



Coronavírus – COVID- 19

PREVENÇÃO

A COOPERCAF, orienta seus Associados e Colaboradores, com os cuidados básicos, para reduzir o risco de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas, incluindo o novo coronavírus – COVID-19.

O QUE FAZER



Lave as mãos várias vezes com água e sabão ou álcool gel. Lave os pulsos, entre os dedos e embaixo das unhas.



Limpe os objetos mais manuseados com álcool gel.



Mantenha os ambientes sempre ventilados e arejados.



Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o braço ou com um lenço descartável.

O QUE NÃO FAZER



Não compartilhe objetos pessoais, como toalhas, talheres, canetas e celulares.



Não toque no nariz, boca ou olhos antes de lavar as mãos.



Evite lugares com muita gente.

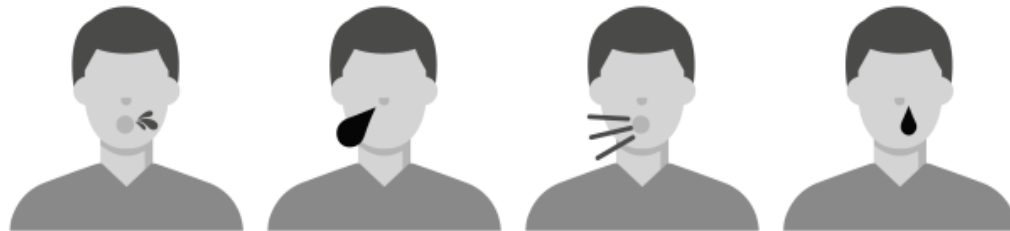


Não cumprimente as pessoas com abraços, beijos e apertos de mão.

TRANSMISSÃO

A transmissão costuma ocorrer no contato com infectados, por meio de secreções, como:

- gotículas de saliva;
- espirro;
- tosse;
- catarro.



Toque ou aperto de mão, contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos, também transmitem o vírus.



O período médio de incubação do coronavírus (intervalo entre a data de contato com o vírus e o início dos sintomas) é de **5 a 14 dias**.

SINAIS E SINTOMAS

Os sinais e sintomas da COVID-19 são principalmente respiratórios, semelhantes a um resfriado.

Podem também causar infecção do trato respiratório inferior, como as pneumonias.

Os principais sintomas são:

- **Febre;**
- **Tosse seca;**
- **Dificuldade para respirar;**
- **Insuficiência renal, em casos mais graves.**



Se apresentar sintomas, procure uma Unidade Básica de Saúde.

TRATAMENTO

Assim que os sintomas surgirem, é importante procurar ajuda médica imediata para confirmar o diagnóstico e iniciar o tratamento.

Juntamente com as orientações do especialista, algumas medidas simples podem ajudar, como:

- **Fazer repouso;**
- **Beber bastante água;**
- **Tomar banho quente para auxiliar no alívio da dor de garganta e tosse;**
- **Usar umidificador de ar.**

