

CORONAVÍRUS

IDOSOS DEVEM REDOBRAR OS CUIDADOS!



Pessoas com mais de 60 anos e aquelas com doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares, correm mais risco com o coronavírus. Para esse público, recomenda-se cuidados especiais!



EVITE AGLOMERAÇÕES

Cinemas, teatros, shows, shoppings e locais com muitas de pessoas não são recomendados. O isolamento é a melhor forma de evitar o contágio. Não é preciso ficar confinado o dia todo – mas, ao sair de casa, prefira passeios ao ar livre e sem aglomerações.



CADA UM COM SEU COPINHO

O copinho coletivo do filtro ou da moringa deve ser aposentado. Evite compartilhar outros utensílios, como talheres, pratos ou garrafas.



ADIE VIAGENS

O Ministério da Saúde recomenda que este público não viaje por ora. Aquela viagem planejada pode esperar diminuir o risco de contágio!



ESQUEÇA O LENÇO DE PANO

Ele já foi símbolo de elegância, mas não é nada higiênico! Após um espirro, o vírus pode ficar horas no pano. Prefira os de papel descartáveis ou cubra nariz e boca com o braço ao tossir ou espirrar.



MUITA ÁGUA E SABÃO!

A higienização das mãos com água e sabão por cerca de 40 segundos já é suficiente para prevenir a contaminação pelo coronavírus. O uso de álcool em gel de 70% é uma forma alternativa de manter a higienização. Ele também é importante para a limpeza de objetos e superfícies usadas com frequência que podem favorecer o contágio.

JANELA SEMPRE ABERTA

Deixe a casa aberta para ventilar naturalmente.

