# Proteja-se do novo coronavírus

**COVID-19 é uma nova doença respiratória causada por um coronavírus. Atualmente, o contágio ocorre principalmente de pessoa para pessoa.**

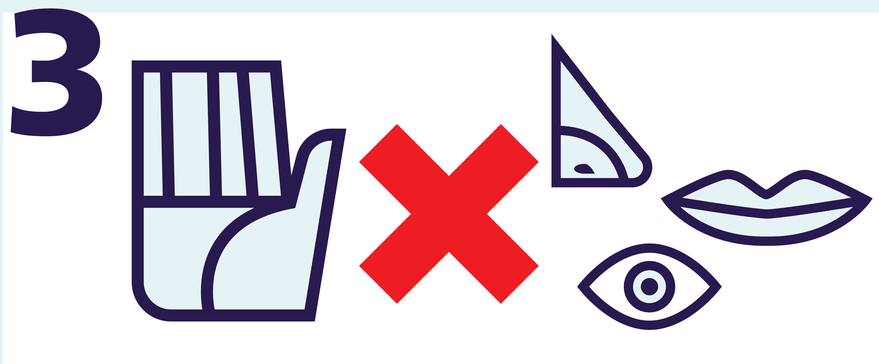
## PROTEJA-SE E MANTENHA-SE SAUDÁVEL

**Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou higienize-as com álcool gel.**

**Por quê?** Se houver vírus em suas mãos, eles irão morrer ao lavá-las.

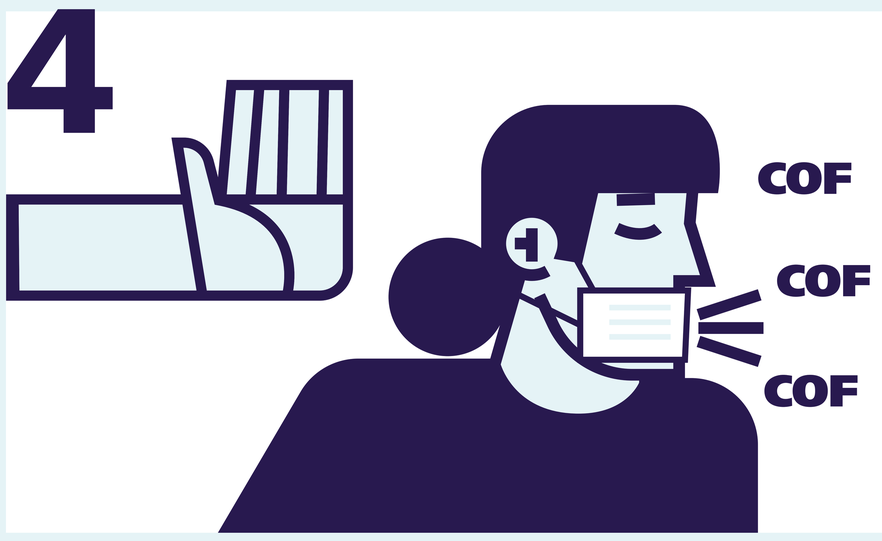
**Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou com um lenço; descarte imediatamente o lenço, e lave as mãos.**

**Por quê?** Ao cobrir a boca e o nariz durante uma tosse ou espirro, você evita que germes e vírus se propaguem. Porém, se fizer isso com as mãos, pode contaminar os objetos e as pessoas que tocar.




**Evite tocar olhos, nariz e boca.**

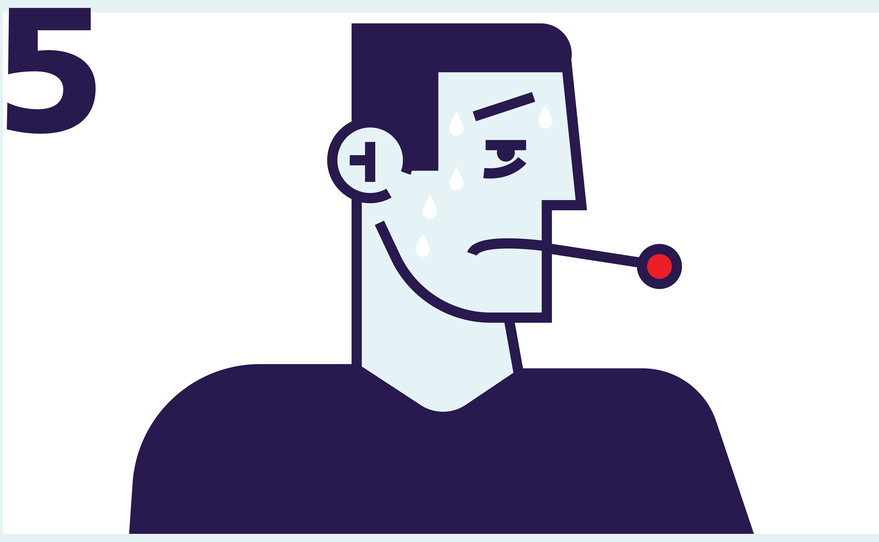
**Por quê?** As mãos tocam muitas superfícies que podem estar contaminadas com o vírus. Se você tocar olhos, nariz ou boca com as mãos contaminadas, poderá transferir o vírus da superfície para si mesmo.




**Mantenha distância! Mantenha a maior distância possível entre você e outras pessoas, especialmente se elas tossirem, espirrarem ou tiverem febre.**

**Nem todas as pessoas que tossirem ou espirrarem estão com coronavírus. Caso veja alguém nessa situação e ficar preocupado, você pode informar a pessoa responsável pelo local.**

**Por quê?** Quando alguém com uma doença respiratória, como o novo coronavírus, tosse ou espirra, libera gotículas que contêm o vírus. Se você estiver muito perto, poderá respirar o vírus.




**Se você tiver febre, tosse e problemas para respirar, procure atendimento médico o mais rápido possível. Informe onde você esteve recentemente. Não se automedique!**

**Por quê?** Febre, tosse e dificuldade para respirar são sintomas que podem ser causados por uma infecção respiratória ou outra doença grave.

Os sintomas podem ter várias causas e, dependendo do seu histórico de viagens e situação pessoal, o novo coronavírus (COVID-19) pode ser uma delas.

**Fonte: OPAS/OMS**

Organização Pan-Americana da Saúde
Organização Mundial da Saúde
Escritório Regional para as Américas
OPAS

UNHCR ACNUR
Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados

OIM
ONU MIGRAÇÃO

unicef
para cada criança

Comitê Internacional Genebra
CICR