



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CÂNDIDO DE ABREU
ESTADO DO PARANÁ

Av. Paraná, 03 – Fone/fax: 43 3476-1222 – CEP: 84470.000

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Rua Pedro Slonik, 250 – Fone: 3476-1307 – E-mail: saudecandidodeabreu@hotmail.com CEP: 84470.000

SERVIÇO DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA E VIGILÂNCIA SANITÁRIA

Grupo de Prevenção para Enfrentamento, Operações Emergenciais e Logísticas do COVID-19

INFORMATIVO 05/2020

Como se proteger

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou então higienize com álcool em gel 70%
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote uma onda amigável sem contato físico, mas sempre com sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular e brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos e fique em casa até melhorar.
- Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física.

Quem corre mais risco?

Pessoas acima dos 60 anos e aquelas com doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares.

A orientação é FICAR EM CASA.

Organização Mundial da Saúde (OMS) ainda, alerta nesta segunda-feira (30) para o crescimento de mortes evitáveis afetados pela pandemia de coronavírus e voltou a reforçar a necessidade de testar todos os suspeitos e de adoção de medidas de isolamento social.