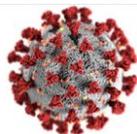


RECOMENDAÇÕES DE PREVENÇÃO À COVID-19

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

O que é a COVID-19?



A **COVID-19** é uma doença causada pelo coronavírus **SARS-CoV-2**, e seu quadro clínico pode variar de infecções assintomáticas a manifestação respiratória grave. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou apresentar sintomas leves (cerca de 80%) e cerca de 20% dos casos podem necessitar de atendimento hospitalar por apresentar dificuldade respiratória.



Quais os sintomas mais comuns?



Os sintomas da COVID-19 podem se manifestar similares a um resfriado ou até mesmo uma pneumonia severa, sendo os mais comuns: tosse, febre e cansaço, podendo ser acompanhada de coriza, dor de garganta, diarreia e dificuldade para respirar.



Como ocorre a transmissão?



A transmissão acontece por contato próximo de uma pessoa doente para outra através do aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro e contato com objetos contaminados (celulares, maçanetas, mesas, teclados de computador etc.).

Para a elaboração deste informativo contamos com a colaboração da enfermeira do DSQV/PROGESP Monique Figueiredo Teixeira – COREN AM 272.327.

Quais as formas de prevenção à COVID-19?

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos.
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, shoppings, bares, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- Utilize máscaras caseiras feitas de tecido 100% algodão em situações em que for necessário sair de sua residência.
- **Procure um serviço de saúde se apresentar falta de ar.**



Atendimento on-line DSQV: <https://bit.ly/36qUr5C>

Contatos disponíveis em dias úteis das 08h às 17h:

cdsprogesp@ufam.edu.br

WhatsApp: 99318-2983

Queremos saber como você está de
verdade, então clica no link:

<https://forms.gle/ekKF2xwksZBAASe99>