

INFORMAÇÕES

COVID-19

CORONAVÍRUS



SERMED
S A Ú D E

ANS - nº 30.373-9

COMO SE PROTEGER DO CORONAVÍRUS



SAIBA COMO O CORONAVÍRUS SE PROPAGA



- Atualmente não há vacina para prevenir a COVID-19
- A melhor maneira de prevenir a doença é evitar ficar exposto ao vírus
- Estudos indicam que o vírus se espalha principalmente de pessoa para pessoa
 - Entre pessoas com contato próximo (menos de 2 metros)
 - Através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra
- Essas gotículas podem pousar na boca ou no nariz de pessoas próximas ou possivelmente inaladas nos pulmões.



PASSO A PASSO PARA SE PROTEGER



LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE



- **Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, especialmente depois de estar em um espaço público, ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar**
- **Se não tiver acesso à água e sabão, use álcool em gel 70%. Cubra todas as superfícies da sua mão e esfregue bem até secar**
- **Evite tocar seus olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas**



EVITE CONTATO PRÓXIMO



- **Evite contato com pessoas que estão doentes**
- **Procure distanciar-se de outras pessoas se a COVID-19 está se espalhando na sua comunidade. Isso é especialmente importante para pessoas com alto risco de ficarem doentes**



**PASSO A PASSO
PARA PROTEGER
OS OUTROS**



FIQUE EM CASA SE ESTIVER DOENTE



- **Fique em casa se estiver doente, exceto para procurar ajuda médica.**



CUBRA TOSSES E ESPIRROS



- **Cubra sua boca ou nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar ou use a parte de dentro do cotovelo**
- **Jogue os lenços usados no lixo**
- **Lave as mãos imediatamente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se não tiver como lavar as mãos, use o álcool em gel 70%.**



USE MÁSCARA SE ESTIVER DOENTE



- **Se você estiver doente:** deve usar uma máscara no rosto quando estiver com outras pessoas (por exemplo quando estiver no carro ou dividindo um quarto) e antes de entrar num pronto atendimento. Se você não conseguir usar uma máscara facial (por exemplo, porque causa problemas respiratórios), faça o possível para cobrir tosses e espirros, e as pessoas que cuidam de você devem usar máscara se entrarem no seu quarto.
- **Tem surgido crescentes evidências de que o uso de máscara por todos (mesmo os não doentes) parece diminuir a transmissão.***

** Este item não faz parte da referência, porém tem sido incentivado pelo Ministério da Saúde. Inclusive o próprio ministro da saúde Dr Luiz Henrique Mandetta em um de seus pronunciamentos sugeriu que a população produzam máscaras de pano e as utilizem, para deixar as máscaras cirúrgicas para os profissionais da saúde.*



LIMPAR E DESINFETAR



- **Limpe e desinfete as superfícies frequentemente tocadas diariamente. Isso inclui mesas, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, mesas, telefones, teclados, banheiros, torneiras e pias**
- **Se as superfícies estiverem sujas, limpe-as: Use detergente ou sabão e água antes da desinfecção**



PARA DESINFETAR:

**Os desinfetantes encontrados no supermercado funcionam.
Use um desinfetante apropriado para superfícies.**

Opções incluem:

- **Diluindo o alvejante doméstico:**
 - ***Para fazer uma solução de água sanitária, misture: uma parte de água sanitária para 19 de água, considerando que a água sanitária seja de 2%**
 - **Nunca misture alvejante doméstico com amônia ou qualquer outro limpador. O alvejante doméstico não vencido será eficaz contra os coronavírus quando adequadamente diluído.**

*Fonte: Kampf G., Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents.

PARA DESINFETAR:

- **Outros produtos eficazes incluem:**
 - **Desinfetantes em geral**
 - **Limpadores multiuso com cloro**
 - **Limpadores multiuso com álcool**
 - **Álcool de limpeza (líquido, com concentração entre 60% e 80%)**

Fonte: www.cdc.gov/coronavirus

Teleatendimento online **CORONAVÍRUS** - COVID-19

Se você está com algum dos sintomas como: tosse, febre ou dor de garganta não precisa ir até o P.A (Pronto Atendimento)



Basta ligar no

0800-550066

que a nossa equipe de enfermagem fará uma triagem para um dos nossos médicos

Horário de atendimento

das 7h às 0h

Nosso médico online irá definir se você necessitará de atendimento presencial e irá conduzi-lo

SERMED, sempre perto de você onde você estiver

Tenha em mãos o seu cartão de identificação da SERMED



Dr. Vagner Luis Desidério
Diretor Clínico - CRM-SP 57.352