

## Outras Estratégias de Cuidado

Em tempos como estes, os medos e inseguranças são muitos. Se você se sente assim, converse sobre isso com pessoas de sua confiança.

Atividades que proporcionam relaxamento e bem-estar também são boas estratégias para lidar com essa situação.

Evite rumores e busque informação em fontes confiáveis.



# COVID-19



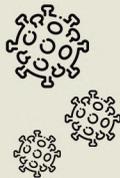
até que  
**Não Haja Mais Hanseníase**



[nhrbrasil.org.br](http://nhrbrasil.org.br)

O que você  
precisa  
saber

# CORONAVÍRUS (COVID-19)



## Como se transmite?



Aperto de mão



Espirro



Tosse



Qualquer objeto que estiver contaminado

## Quais os sintomas?



Febre



Tosse e/ou Dificuldade para respirar

OBS.: Falta de paladar e olfato também podem aparecer!



Não use remédios antes de consultar um médico. Busque a sua unidade de saúde para mais informações.

## Quais as formas de prevenção?



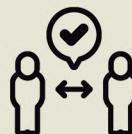
Lave as mãos com água e sabão frequentemente

Evite tocar o rosto (olhos, nariz e boca) sem estar com as mãos lavadas



Use máscara sempre que precisar sair de casa.

Sair de casa só em extrema necessidade! Se sair, mantenha uma distância de 2 metros de outra pessoa.



## Fique atento!

Pessoas de qualquer idade com doenças crônicas (diabetes, hipertensão, cardiopatia, doença pulmonar), pessoas obesas ou com mais de 60 anos, são GRUPOS DE RISCO! Devem procurar assistência médica se apresentarem sintomas.

## Como utilizar a máscara caseira adequadamente?

A máscara é de uso individual, ela não deve ser compartilhada!



A máscara deve cobrir totalmente a boca e o nariz, e estar bem ajustada ao rosto.

Evite tocar na máscara durante o uso.



Lave as mãos com água e sabão antes de retirar a máscara.



Remova a máscara pelo elástico lateral, evitando tocar na parte da frente.

Lave as mãos novamente, após retirar a máscara.



Sua máscara pode ser lavada com água e sabão, ou água sanitária.