

# 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!

