

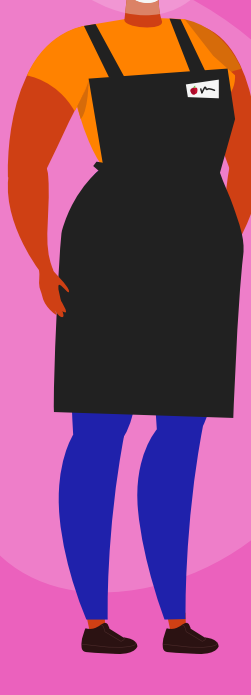
Conheça os fatos sobre o coronavírus

De acordo com as diretrizes dos Centros de Controle de Doenças dos EUA

O que é o coronavírus?

O coronavírus causa a COVID-19, uma doença altamente contagiosa que está afetando todas as comunidades, especialmente a população negra.

Quem corre mais risco?



- Pessoas com doenças preexistentes, como insuficiência cardíaca, doença arterial coronariana, cardiomiopatias, câncer, doença renal crônica, DPOC, obesidade, anemia falciforme, transplante de órgãos e diabetes*
- Pessoas com mais de 60 anos
- Pessoas que precisam sair de casa para trabalhar
- Famílias grandes ou com muitas pessoas que moram juntas
- Pessoas que vivem em áreas altamente povoadas

*Acesse o site do seu Centro de Controle de Doenças local para ver informações atualizadas.

Como o coronavírus se propaga?

- Uma pessoa pode ser infectada e propagar a doença mesmo que não apresente sintomas.
- Uma pessoa infectada pode propagar o vírus ao espirrar ou tossir.
- Você também pode se contaminar ao encostar em um objeto com o vírus e depois tocar seu rosto.



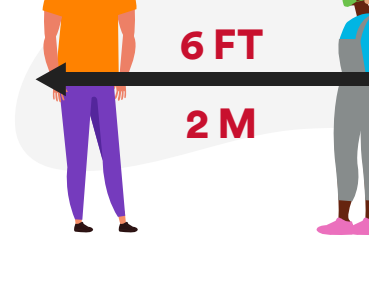
O que posso fazer para me proteger?



Fique em casa sempre que possível.



Lave as mãos com frequência por pelo menos 20 segundos.



Mantenha uma distância de 2 metros de outras pessoas.



Não toque no seu rosto.

E se eu precisar sair?



- Use uma máscara de tecido sempre que possível para evitar o contágio.
- Lave as mãos por pelo menos 20 segundos e troque suas roupas assim que chegar em casa.
- No transporte público, fique a 2 metros de distância de outros passageiros e evite tocar as superfícies.
- Escolha somente uma ou duas pessoas da casa para sair e fazer compras ou realizar outras atividades essenciais.

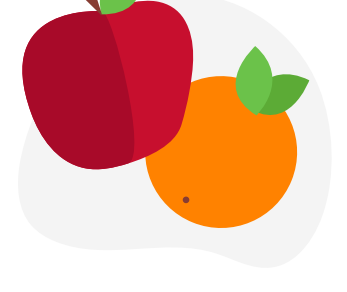
E se eu me sentir sobrecarregado?

É normal se sentir triste, estressado, assustado ou ansioso nesse momento. Reserve um momento, todos os dias, para fazer algo de que você goste e procure um familiar ou amigo se precisar conversar.

Cuidar de si ajuda a fortalecer seu sistema imunológico e a reduzir a ansiedade. O que fazer:



Exercícios



Comer alimentos saudáveis



Dormir bem



Aliviar o estresse

Como posso proteger familiares idosos e do grupo de risco?

Caso você more em um local onde é difícil manter a distância, ajude a proteger seus familiares com estas ações:



- Use uma máscara de tecido quando estiver perto deles
- Tussa ou espirre usando a parte interna do cotovelo
- Não compartilhe alimentos, bebidas nem utensílios
- Evite abraços e beijos
- Limpe e desinfete superfícies com frequência

Quais são os sintomas da COVID-19?

Em geral, os sintomas aparecem de um a 14 dias após a exposição. Fique atento aos seguintes sinais:



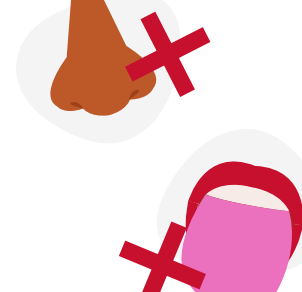
Tosse



Febre alta



Falta de ar



Perda de olfato ou paladar

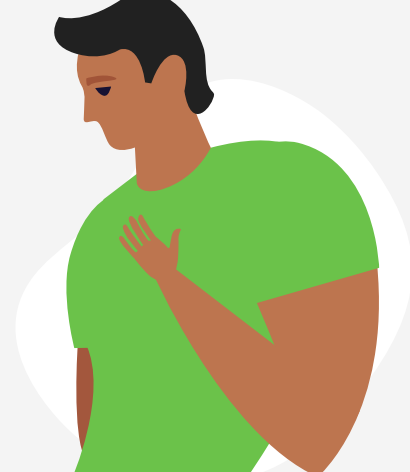


Dor de garganta

Se você perceber algum destes sinais de alerta, procure atendimento médico imediatamente:



Extrema dificuldade para respirar



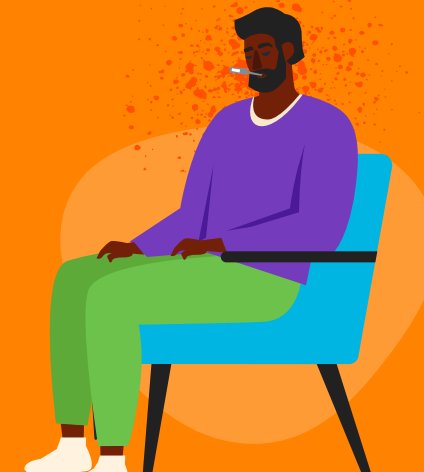
Dor ou pressão persistente no peito



Lábios azulados ou rosto acinzentado

Se você começar a se sentir doente:

- Ligue para seu médico ou unidade de saúde local.
- Fique em casa e longe de outras pessoas o máximo possível.
- Monitore seus sintomas, caso eles piorem.



É um direito seu fazer o teste e receber atendimento médico para tratar o coronavírus.

Os locais de teste não repassarão informações sobre seu histórico ou status de imigração às autoridades. Caso seu teste seja positivo, haverá meios de receber atendimento mesmo que você não tenha um plano de saúde nem recursos financeiros.

Para saber mais dicas e informações sobre o coronavírus, acesse [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Você também pode falar com seu departamento de saúde municipal ou estadual.