

SAMBANDO COM SAÚDE

NO ENFRENTAMENTO A COVID-19

RECOMENDAÇÕES

Para pessoas com doenças crônicas: diabetes, hipertensão arterial, cardiopatias, anemia falciforme e doenças pulmonares.

Tome a medicação regularmente conforme prescrição médica;

Lave bem as frutas, legumes e verduras;

Priorize alimentos in natura;

Evite alimentos processados;

Beba água com frequência;

Diminua o sal e gordura na comida.

COMO SE PREVENIR?



Evite aglomerações: churrascos com amigos, pagodes, bailes funk, festas em finais de semana. Mantenha os ambientes ventilados;



Lave as mãos com frequência com água e sabão ou higienize com álcool em gel 70%;



Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou com lenço descartável, e não com as mãos;



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos.

E USE MÁSCARA!

