

# Não deixe que os germes se espalhem

**Ajude a evitar a disseminação de doenças respiratórias como a gripe e a COVID-19:**



**Lave as mãos frequentemente** com água morna e sabão ou use um álcool gel higienizador para mãos.



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



**Limpe os objetos que você toca frequentemente** (como maçanetas e balcões) com sprays para limpeza caseira ou lenços umedecidos desinfetantes.



**Cubra sua boca** quando tossir ou espirrar, usando um lenço de papel ou a parte de dentro de seu cotovelo, não as mãos.



**Fique em casa se estiver doente** e evite contato próximo com outras pessoas.

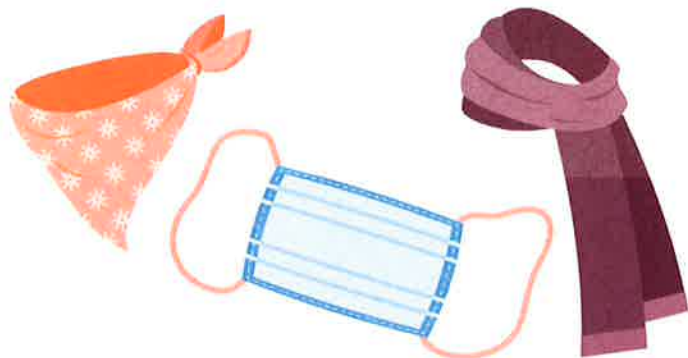


**Pense com antecedência** sobre como vai cuidar de si mesmo e das pessoas que você ama.

Acesse [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) para ver outras dicas de como preparar-se.

# Detén la Propagación de Gérmenes

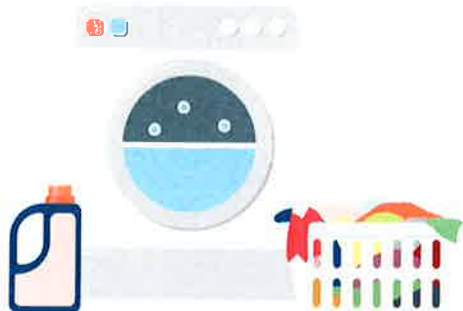
## Cómo usar una cubierta para la cara de manera correcta



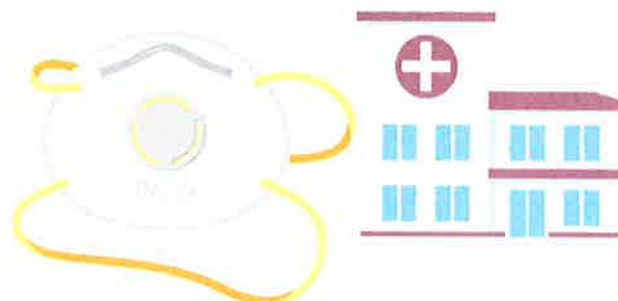
**Usa cualquier artículo** que te cubra la nariz y la boca.



**Las mascarillas deben ajustarse de manera firme**, sujetarse con elásticos o tiras detrás de las orejas y no obstruir la respiración.



**Tu mascarilla o cubierta para la cara** debería poder lavarse y secarse a máquina sin que se dañe.



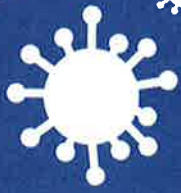
**Reserva las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas N95** para los trabajadores de la salud.



**Las cubiertas para la cara** deben incluir varias capas.



**Solo toca los elásticos o las tiras que se sujetan a las orejas**, no toques el frente de la mascarilla. Luego, lávate las manos.



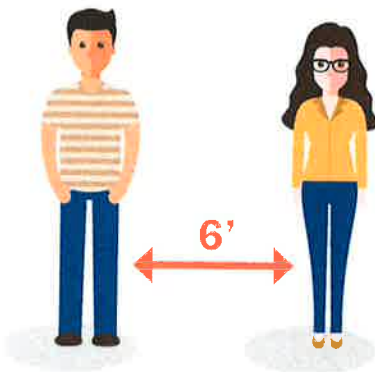
# Ajude a Prevenir a COVID-19 com Distanciamento Social



Use o telefone/Facetime/um chat online para conversar com amigos e família.



Fique em casa o máximo que puder.



Se você tiver que sair:

- Não se reúna em grupos
- Fique a 6 pés (2 m) de distância de outras pessoas
- Não dê apertos de mão ou abraços



Continue a lavar as mãos com frequência.

# 10 Dicas para fazer quarentena em casa e automonitoramento

Se você foi instruído a fazer quarentena ou automonitoramento em casa por causa de um possível contato com a COVID-19:

**1** Fique em casa, não vá ao trabalho, à escola ou a lugares públicos.



**2** Monitore seus sintomas e tire sua temperatura duas vezes por dia. Se apresentar algum sintoma ou febre, ligue para seu provedor de cuidados de saúde imediatamente.



**3** Descanse, mantenha-se hidratado e exercite-se, se possível. Se conseguir fazer exercícios, faça exercícios em sua casa ou no quintal. Evite locais onde possa entrar em contato com outras pessoas.



**4** Se tiver uma consulta médica, ligue para seu provedor de cuidados de saúde com antecedência e diga a ele que você foi exposto à COVID-19.



**5** Em emergências médicas, ligue para 911 e notifique o atendente de que foi exposto à COVID 19.



**6** Tome precauções todos os dias para prevenir a disseminação dos germes.

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por no mínimo 20 segundos, ou use um álcool gel higienizador com pelo menos 60% de álcool.
- Cubra o nariz e a boca ao espirrar ou tossir.
- Evite tocar seus olhos, nariz e boca.



**7** Fique o máximo possível, em somente um quarto e longe de outras pessoas e animais domésticos de sua casa. Use um banheiro separado, se puder.



**8** Evite compartilhar itens pessoais com outras pessoas da casa, como pratos, toalhas e roupa de cama.



**9** Limpe todas as superfícies que são tocadas frequentemente, como balcões, tampos de mesas e maçanetas. Use sprays para limpeza doméstica ou lenços umedecidos desinfetantes, de acordo com as instruções do rótulo.



**10** Aproveite da melhor maneira possível o seu tempo em casa, trabalhando de casa, se puder, botando a sua leitura em dia, exercitando-se ou dedicando-se aos seus hobbies.



# Como lidar com o estresse e medo da COVID-19



## Cuide de seu corpo.

- Faça refeições saudáveis e balanceadas
- Exercite-se regularmente
- Durma bastante
- Respire fundo, faça alongamento ou medite



## Mantenha conexões virtuais com outras pessoas.

Converse com as pessoas em quem você confia sobre suas preocupações e sobre como está se sentindo.



Dê um tempo e pare de assistir, ler ou escutar as notícias da imprensa o tempo todo, incluindo as da mídia.



Reserve um tempo para relaxar. Experimente fazer outras atividades que você gosta.

Se precisar de ajuda:  
Acesse [Mass.gov/COVID19](https://www.mass.gov/COVID19) ou ligue para **2-1-1**





# Doenças Crônicas e a COVID-19

## PERMANECENDO SAUDÁVEL



**Se tem uma doença crônica, você tem maior probabilidade de sofrer complicações graves, se pegar COVID-19.**

A COVID-19 revelou ainda mais as desigualdades históricas e atuais em nossa sociedade. O racismo estrutural tem um papel importante no fato de que pessoas de cor têm maior risco de doenças crônicas e de terem complicações graves resultantes da COVID-19.

Além de tomar medidas para proteger-se da COVID-19, uma das coisas mais importantes que você pode fazer é cuidar bem de sua saúde, se tem uma doença crônica - especialmente, se tiver 65 anos ou mais, ou se tiver uma deficiência. Use essas informações também para ajudar a cuidar de sua família, seus amigos e sua comunidade.

### Se você tem...

#### Diabetes

Monitore o seu nível de glicose no sangue regularmente e continue a tomar todos os seus medicamentos de acordo com as instruções de seu médico. Manter a sua glicose sob controle pode ajudar a reduzir o risco de complicações decorrentes da COVID-19. Se estiver tendo dificuldades para pagar pelos seus remédios para diabetes, [a ADA pode ajudar](#).

#### Asma

A COVID-19 afeta os pulmões, portanto é importante gerenciar os fatores desencadeantes, usar os seus medicamentos de controle e de resgate, e seguir o seu plano de tratamento da asma (se houver). Já que muitos dos produtos de limpeza caseiros podem fazer a sua asma piorar, tente limpar e desinfetar sua casa de acordo com as [diretrizes do CDC](#).

#### Doença cardíaca

Continue a tomar os seus medicamentos para o coração, de acordo com as instruções do seu médico. Reduzir o seu nível de estresse também pode ajudar a manter a saúde do seu coração. Experimente fazer respirações profundas, dormir 6 a 8 horas por noite, comer uma dieta saudável e fazer exercícios quando puder.

#### Câncer

O câncer e os tratamentos de câncer podem enfraquecer o sistema imunológico e isso torna mais difícil para o corpo combater a COVID-19. É especialmente importante que você evite contatos desnecessários com outras pessoas, portanto, converse com seu provedor sobre como seus medicamentos orais podem ser enviados para você, para que não seja necessário que você vá ao consultório médico ou à farmácia.

#### Pressão alta

A pressão arterial alta aumenta o risco de complicações decorrentes da COVID-19. Monitore sua pressão arterial em casa e continue a tomar todos os seus medicamentos de acordo com as instruções de seu médico.

#### Dependência da nicotina

Fumantes e usuários de cigarros eletrônicos (ou dispositivos de vaping) correm o risco de ficarem doentes com a COVID-19. Fumar e praticar vaping causam inflamação e aumentam o estresse sobre o seu sistema imunológico, além disso, cigarros e cigarros eletrônicos passam de sua mão para sua boca. Lave suas mãos tanto quanto possível e reduza suas idas às lojas que vendem esses produtos.

## Se você tiver alguma doença crônica, tome as seguintes medidas de saúde:



Converse com seu provedor sobre a maneira mais segura para marcar sua consulta de saúde.

Peça um **suprimento extra de medicamentos**, para o caso de você não poder ir à farmácia. Continue a tomar seus medicamentos de acordo com as instruções de seu médico.

Pergunte se você precisa de alguma **vacina**, como a vacina de gripe e de pneumonia.



Concentre-se em **alimentação saudável e exercícios regulares** para controlar o estresse e permanecer com saúde.

**Coma alimentos saudáveis quando puder**, como frutas, legumes e alimentos ricos em proteínas magras.

**Encontre maneiras de fazer exercícios em casa com segurança.** Se tiver que sair, siga as diretrizes de distanciamento social e use uma máscara ou outra cobertura de rosto feita de pano.

**Controle o estresse.** Não fique grudado nas notícias o tempo todo, experimente fazer exercícios de respiração profunda ou dedique-se a alguma outra atividade que você gosta de fazer.



Pare de fumar ou de praticar vaping, mesmo se já tiver tentado parar antes.

Fumar e praticar vaping são hábitos que podem danificar os pulmões e aumentar o risco de complicações resultantes da COVID-19. Apoio de coaching e medicamentos gratuitos estão disponíveis:

**Ligue para: 1-800-QUIT-NOW**

**Acesse: [KeepTryingMA.org](https://www.KeepTryingMA.org)**

## Proteja-se da COVID-19:

- Quando puder, fique em casa. Saia de casa somente quando precisar, como para trabalhar em um emprego essencial, ir ao supermercado ou à farmácia, ou se tiver uma emergência médica.
- Fique a pelo menos 6 pés (2 m) de distâncias de outras pessoas quando estiver fora de casa.
- Lave as mãos com frequência, durante pelo menos 20 segundos, com água e sabão.
- Quando estiver em um local onde é difícil ficar a 6 pés (2 m) de distância de outras pessoas, use uma máscara ou uma cobertura de rosto feita de pano.
- Limpe e desinfete as superfícies que você toca frequentemente, como telefones celulares, maçanetas de portas, torneiras e balcões.

**Verifique se  
você tem  
algum  
sintoma da  
COVID-19**



**Não hesite em ligar para 911 em uma emergência** – principalmente se achar que está tendo um ataque de coração, se tiver **qualquer** sinal de um AVC (derrame), se foi vítima de agressão sexual ou de qualquer tipo de violência, ou se tiver algum outro tipo de ferimento.

Mesmo durante a COVID-19, ligar para o 911 ainda é a maneira mais rápida de obter ajuda e cuidados e, possivelmente, salvar uma vida. Os EMS (Serviços Médicos de Emergência) e os hospitais de Massachusetts estão tomando medidas para evitar a disseminação da COVID-19.

- ✓ **Ligue para 911 se sentir qualquer sinal de AVC (derrame):** Rosto caído de um lado, fraqueza em um dos braços ou dificuldade de falar.
- ✓ **Ligue para 911 se achar que está tendo um ataque de coração:** dor no peito, uma sensação de peso no peito, falta de ar significativa, suor frio, algumas vezes acompanhado de náusea ou uma leve tontura.
- ✓ **Ligue para 911 ou para o SafeLink (877-785-2020), se foi vítima de agressão sexual** ou de qualquer tipo de violência.