



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES  
**COVID-19**

[www.tromboni.com.br](http://www.tromboni.com.br)



## CARTILHA DE ORIENTAÇÕES COVID-19

Esta cartilha está disponível para uso e divulgação em locais públicos e privados.



O Coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias, a maioria das pessoas se infecta com o tipo mais comum, ao longo da vida, e se recupera rapidamente, mas, em dezembro do ano passado, foi descoberto, na China, um novo agente, o COVID-19.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) caracterizou o novo Coronavírus como uma pandemia, recomendando a redução do contato social para minimizar a transmissão do vírus. Além disso, outras atitudes podem prevenir o contágio, como:



Fonte:  
<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>  
<https://sbpt.org.br/portal/covid-19-oms/>  
<https://coronavirus.saude.gov.br/>

[www.tromboni.com.br](http://www.tromboni.com.br)



## CARTILHA DE ORIENTAÇÕES COVID-19

Esta cartilha está disponível para uso e divulgação em locais públicos e privados.



- + Lave as mãos com água e sabão, ao sair e entrar de algum lugar ou tocar objetos, se não for possível lavar, você pode usar um álcool em gel para higienização.



- + As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas por vírus, portanto evite levá-las aos olhos, nariz e boca.



- + A transmissão ocorre principalmente pela pulverização de gotículas que podem ser expelidas pela boca e nariz, ao tossir, espirrar ou após falar. Dessa forma, mantenha, pelo menos 1 metro de distância, de outras pessoas.



- + Cubra a boca e o nariz, com a parte interna do cotovelo ou lenço descartável, ao tossir ou espirrar. Ao seguir uma boa higiene respiratória, você protege as pessoas ao seu redor contra vírus responsáveis por resfriado, gripe e COVID-19.

## CARTILHA DE ORIENTAÇÕES COVID-19

Esta cartilha está disponível para uso e divulgação em locais públicos e privados.



+ Evite aglomerações.



+ Mantenha os ambientes bem ventilados.



+ Não compartilhe objetos pessoais, inclusive materiais de escritórios, como canetas e grampeadores.



+ Se você tiver febre, tosse e dificuldade para respirar, procure atendimento médico seguindo as instruções da sua autoridade sanitária local.

## CARTILHA DE ORIENTAÇÕES COVID-19

Esta cartilha está disponível para uso e divulgação em locais públicos e privados.



[www.tromboni.com.br](http://www.tromboni.com.br)

Fonte:

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>  
<https://sbpt.org.br/portal/covid-19-oms/>  
<https://coronavirus.saude.gov.br/>