

# Coronavírus: o que você precisa saber e fazer para se proteger

O Ministério da Saúde reuniu informações essenciais para o enfrentamento da Covid-19 em *card* com linguagem acessível. O material, publicado na Intranet, lista as formas de transmissão e os principais sintomas, além de explicar como a população pode se proteger.

Um simples aperto de mão é a forma mais comum de contágio, mas o coronavírus também pode ser propagado por meio de gotículas de saliva, espirro, tosse ou catarro e até mesmo por objetos ou superfícies contaminadas.

A maioria dos infectados apresenta febre ou tosse, e a recomendação, nesses casos, é adotar o isolamento domiciliar por um período de 14 dias. Dificuldade para respirar, no entanto, é um sinal de alerta e requer a busca de atendimento médico.

Cuidados básicos como lavar as mãos com água e sabão ou usar álcool em gel 70%, evitar tocar o rosto e cobrir a boca com o braço ao tossir e espirrar ajudam a deter a disseminação do agente infeccioso. Além disso, é fundamental evitar contato físico com outras pessoas e circulação desnecessária nas ruas.

Itens de uso pessoal não devem ser compartilhados, e objetos de manipulação frequente como celular e brinquedos precisam ser higienizados constantemente. O Ministério aconselha, ainda, manter ambientes limpos e bem ventilados, assim como uma boa rotina de sono e uma alimentação equilibrada.



## DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para nossos leitores passarem bem por esse momento. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

### Como lidar com as incertezas provocadas pela crise?

É importante lembrar que essas adversidades são passageiras e cuidar do próprio bem-estar é crucial para atravessar a situação com integridade física e mental.

Adotar um novo *hobby* alivia o estresse e estimula a criatividade. Que tal dar atenção à sua saúde praticando atividade física e investindo em uma alimentação saudável? E não esqueça que momentos de descanso em meio aos afazeres domésticos e profissionais são fundamentais para manter o equilíbrio.



Em um período tão desafiador, ajudar o próximo também pode ser uma ótima iniciativa. Qualquer pequena ação, dentro das suas possibilidades, é capaz de fazer a diferença.

Fonte: Portal do Servidor do Governo Federal



## HERÓIS DO INCA

Envie uma foto sua, sozinho ou com colegas (mantendo a distância de segurança), para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Ela pode ser escolhida para a próxima edição.



Foto: Gustavo Furtado

Ana Paula Duro, enfermeira do Centro Cirúrgico do HC I.