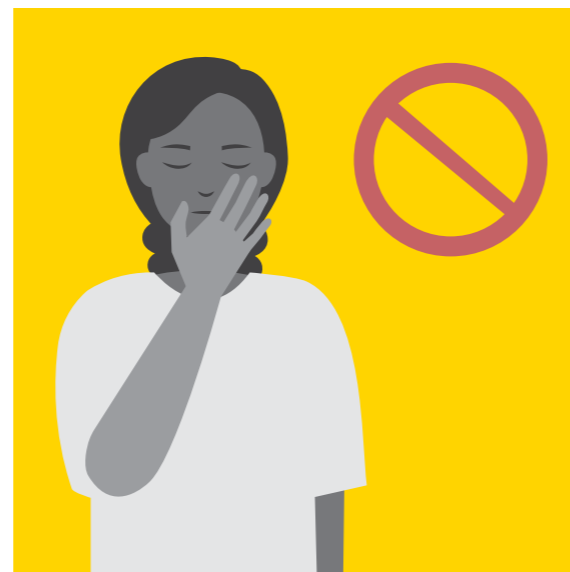


PREVINA A DISSEMINAÇÃO DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Ajude a prevenir a disseminação de doenças respiratórias seguindo estas recomendações



Lave todas as superfícies das mãos com sabão por pelo menos 20 segundos. Lavar as mãos com frequência é a maneira mais eficaz de proteger a si próprio e aos outros contra as doenças respiratórias.



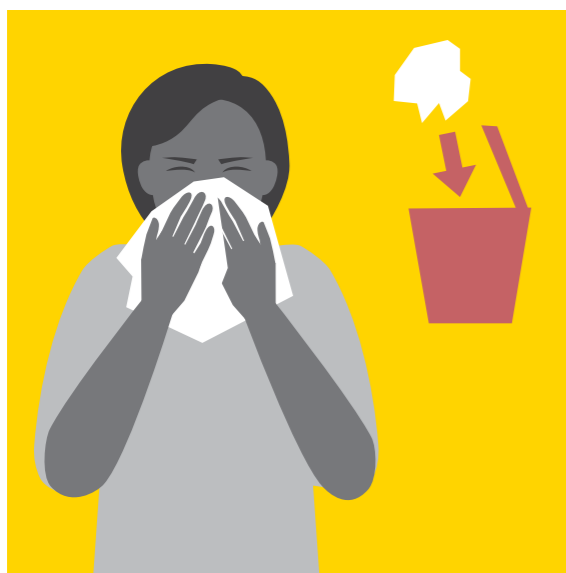
Evite tocar o rosto. Se houver germes em suas mãos, eles poderão entrar em seu organismo pelos olhos, pelo nariz ou pela boca.



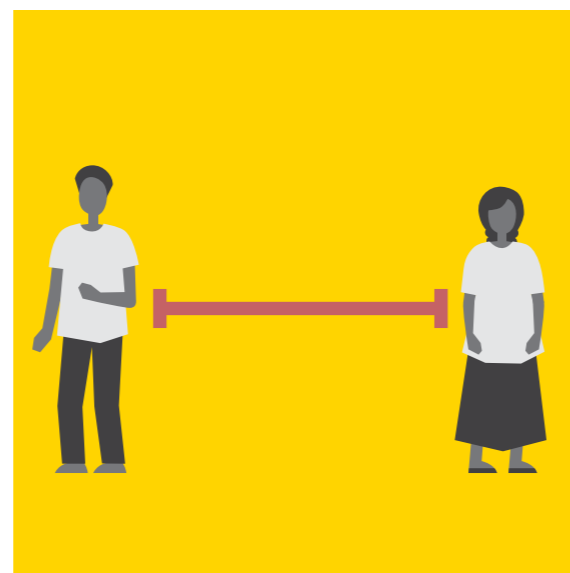
Muitos germes que causam doenças respiratórias espalham-se através de gotículas que ficam no ar depois que uma pessoa tosse ou espirra. Também é possível se infectar tocando em alguma coisa com germes e, depois, nos olhos, na boca ou no nariz. As doenças respiratórias infecciosas incluem a Covid-19, a pneumonia, a bronquite, a gripe, a difteria e a tuberculose.



Alguns germes podem viver em superfícies por várias horas. Limpe-as regularmente com desinfetante.



Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar. Descarte o lenço imediatamente. Se não tiver um lenço de papel, afaste-se das outras pessoas e use o cotovelo dobrado.



A redução do contato físico ajuda a prevenir a disseminação de doenças respiratórias. Durante os surtos de doenças, mantenha-se a, pelo menos, dois metros de distância das outras pessoas e cubra o rosto, se for essa a orientação dada. Se não estiver bem, fique em casa o máximo possível.



As pessoas idosas, as pessoas com problemas crônicos de saúde e algumas pessoas com deficiência podem estar em maior risco de adoecer gravemente se desenvolverem uma doença respiratória. Durante os surtos de doenças, ajude as pessoas vulneráveis a permanecer em casa para ajudar a protegê-las contra a infecção.

CUIDADOS COM UMA PESSOA DOENTE

Tenha cautela especial se estiver cuidando de alguém que não está bem devido a uma doença respiratória.



Ajude a pessoa que não está bem a permanecer em casa e manter distância dos outros membros da família até se recuperar.



Forneça-lhe roupas de cama, toalhas, comida e utensílios de cozinha separados. Lave bem tudo o que a pessoa usar e limpe as superfícies regularmente com desinfetante. Incentive todos em casa a lavar as mãos regularmente.