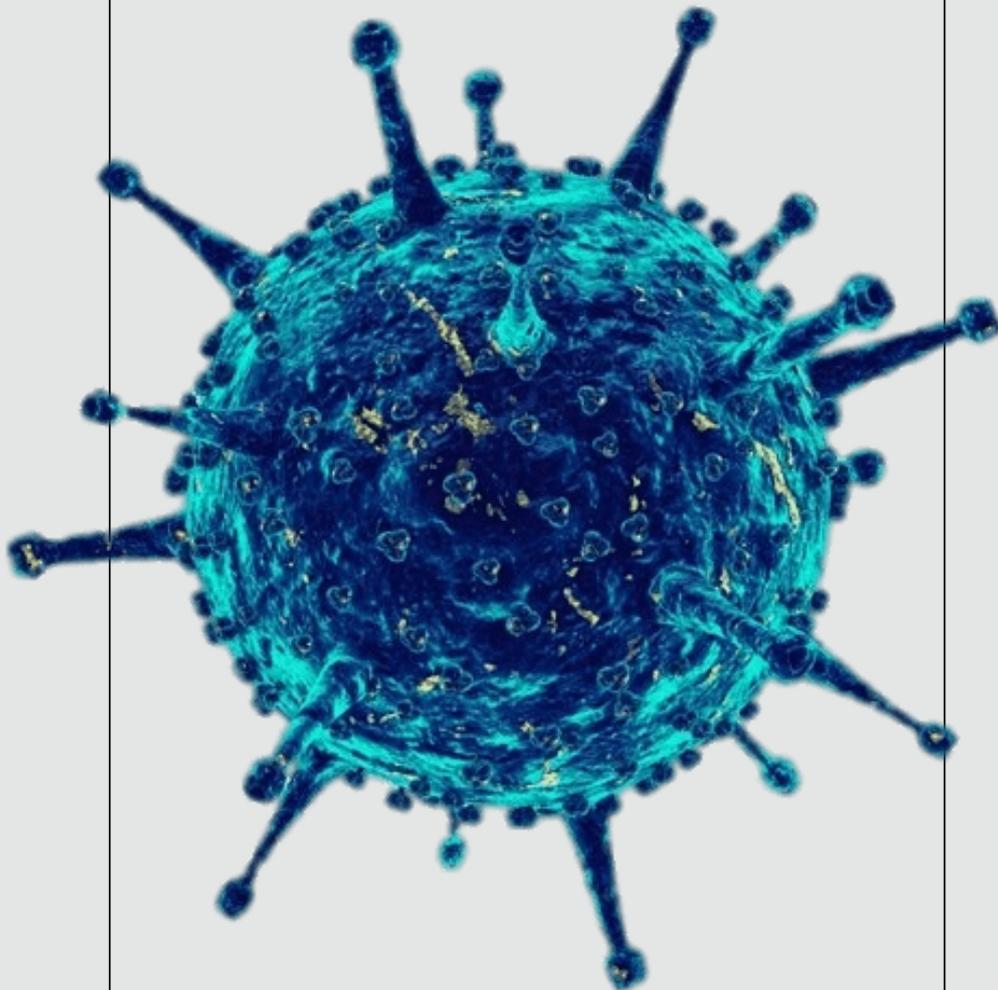


**PREVENÇÃO VEM  
COM A INFORMAÇÃO**



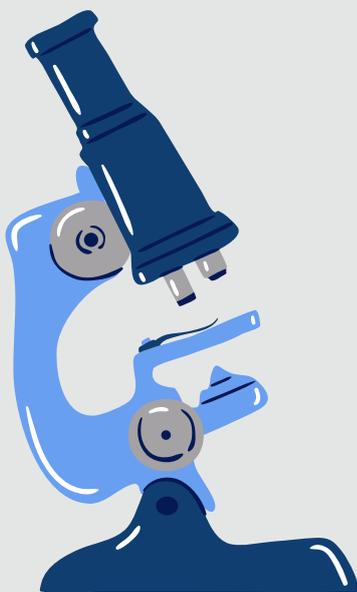
**CISTM**

Consórcio Público  
Intermun. de Saúde  
do Triângulo Mineiro



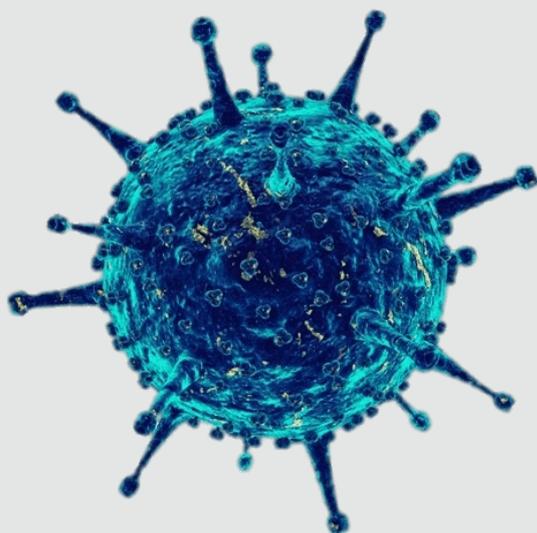
# O que é Coronavírus ou COVID-19?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. Um novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Este novo agente provoca a doença chamada de COVID-19.



Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa. A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus.

Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o alpha coronavírus 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1, entre outros.



## CISTM

Consórcio Público  
Intermun. de Saúde  
do Triângulo Mineiro



## Como é a transmissão?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- O toque do aperto de mão é a principal forma de contágio
- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Catarro
- Objetos ou superfícies contaminadas como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos e teclados de computador etc.

## Período de incubação do vírus:

Período de incubação é o tempo que leva para os primeiros sintomas aparecerem desde a infecção por coronavírus. Esse período pode ser de 2 a 14 dias.



# CISTM

Consórcio Público  
Intermun. de Saúde  
do Triângulo Mineiro



## Como se prevenir?

Agora que você já conhece as formas de transmissão do vírus, veja como se prevenir:

- 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 cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos.
- Adote uma onda amigável sem contato físico, mas sempre com sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular e brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos e fique em casa até melhorar.
- Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física.

# CISTM

Consórcio Público  
Intermun. de Saúde  
do Triângulo Mineiro



## Quais os sintomas?

Os sintomas mais comuns são:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade para respirar
- Entre outros sintomas gripais

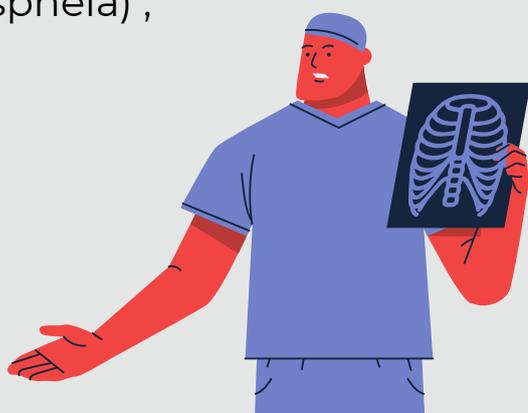
Se aparecerem os sintomas ligue para 136 ou procure um posto de saúde.

## Como é definido um caso suspeito de COVID-19?

Pessoa que, nos últimos 14 dias, retornou de viagem internacional de qualquer país ou que teve contato com algum caso suspeito ou confirmado de coronavírus e apresenta:

- Febre
- Pelo menos um dos sinais ou sintomas respiratórios (tosse, dificuldade para respirar, produção de escarro, congestão nasal ou conjuntival, dificuldade para deglutir, dor de garganta, coriza, saturação de O<sub>2</sub> < 95%, sinais de cianose, batimento de asa de nariz, tiragem intercostal e dispneia) ;

:

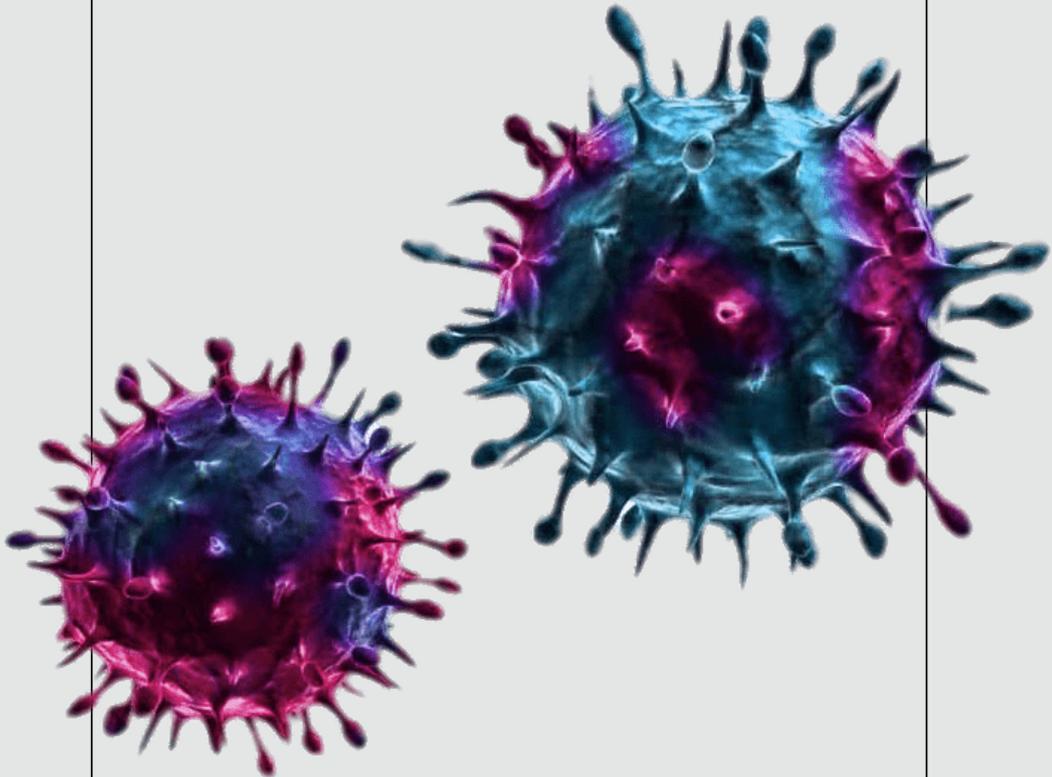


# CISTM

Consórcio Público  
Intermun. de Saúde  
do Triângulo Mineiro

# **PREVENÇÃO VEM** **COM A INFORMAÇÃO**

Para mais informações, acompanhe nosso site e redes sociais. Por nossos canais de comunicação você terá acesso às instruções e dados de fontes confiáveis.



## **CISTM**

Consórcio Público  
Intermun. de Saúde  
do Triângulo Mineiro

Esta cartilha é baseada em dados do Ministério da Saúde disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>, acesso em 30 de março de 2020