



Como se proteger e proteger o próximo

Saiba como ocorre a transmissão



- Atualmente, não existe vacina para prevenir a COVID-19.
- **A melhor maneira de prevenir a doença é evitar ser exposto ao vírus.**
- Acredita-se que o vírus se transmita principalmente de pessoa para pessoa.
 - » Entre pessoas que estão em contato próximo umas com as outras (até dois metros).
 - » Através de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou conversa.
 - » Essas gotículas podem atingir a boca ou o nariz de pessoas próximas ou possivelmente serem inaladas pelos pulmões.
 - » Alguns estudos recentes sugeriram que a COVID-19 pode ser transmitida por pessoas que não estejam mostrando sintomas.

Todos devem

Higienizar as mãos com frequência



- **Lave as mãos** frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, especialmente após visita a um local público ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.
- Se sabão e água não estiverem prontamente disponíveis, **use um antisséptico para mãos à base de álcool 70% em gel.** Cubra todas as superfícies das mãos e esfregue-as juntas até a secagem do produto.
- **Evite tocar nos olhos, nariz e boca** com as mãos não higienizadas.

Evitar contatos próximos



- **Evite contato próximo** com pessoas doentes.
- **Fique em casa o máximo possível.**
- **Estabeleça uma distância entre você e outras pessoas.**
 - » Lembre-se: algumas pessoas sem sintomas podem transmitir o vírus.
 - » Isso é especialmente importante para pessoas com maior risco de contrair a doença de forma grave (diabéticos, idosos, portadores de doenças crônicas).

Cobrir boa e nariz com máscara de tecido



- **Você pode transmitir a COVID-19 para outras pessoas**, mesmo que não se sinta doente.
- **Todos devem usar uma máscara de tecido quando sair em público.**
 - » As máscaras de tecido não devem ser colocadas em: crianças menores de 2 anos; pessoas com dificuldade para respirar ou que estejam inconscientes ou incapacitadas de remover a máscara sem ajuda.
- **A máscara de tecido destina-se a proteger outras pessoas**, caso você esteja infectado.
- **NÃO** use máscaras destinadas a profissionais de saúde.
- Continue **mantendo cerca de 2 m de distância entre você e os outros**. A máscara de tecido não substitui o distanciamento social.

Cobrir tosses e espirros



- **Se você estiver em um ambiente fechado e não estiver com máscara, lembre-se de, ao tossir ou espirrar, sempre cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel ou usar a parte interna do cotovelo.
- **Jogue lenços de papel usados** em lixeiras.
- **Lave imediatamente as mãos** com água e sabão por pelo menos 20 segundos. E se água e sabão não estiverem prontamente disponíveis, higienize as mãos com um antisséptico à base de álcool 70% em gel.

Limpar e Desinfetar



- **Limpe e desinfete diariamente as superfícies tocadas** com frequência. Isso inclui: mesas, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, telefones, teclados, banheiros, torneiras e pias.
- **Se as superfícies estiverem sujas, limpe-as com água e detergente ou sabão**, para depois usar desinfetantes.



CS 31629 1A 04/18/2020

Pôster adaptado do Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2020)



SCAN ME

Elaboração:



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO



CURSO DE ODONTOLOGIA



COMISSÃO DE BIOSSEGURANÇA