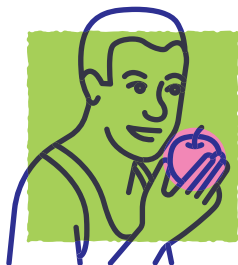


Coronavírus: como se prevenir

Como faço para evitar o Coronavírus?

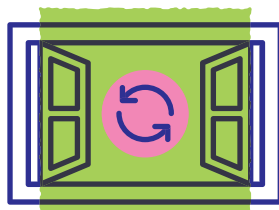
O principal meio de contágio é o contato com pessoas que têm a doença. Assim como na gripe comum, o vírus passa pela tosse, saliva e espirro.



Mantenha **hábitos saudáveis**: coma bem, durma bem e faça exercícios.



Evite tocar a boca, olhos e o nariz



Melhore a **circulação de ar** abrindo as janelas.



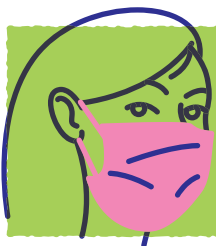
Evite chegar a menos de um metro de quem possa estar contaminado.



Evite ficar por muito tempo em locais com grande aglomeração de pessoas.



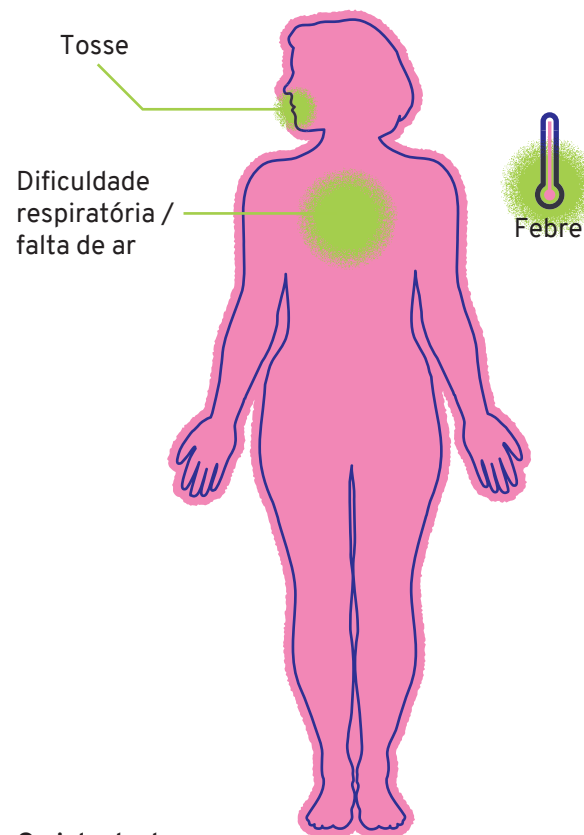
Lave as **mãos** com água e sabão ou com álcool regularmente (especialmente depois de tocar o nariz e a boca ou superfícies que possam estar contaminadas).



A **máscara** só é recomendada para pessoas que apresentam sintomas, vão viajar para áreas de risco ou tenham contato constante com estrangeiros. A máscara é descartável e deve ser trocada de três em três horas.

Quais são os sintomas?

A maior parte deles é parecida com os da gripe comum. Não é preciso apresentar todos eles para ter a doença.



O ciclo da doença

Ainda não há uma informação exata, mas o tempo de exposição ao vírus e o início dos sintomas varia de **2 a 14 dias**, de acordo com o Centro de Controle de Doenças dos Estados Unidos (CDC). Já a Organização Mundial da Saúde (MS) estima que o período seja de 2 a 10 dias.

Existe tratamento para o novo coronavírus?

Não há um medicamento específico. Indica-se repouso e ingestão de líquidos, além de medidas para aliviar os sintomas:

Uso de medicamento para dor e febre (antitérmicos e analgésicos).

Uso de umidificador no quarto ou tomar banho quente para auxiliar no alívio da dor de garganta e tosse.

Este infográfico está disponível para impressão no site da **Gazeta do Povo** www.gazetadopovo.com.br

Infografia: Gazeta do Povo

