

NORFLOR NO COMBATE AO CORONAVIRUS DOENÇA-2019

Olá pessoal! Aqui vão algumas explicações importantes sobre o coronavírus.

Ei, não vem atrapalhar a minha disseminação...

Uma dica para quem tem que sair de casa é, ao voltar, tire imediatamente os sapatos.

Em seguida, tome um banho, separando as roupas para lavar.

Por exemplo, em roupas estima-se que o vírus sobreviva por horas. Se você tocar a sua roupa com as mãos ou encostar ela em algum lugar, o vírus vai se propagar.

Outra dica importante é evitar locais com muitas pessoas. A explicação é simples, né? Se uma delas estiver com vírus, ele irá se espalhar rapidamente entre as outras pessoas.

E você já sabe: não cumprimente com aperto de mãos, abraços e beijos.

Além disso, mantenha uma distância segura de ao menos um metro quando estiver em filas ou em locais com mais pessoas.

Fique esperto para não pegar e passar adiante!

Se for tossir, proteja o rosto com o cotovelo!

Objetos de uso diário ou superfícies com maior risco de contaminação devem ser limpos ao menos 2 vezes ao dia, com o desinfetante adequado.

Outra dica super importante: cuide do seu sono e alimentação, fortalecendo a sua imunidade!

Nunca foi tão importante zelar pela sua saúde!

ISOLAMENTO SOCIAL

Para frear a velocidade de contágio, a medida mais eficaz até agora é o isolamento social.

Com menos pessoas circulando, teremos menos superfícies e pessoas contaminadas. **#FIQUEEMCASA**

Isso é fundamental para evitar uma epidemia de grandes proporções, que levaria a um colapso do sistema de saúde e a milhares de mortes, principalmente das pessoas do grupo de risco!

TODOS PELA SAÚDE DE TODOS



fonte: <https://g1.com>

Como vocês podem ver, todo nosso esforço é para que o pico da epidemia seja o menor possível. Quanto mais rápido passarmos por ele, mais rápido poderemos retornar à normalidade.

Enquanto isso, os cientistas trabalham para descobrir uma cura efetiva para o COVID-19 e produzir sua vacina.

SINTOMAS

Os principais sintomas do COVID-19 são: tosse seca, febre e dificuldade para respirar.

Se os sintomas forem leves, permaneça em casa, isolado, em repouso e tome os cuidados necessários.

Mas se os sintomas forem piorando, procure imediatamente o atendimento médico para um diagnóstico mais preciso.

Compare abaixo os principais sintomas da COVID-19, H1N1 (gripe influenza), resfriado e dengue clássica. Lembrando que isso não substitui a opinião médica:

SINTOMAS	COVID-19	H1N1	RESFRIADO	DENGUE
Febre alta	Frequente	Frequente	Raro	Frequente
Tosse seca	Muito Frequente	Muito Frequente	Pouco Frequente	Pouco Frequente
Falta de ar	Frequente	Pouco Frequente	Não	Frequente (casos grave)
Dor de garganta	Pouco Frequente	Frequente	Muito Frequente	Pouco Frequente
Dor de cabeça	Pouco Frequente	Muito Frequente	Raro	Muito Frequente
Dor muscular	Pouco Frequente	Muito Frequente	Pouco Frequente	Muito Frequente
Fadiga e cansaço	Pouco Frequente	Pouco Frequente	Frequente	Muito Frequente
Calafrios	Pouco Frequente	Frequente	Raro	Frequente
Dor atrás dos olhos	Não	Não	Não	Muito Frequente
Manchas e coceira na pele	Não	Não	Não	Muito Frequente

Fontes: CDC - Centers for Disease Control and Prevention | OMS - Organização Mundial da Saúde | <http://www.saude.sp.gov.br>

Como vocês viram, são dicas simples de prevenção que todos devem seguir!

A boa notícia vem dos milhões de exemplos de solidariedade, empatia, compaixão, cooperação e união que foram se espalhando pelo mundo!

Mesmo diante de todos os riscos sociais, emocionais e financeiros, o mundo se uniu para enfrentar essa ameaça.

Vimos a consciência individual ser ampliada para uma consciência coletiva...
... Que ultrapassou fronteiras e nos mostrou a importância de evoluirmos todos juntos.

E se esse aprendizado trouxer frutos, todo esse esforço já terá valido a pena, não é?

JUNTOS VENCEREMOS ESSE DESAFIO!

