





Com a chegada do COVID-19, cuidar ainda mais da saúde e tomar medidas preventivas é fundamental. Para evitar a contaminação do vírus, a Prefeitura de Olinda, por meio da Secretaria de Saúde do município, tem alertado sobre os cuidados básicos necessários que cada indivíduo deve ter. Lavar as mãos, passar álcool em gel, evitar abraços e beijos são algumas das medidas que devem ser adotadas.

**CONFIRA AS MEDIDAS NECESSÁRIAS PARA COMBATER O COVID-19**



# Precisamos estar preparados para o coronavírus.



## Conheça alguns dos cuidados básicos que precisamos adotar imediatamente:

- **Antes de tudo, não há motivos para pânico.**  
O crescimento da doença já era algo esperado. Precisamos ter cuidado para que ela seja o mais controlada possível aqui no Brasil. Vamos fazer a nossa parte.
- **Muito cuidado com as *fake news*.**  
Não divulgue informações sem conhecer e confiar na fonte. Duvidou, não repasse. A fonte mais segura é o site do Ministério da Saúde ([saude.gov.br](http://saude.gov.br)).
- **Lave sempre bem as mãos.**  
Lavar as mãos com frequência com água e sabão é a melhor forma de evitar o contágio com o vírus. O uso do álcool em gel também é indicado.
- **Evite aglomerações.**  
Evite locais fechados com concentração de pessoas. Fique em casa o maior tempo possível.
- **Não compartilhe objetos pessoais como copos, garrafas, talheres, etc.**
- **Cubra o rosto quando tossir ou espirrar.**  
Utilize os ombros ou o antebraço. A principal forma de transmissão é por contato com gotículas de saliva. Se utilizar um lenço, jogue-o fora em seguida.
- **Fique alerta.**  
Informe às autoridades de saúde qualquer caso ou suspeita da doença. E, se tiver febre ou algum problema respiratório, procure uma UPA ou clínica municipal.
- **Evite tocar os olhos, o nariz ou a boca com as mãos sujas.**
- **Precisamos de um período sem beijo, abraço ou aperto de mão**  
Esses hábitos fazem parte da nossa cultura, mas deixá-los de lado um pouco é necessário no momento. Vamos cumprimentar apenas com um sorriso a distância.
- **Evite visitar idosos.**  
Pessoas acima dos 60 anos são o principal grupo de risco. Vamos evitar levar o vírus até eles.
- **Mantenha as janelas abertas e a casa arejada.**

**A melhor forma de vencer essa batalha é lutarmos juntos.**



**Podcast**  
OLINDA EM AÇÃO

**CORONAVÍRUS**

 **OLINDA**  
PREFEITURA MUNICIPAL  
Secretaria de Comunicação

**olinda.pe.gov.br**  
f [prefeituradeolinda](#)  
@ [pref\\_olinda](#)  
t [pref\\_olinda](#)

**Compartilhar:**

- [Imprimir](#)

- [Tweet](#)
- [WhatsApp](#)
- [Mais](#)