



COM NOÇÃO

INFORMATIVO DO CEM 01 PARANOÁ



Covid-19/ Como ocorre o contágio?

As pessoas infectadas podem transmitir o vírus por meio da tosse, da fala ou mesmo da respiração, quando expõem gotículas maiores ou aerossóis menores que podem flutuar no ar.

Além disso, superfícies ou objetos como celulares, mesas, canetas, lápis, cadernos, maçanetas, pias, carteiras de escola, etc, podem estar contaminados.

Assim, após tocar em qualquer objeto lave as mãos por 20 segundos com água e sabão, ou use álcool em gel 70%.



QUEM CUIDA DE SI CUIDA DO OUTRO!



COM NOÇÃO

INFORMATIVO DO CEM 01 PARANOÁ

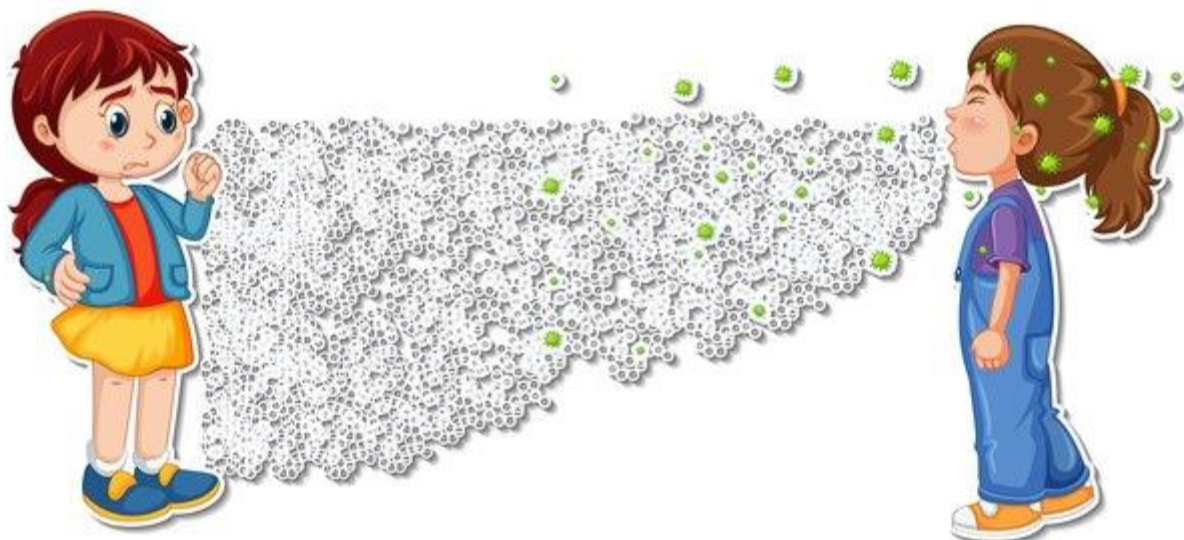
Então todo cuidado é pouco, pois existem várias formas de transmissão da doença:



Contato Físico



Compartilhar aparelhos eletrônicos



Gotículas de saliva, espirro, tosse e catarro

QUEM CUIDA DE SI CUIDA DO OUTRO!



COM NOÇÃO

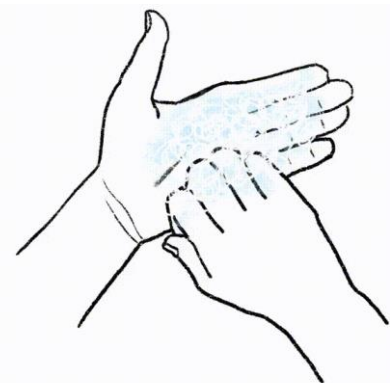
INFORMATIVO DO CEM 01 PARANOÁ



Covid-19/ Como se proteger?

Como a pandemia não acabou e ocorreu o retorno presencial das aulas, cada um de nós deve contribuir para evitar o contágio do coronavírus. Este é um desafio que precisamos aprender a superar, pois qualquer descuido pode resultar no contágio de muitas pessoas.

Assim, o uso correto da máscara, a higienização cuidadosa das mãos e evitar a aglomeração de pessoas são cuidados primordiais para cuidar de si e dos outros.



QUEM CUIDA DE SI CUIDA DO OUTRO!

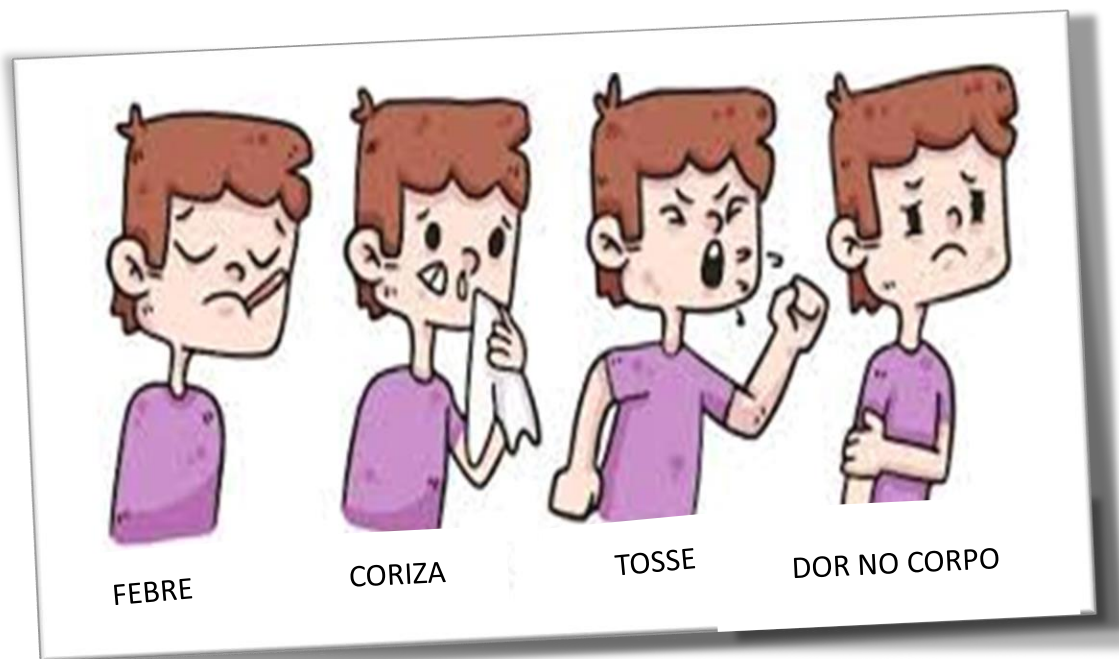


COM NOÇÃO

INFORMATIVO DO CEM 01 PARANOÁ

Covid-19/ Principais sintomas

Se apresentar qualquer um desses sintomas, não compareça à escola. Vá a um posto de saúde. Dessa forma você se cuida e cuida dos outros também!



QUEM CUIDA DE SI CUIDA DO OUTRO!



COM NOÇÃO

INFORMATIVO DO CEM 01 PARANOÁ

Covid-19/ Principais sintomas



DOR DE CABEÇA



DOR DE GARGANTA

QUEM CUIDA DE SI CUIDA DO OUTRO!



COM NOÇÃO

INFORMATIVO DO CEM 01 PARANOÁ

Covid-19/ Cuidados básicos



Use a máscara bem ajustada ao rosto, de forma a cobrir a boca, o nariz e as laterais do rosto. Se ficar úmida troque-a imediatamente. Nunca compartilhe a sua máscara.



Lave as mãos com água e sabão cuidadosamente por 20 segundos, não esquecendo de esfregar a palma das mãos, entre os dedos, por cima e os punhos. Se não puder lavar as mãos, utilize este método usando álcool em gel 70%.

QUEM CUIDA DE SI CUIDA DO OUTRO!



COM NOÇÃO

INFORMATIVO DO CEM 01 PARANOÁ

Covid-19/ Cuidados básicos



ERRADO



CERTO

Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço ou com o braço. Se usar as mãos, lave-as cuidadosamente com água e sabão ou use álcool em gel 70%.



Evite o contato físico. Nesse momento o melhor jeito de ser amigável e educado é demonstrar preocupação com o bem estar do seu próximo..

QUEM CUIDA DE SI CUIDA DO OUTRO!