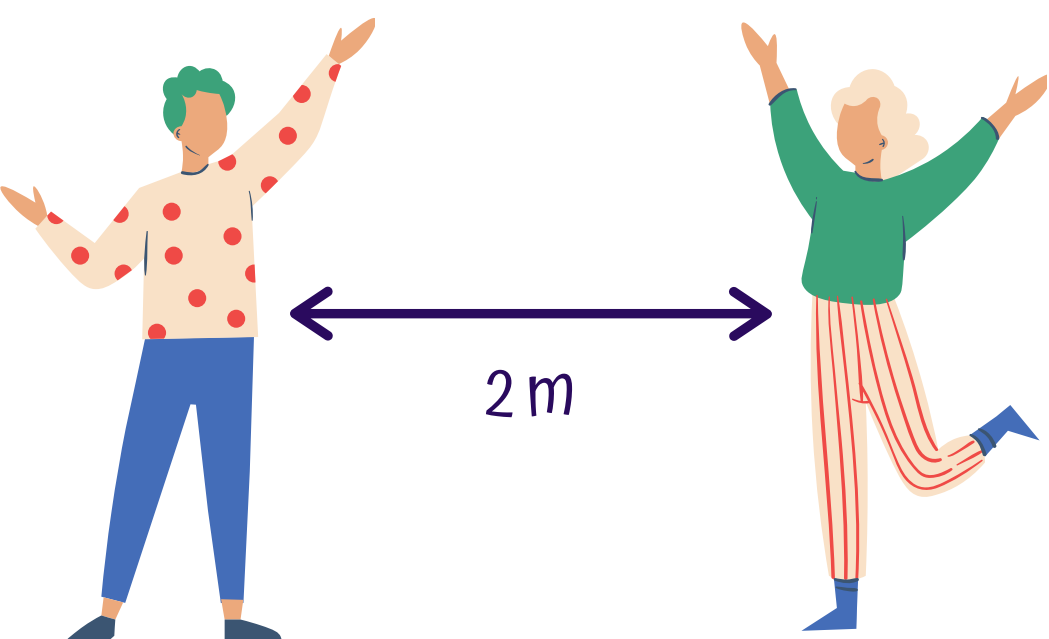
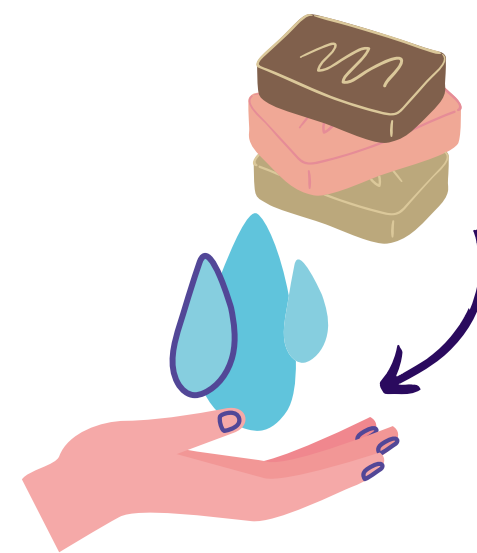




## O que é o corona vírus?

- É uma família de vírus que podem causar resfriados ou doenças respiratórias mais graves principalmente em idosos.
- Os idosos constituem um dos principais grupos de risco, por isso precisamos protegê-los. Contamos com você para isso!

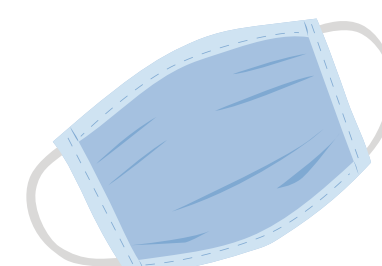


## Planeje e prepare

- Ao chegar em casa, não toque em nada, nem tenha contato com o idoso, antes de se higienizar.
- Evite cumprimentos e abraços, respeitando a distância mínima de 2 m.
- Ao sair use máscara para proteção.

## Cuidados diários

- É indicado restringir as visitas aos idosos.
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e nariz com o antebraço ou lenço descartável. Em seguida, descarte o lenço usado imediatamente.
- Sempre antes de ter contato com a pessoa idosa lave as mãos com água e sabão.
- Separe os utensílios pessoais do idoso.
- Deixe janelas abertas para manter o ambiente arejado e ventilado.



## Saúde do Idoso-Alerta

- Os principais sinais e sintomas são respiratórios, tais como: febre, tosse e dificuldade para respirar.
- Em caso de gravidade e persistência dos sintomas, procure o serviço de saúde.
- **IMPORTANTE:** existem pessoas que mesmo infectadas não apresentam sintomas mas transmitem a doença, por isso é preciso ficar em casa.

## Saúde Emocional do Idoso

- Incentive chamada de vídeo com familiares para minimizar distância.
- Mantenha uma programação de entretenimento de acordo com a preferência do idoso.
- Pratique a meditação, para aliviar o estresse das notícias.
- Faça leves caminhadas dentro de casa ou no quintal para melhorar circulação.

