



Projeto de Extensão: *PATOLOGIA E ESTOMATOLOGIA NA WEB*

Coordenação: Prof^a. DDs. PhD. Rosana da Silva Berticelli Autor(a): Ac^a. Leticia Elis de Oliveira Postai

CORONAVÍRUS – CUIDADOS ESSENCIAIS

- LAVAR AS MÃOS A CADA DUAS HORAS OU SEMPRE QUE NECESSÁRIO (ex: após espirrar);



- CUBRIR A BOCA E O NARIZ COM O COTOVELO OU UM LENÇO DE PAPEL QUANDO TOSSIR OU ESPIRRAR (jogue fora o tecido usado, em lixo descartável);



- EVITAR USO COMPARTILHADO DE OBJETOS DE USO PESSOAL (EX: COPOS, GARRAFAS, GARFOS...);



- LIMPE E DESINFETE AS SUPERFÍCIES QUE VOCÊ COSTUMA TOCAR DIARIAMENTE:

CUIDE DE VOCÊ E DE QUEM VOCÊ AMA, PREVINA-SE E NÃO SE EXPONHA AO VÍRUS DESNECESSARIAMENTE.

- EVITAR O CONTATO PRÓXIMO COM PESSOAS QUE APRESENTAM SINAIS E/OU SINTOMAS DA DOENÇA (EX: FEBRE E SINTOMAS RESPIRATÓRIOS).



- EVITAR LUGARES FECHADOS E COM AGLOMERAÇÕES;

- MANTER OS AMBIENTES VENTILADOS;

- FICAR EM CASA, ESPECIALMENTE SE VOCÊ FOR DO GRUPO DE RISCO (idoso, diabético, se possuir problemas respiratórios ou se tiver um risco maior por doenças pré-existentes).



- FAZER USO DE MÁSCARAS CASEIRAS, SEMPRE QUE PRECISAR SAIR (Elas devem ser lavadas rotineiramente).

