

# Proteja Você e Sua Família Contra a Covid-19



## O que é a COVID-19 e como ela se espalha?

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus. O vírus se espalha quando uma pessoa infectada pelo vírus fala, espirra ou tosse próxima de outra pessoa (a menos de 2 metros). Se você está infectado(a) com o vírus, você pode espalhá-lo mesmo que se sinta bem. A COVID-19 tem o potencial de causar doenças graves e pneumonia.

Você pode proteger você e sua família seguindo as instruções abaixo:



### Lave as mãos

Lave suas mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos para matar o vírus da COVID-19. Você também pode usar álcool em gel com álcool 60% no mínimo.



### Use máscara de tecido

Cubra sua boca e nariz com sua máscara, mas permita a respiração sem dificuldade. Inclua várias camadas de tecido e prenda com elástico ou alças. Ao retirar uma máscara de tecido, evite tocar os olhos, nariz e boca.

Lave as mãos imediatamente após retirá-la. Lave as máscaras todos os dias que as usar, se possível.



### Mantenha distância

Procure ficar a 2 metros de distância de outras pessoas. Caso um membro da família esteja infectado com a COVID-19, ele deverá ficar em casa e distante dos outros, mesmo que não tenha sintomas. Caso ele esteja muito doente, deverá ir ao hospital. Limpe e desinfete regularmente superfícies e objetos que o membro da sua família tocar e abra as janelas para proporcionar ventilação em sua casa.



### Limpe superfícies e objetos

Limpe e desinfete todas as superfícies que são tocadas frequentemente, como balcões, mesas, maçanetas, teclados e mesas de cabeceira. Use água e sabão e sprays e panos de limpeza de acordo com as instruções de uso.

Traduzido por The Spanish Group LLC: um serviço de tradução de documentos.

A tradução deste documento é fornecida como cortesia por

The Spanish Group, o qual não é afiliado ao CDC.

<https://thespanishgroup.org/blog/protect-against-covid-19-PT>

[CDPH Logo]

Janeiro • © 2021, California Department of Public Health

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.