

# O que é COVID-19?

COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo mais recente tipo de coronavírus. Tanto o vírus como a doença eram desconhecidos até que a propagação começou em Wuhan, na China, em dezembro 2019.

FONTE:  
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE  
#STOPHESPREAD



# O QUE É UM CORONAVÍRUS?

## O novo coronavírus, descoberto recentemente, causa a doença COVID-19.

Os coronavírus (CoV) são um grande grupo de vírus que causam gripes e até doenças severas como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV).

FONTE:  
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE  
#STOPHESPREAD



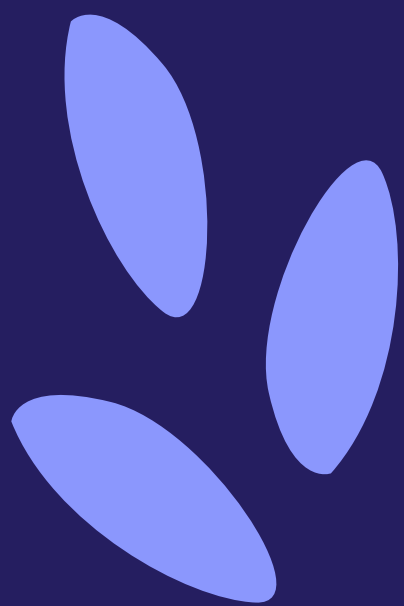
# QUAIS SÃO OS SINTOMAS DO COVID-19?

**Os sintomas mais comuns do COVID-19 são febre, fadiga e tosse seca.**

Alguns casos apresentam dores, congestão nasal, coriza, garganta irritada e diarreia.

FONTE:  
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE  
#STOPHESPREAD





## O QUE DEVO FAZER?

**Pessoas com febre,  
tosse e dificuldade  
para respirar  
devem procurar  
assistência médica.**

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE  
#STOPHESPREAD



*Este é  
o momento*



**AUTO-  
ISOLAMENTO**

**#StopTheSpread**

# Procedimentos para Autoisolamento pelo COVID-19

*O autoisolamento é recomendado para quem esteve diretamente exposto ao novo Coronavírus ou tem um histórico de viagens para locais infectados ou altamente populosos.*

## Fique em casa.

Limite todas as suas viagens desnecessárias.

*Não saia a menos que precise de comida, remédios ou itens essenciais.*



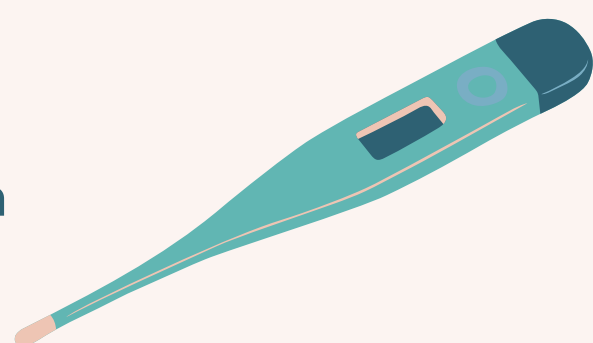
## Lave suas mãos.

Pratique uma boa higiene lavando suas mãos com água e sabão ou usando álcool em gel.



## Meça sua temperatura corporal.

Verifique sua temperatura pelo menos duas vezes ao dia.



## Fique em um cômodo específico.

Se você está doente ou acredita que possa estar doente, é melhor limitar seu espaço.

*Se possível, use um banheiro específico também.*



## Observe outros sintomas.

Além de febre, os sintomas do COVID-19 incluem tosse, falta de ar e fadiga.



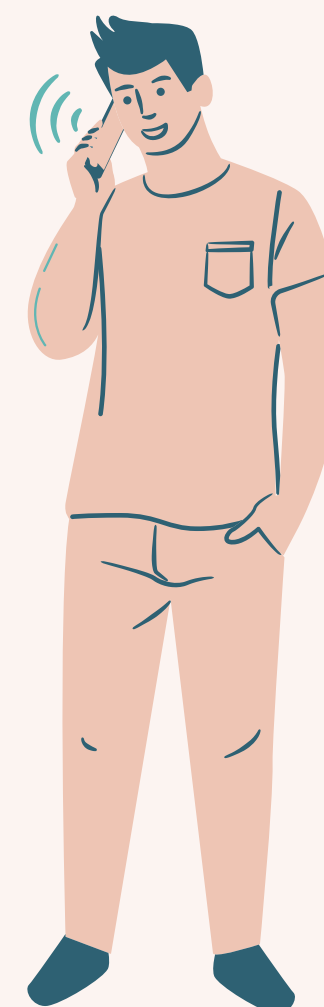
## Pratique o distanciamento social.

Se você precisar sair, mantenha pelo menos 1 metro de distância dos outros.



## Ligue para seu médico ou hospital antes de ir.

Se você precisa de cuidados médicos por sintomas do vírus ou outros motivos, faça contato com seu médico com antecedência e tome as precauções para sua ida.





# Evite a propagação do COVID-19 em **7 PASSOS**

- 01** Lave suas mãos com frequência
- 02** Evite tocar seus olhos, nariz e boca
- 03** Ao tossir, cubra sua boca com o cotovelo ou um lenço
- 04** Evite aglomerações e não faça contato com ninguém que apresente febre ou tosse
- 05** Fique em casa se você não se sentir bem
- 06** Se você tiver febre, tosse ou dificuldade para respirar, procure um médico — mas ligue antes
- 07** Busque informações em fontes confiáveis



**#StopTheSpread**

Fonte: OMS



# PROCESSO DE RECOVERY

1

## REINSERÇÃO SOCIAL

Após a quarentena, diversas pessoas precisarão aprender novamente como é viver em sociedade

2

## FORMAÇÃO DE UM "NOVO EU"

um eu capaz de ter confiança pessoal, participação social e cuidar de si mesmo conforme sua própria subjetividade

3

## PROMOVA SUA SAÚDE MENTAL

Na quarentena, é necessário atividades como meditação, yoga e manter uma rotina saudável

4

## VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Não se sinta deslocado ao voltar para a vida social, lembre-se que todos estamos passando pelo isolamento!

**JUNTOS, VAMOS PRATICAR O RECOVERY E VOLTAR PARA A VIDA EM SOCIEDADE**

A QUARENTENA É APENAS UMA FASE





# Reserve um tempo para o lazer.

Dedique alguns minutos de seu dia para algo que você goste de fazer.

Fonte: OMS



Fonte: OMS

# Conecte-se com os outros.

Converse com as pessoas nas quais você confia sobre suas preocupações e sentimentos.

**A situação pode ser preocupante, mas lidar com a crise vai fortalecer você, as pessoas ao seu redor e sua comunidade.**

Fonte: OMS



# ABRAÇO VIRTUAL



**#StopTheSpread**

# IMPEDE O CONTÁGIO VIRAL