **seguido de contato com a boca, nariz ou olhos**

E quais são os principais sintomas?

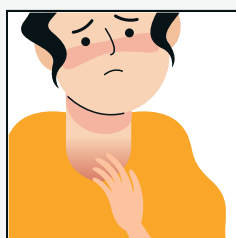
O Coronavírus (Covid-19) **é similar a uma gripe**. Geralmente é uma doença leve ou moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:



Tosse



Febre



Dor de garganta



Dor de cabeça



Confusão



Dificuldade para respirar

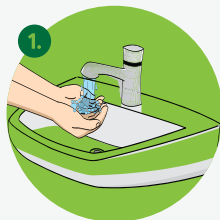
Já existe tratamento para o Coronavírus (Covid-19)?

SIM. O tratamento evita o agravamento da doença e reduz o desconforto. No entanto, não há um medicamento para matar o vírus. E a grande maioria dos casos, como acontece com as gripes, são curados sozinhos.

Produtos que vêm da China podem trazer o vírus?

NÃO, apenas a alegria de receber sua encomenda! A Anvisa monitora os portos e aeroportos e elabora regularmente orientações e avisos sonoros de prevenção da doença.

Abaixo as orientações para a correta higienização das mãos



Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa) utilizando movimento circular.



Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



Esfregue o punho direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



Enxágue as mãos, retirando os resíduos do sabonete. Evite contato direto das mãos com a torneira usando um papel toalha. Depois é só enxugar as mãos.

FIQUE TRANQUILO, MAS ATENTO!

A infecção por coronavírus é uma doença de baixa letalidade. Dados da OMS mostram que 80% dos casos são leves. A maior preocupação é quando a doença atinge idosos ou pessoas com doenças crônicas.

Informação e lavar as mãos com sabão são as melhores prevenções! O Ministério da Saúde realiza diariamente coletiva de imprensa e atualização dos dados da doença no Brasil e no mundo. Quer saber mais? Acesse: saude.gov.br/coronavirus ou ligue 136.



Moderno | Sustentável | Eficiente

