

**DISQUE
SAÚDE
136**



ESCANEE COM A CÂMERA DO SEU CELULAR
PARA INFORMAÇÕES ATUALIZADAS

SAIBA MAIS SOBRE **CORONAVÍRUS COVID-19**



INSTITUTO FEDERAL
Tocantins

Fonte: Ministério da Saúde

E AÍ? TÔ COM DÚVIDA

- Usar máscara adianta?

Se você já estiver doente, a máscara ajuda a não contaminar outras pessoas. Porém, a máscara comum não é eficiente contra a doença, apenas o modelo N95 cumpre essa função.

- Posso ir a teatros, estádios, shows, igrejas, cinemas?

A recomendação é evitar lugares com aglomeração, principalmente para os que se encontram em grupos de risco.

- Tem algum risco em andar de táxi, metrô, trem e ônibus?

Se não puder evitar o transporte coletivo, tente não ter contato com outras pessoas e redobre os cuidados com a higiene.

- Posso viajar de avião, ônibus ou navio?

O ideal é evitar. A viagem em geral é mais longa, e o risco de exposição, maior.

- Adianta tomar vacina contra gripe

ou sarampo?

Não, mas evita que a pessoa tenha uma dessas doenças e fique mais vulnerável.

- Vitamina C ou água com limão previne a infecção?

Não.

- Manter a garganta molhada e beber água quente ajuda a evitar o vírus?

Não.

- Posso melhorar minha imunidade e evitar a doença?

A única forma de fazer isso é com alimentação saudável, atividade física e sono de qualidade.

- Produtos importados da China podem transmitir o vírus?

Segundo infectologistas, não há risco.

- Animais de estimação podem transmitir coronavírus?

Não há evidências nesse sentido.

- O vírus já foi detectado em cães?

Sim, um cachorro de uma mulher infectada na China, mas o animal não adoeceu. Veterinários acreditam que o cão foi contaminado da mesma forma que tudo o que dona tocou.

3 MEDIDAS QUE VOCÊ DEVE ADOTAR EM SUA ROTINA

- 1) Cubra boca e nariz ao tossir e espirrar com lenço descartável, que deve ser jogado fora imediatamente ou, na ausência deste, com seu antebraço;**
- 2) Lave as mãos sempre antes das refeições, antes e após usar o banheiro, e após tosse ou espirros. O álcool em gel, além do sabão, pode ser usado para higienizar as mãos;**
- 3) Não compartilhe copos, canudos, talheres, batons, cremes e outros materiais de uso pessoal.**