

## **Conheça o Corona para derrotar o Corona**

*Dr. Edison da Creatinina, Nephrologist, Rio de Janeiro, Brazil*

*Ms. Marilena Moraes, Educationalist, Rio de Janeiro, Brazil*

*Dr. Sanjeev Gulati, Nephrologist, NCR, India*

1. LAVE as mãos com frequência, faça disso um hábito, usando bastante água e sabão por 20 segundos, ou use um desinfetante contendo 60% ou mais de álcool. Sempre lave as mãos após voltar da rua ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar. Essa é a regra número 1 para prevenir o coronavírus.
2. PRATIQUE A ETIQUETA RESPIRATÓRIA ao tossir ou espirrar. Use a dobra do cotovelo para tossir ou espirrar, de preferência cobrindo o nariz e a boca com um lenço de papel. Descarte o lenço imediatamente em uma lixeira fechada. Não cuspa em público. Isso ajudará a impedir a propagação de germes ou partículas virais. O coronavírus é um vírus respiratório que se espalha principalmente por gotículas geradas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra.
3. EVITE tocar no rosto. Não toque olhos, nariz ou boca com as mãos não lavadas.
4. FIQUE EM CASA, FIQUE SEGURO, SALVE VIDAS. A melhor maneira de prevenir o corona é evitar ser exposto ao vírus. Fique em casa o máximo que puder, pois ao sair, você pode levar o vírus. Lembre-se de que algumas pessoas sem sintomas podem espalhar o vírus.
5. PRATIQUE O DISTANCIAMENTO SOCIAL: Mantenha distância das outras pessoas. Mantenha pelo menos 1 metro de distância de qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando. Evite aglomerações e lugares lotados. Não aperte mãos, não dê abraços ou beijos, pois isso pode ser perigoso. Cumprimente as pessoas com um

## Conheça o Corona para derrotar o Corona

---

aceno, com a cabeça ou com a mão, com um sorriso ou leve a mão ao coração ou diga "Namastê", com as palmas das mãos unidas.

6. EVITE CONTATO PRÓXIMO com pessoas com sintomas de gripe ou resfriado. Evite contato sem proteção com animais selvagens ou criados em fazendas.
7. CUBRA O ROSTO. Na rua, use máscara ou cubra o nariz e a boca com um pano para impedir a propagação do coronavírus. Mas lembre-se de que a máscara não substitui o distanciamento social.
8. PROCURE AJUDA MÉDICA se tiver febre, tosse ou falta de ar. Se estiver doente, fique em casa.
9. LIMPE E DESINFETE objetos e superfícies tocados com frequência, como telefones, computadores, utensílios, louças e maçanetas, usando um spray ou pano de limpeza doméstico comum.
10. PRATIQUE A SEGURANÇA ALIMENTAR. Cozinhe inteiramente ovos e carnes. Use diferentes tábuas e facas para carne crua e alimentos cozidos. Lave as mãos ao manusear um alimento cru e passar a manusear um alimento cozido.
11. PESSOAS IDOSAS com doenças cardíacas ou pulmonares e diabetes correm maior risco de desenvolver complicações sérias devido à COVID-19.