

# COVID-19

Doença causada pelo coronavírus 2019

## 10 FORMAS DE SE PREPARAR E SE PROTEGER INDIVÍDUOS COM 60 ANOS OU MAIS E/OU PESSOAS QUE APRESENTAM DOENÇAS PRÉ-EXISTENTES\*



**Lave as mãos frequentemente**, com água e sabão. **Limpe e desinfete regularmente** as superfícies.



**Continue tomando os seus medicamentos regulares** e siga as orientações médicas.



**Adote um estilo de vida saudável para ajudar o seu sistema imunológico:** consuma alimentos nutritivos, durma o suficiente, não fume, se mantenha ativo e limite o consumo de bebidas **alcoólicas**.



**Mantenha distância de pelo menos 1 metro de outras pessoas** e evite o contato físico (aperto de mãos, abraço).



Se a COVID-19 está se propagando em sua comunidade, **fique em casa o máximo possível**. **Evite ir a locais com muita gente**.



Tenha um estoque de seus medicamentos regulares para ao menos **1 mês caso você tenha que ficar em casa**. Tente se planejar para conseguir mais caso tenha que ficar em casa por mais tempo.



Mantenha uma comunicação regular com familiares, amigos e vizinhos e **combine o que fazer para você conseguir alimentos ou ir a um serviço de saúde se necessário**.



**Conheça os sintomas de COVID-19, como febre, tosse e dificuldade de respirar**, para identificá-los rapidamente caso apareçam.



Se você apresentar sintomas similares ao de uma gripe, **ligue imediatamente ao número de telefone designado em seu país/região ou entre em contato com seu médico ou outro profissional de saúde**.



Não se sinta sozinho. Mantenha contato com familiares e amigos **por telefone, chat, chamadas de vídeo ou e-mail**.



\*Indivíduos com 60 anos ou mais e pessoas imunodeprimidas, com pressão alta (hipertensão arterial), diabetes, câncer, doenças pulmonares e cardíacas apresentam maior risco.

