

Como se Proteger e Proteger Outras Pessoas

Versão acessível: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Saiba como o vírus se dissemina



- Atualmente não há vacina para prevenir a doença coronavírus 2019 (COVID-19).
- **O melhor modo de prevenir a doença é evitar ser exposto a este vírus.**
- O vírus parece se disseminar principalmente de pessoa para pessoa.
 - » Entre as pessoas que estão em contato próximo entre si (dentro de cerca de 1,8 metros).
 - » Por meio de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala.
 - » Estas gotículas podem cair na boca ou nariz de pessoas próximas ou possivelmente ser inaladas pelos pulmões.
 - » Alguns estudos recentes sugeriram que a COVID-19 pode se disseminar por pessoas que não estejam apresentando sintomas.

Todos devem

Limpar frequentemente as suas mãos



- **Lave suas mãos** frequentemente com água e sabão por no mínimo 20 segundos, principalmente após ter estado em um local público, ou depois de assoar seu nariz, tossir ou espirrar.
- Caso água e sabão não estejam prontamente disponíveis, **utilize um desinfetante de mãos que contenha no mínimo 60% de álcool.** Cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as até que estejam secas.
- **Evite tocar seus olhos, nariz e boca** com as mãos sujas.

Evitar contato próximo



- **Limite o máximo possível o contato com outras pessoas.**
- **Evite proximidade** com pessoas doentes.
- **Mantenha a distância entre você e outras pessoas.**
 - » Lembre-se que algumas pessoas assintomáticas podem disseminar o vírus.
 - » Isto é especialmente importante **para pessoas em maior risco de ficarem muito doentes.** www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

Traduzido por The Spanish Group LLC, um serviço de tradução de documentos. Esta tradução de documento é fornecida como uma cortesia pelo The Spanish Group, que não é afiliado ao CDC.

[CDC Logo]

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespangroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Cubra sua boca e nariz com uma cobertura facial de tecido quando estiver na presença de outras pessoas



- **Você pode disseminar a COVID-19 a outros** mesmo se não se sentir doente.
- **Todos devem usar uma cobertura facial de tecido em ambientes públicos** e sempre que estiverem ao redor de pessoas que não residam em seu domicílio, especialmente quando for difícil manter o distanciamento social.
 - » As coberturas faciais de tecido não deverão ser colocadas em crianças pequenas menores de 2 anos, pessoas com problemas para respirar ou que estejam inconscientes, incapacitadas ou de qualquer modo incapazes de retirar a máscara sem assistência.
- **A cobertura facial de tecido serve para proteger outras pessoas** caso você esteja infectado.
- **NÃO** use uma máscara facial indicada para profissionais de saúde.
- Continue **mantendo cerca de 1,8 metros entre você e as outras pessoas**. A cobertura facial de tecido não é um substituto para o distanciamento social.

Cobrir tosses e espirros



- **Sempre cubra sua boca e nariz** com um tecido quando for tossir ou espirrar, ou use a parte interior de seu cotovelo.
- **Descarte lenços sujos** no lixo.
- **Lave suas mãos** imediatamente com água e sabão por no mínimo 20 segundos. Caso água e sabão não estejam prontamente disponíveis, limpe suas mãos com um desinfetante para as mãos contendo no mínimo 60% de álcool.

Limpar e desinfetar



- **Limpe E desinfete frequentemente as superfícies tocadas** diariamente. Estas incluem mesas, maçanetas, interruptores de luz, balcões, pegadores, mesas de trabalho, telefones, teclados, vasos sanitários, torneiras e pias. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
- **Limpe as superfícies se estiverem sujas:** Use detergente ou sabão e água antes da desinfecção.
- **Então, use um desinfetante doméstico.** Você pode ver uma lista de [desinfetantes domésticos registrados na EPA aqui](#).

Traduzido por The Spanish Group LLC, um serviço de tradução de documentos. Esta tradução de documento é fornecida como uma cortesia pelo The Spanish Group, que não é afiliado ao CDC.

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)