

10 PASSOS PARA EVITAR A PROPAGAÇÃO DO CORONAVÍRUS MAIS RECENTE

Um novo coronavírus, COVID-19, foi identificado como a causa de um conjunto de casos graves de pneumonia que surgiram em Wuhan, província de Hubei, na China, em dezembro de 2019. Desde então, o vírus se propagou para vários outros países e os EUA.

Vamos garantir o apoio às nossas comunidades e parar qualquer forma de atingir pessoas de ascendência asiática. O COVID-19 tem o potencial de afetar todas as comunidades, independentemente de raça ou origem étnica.

Vamos nos certificar de apoiarmos uns aos outros.

10 PASSOS QUE VOCÊ PODE ADOTAR PARA EVITAR A PROPAGAÇÃO DO COVID-19:

- 1. Fique calmo.** Pense com cuidado sobre como você pode ajudar sua comunidade e entes queridos.
- 2. Fique em casa se estiver doente.** Queremos que todos continuem o mais saudável possível.
- 3. Se achar que foi exposto ao COVID-19,** ou tem febre, tosse ou falta de ar, ligue imediatamente para o seu médico.
- 4. Cubra o nariz e a boca quando espirrar.** Certifique-se de usar lenços de papel e jogue-os fora em uma lixeira forrada.
- 5. Evite compartilhar itens domésticos.** Isso se aplica a xícaras, utensílios de cozinha, roupas de cama e toalhas.
- 6. Desinfete objetos e superfícies em sua casa e no trabalho.** Use um desinfetante à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool.
- 7. Durma bem.** Seu sistema imunológico funciona melhor se você estiver bem descansado.
- 8. Lave as mãos. Muito.** Use água e sabão por pelo menos 20 segundos e lave com frequência.
- 9. Evite levar as mãos aos olhos, nariz e boca.** Isso ajuda a reduzir as chances de ficar doente.
- 10. Tome a vacina contra a gripe.** Ainda é a temporada de gripe, por isso é melhor proteger a saúde.