



COVID-19 (coronavírus 2019)

FATOS RÁPIDOS PARA TRABALHADORES AGRÍCOLAS



Conheça os sintomas

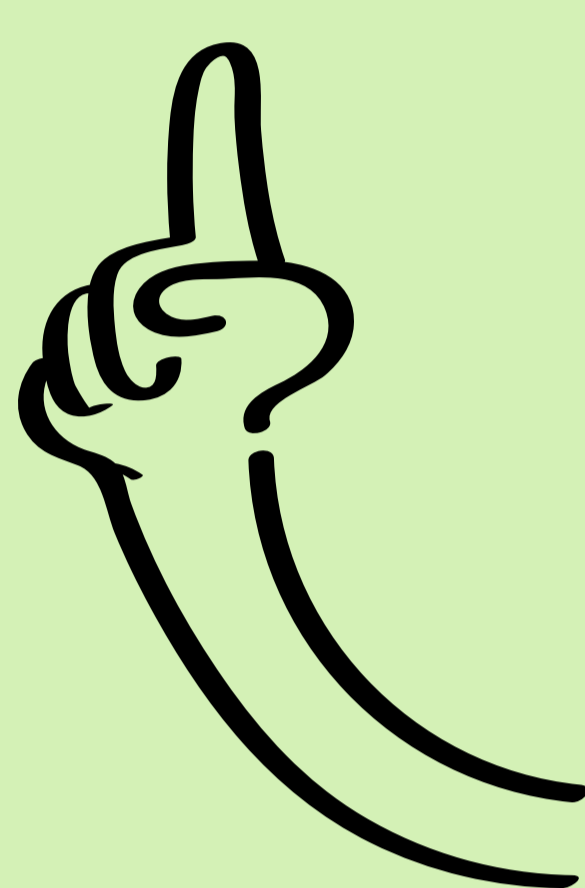
Embora a COVID-19 seja uma doença causada por um novo tipo de coronavírus, não é muito diferente de outras doenças respiratórias virais. Continue lendo para saber mais!

Sintomas da COVID-19

-  febre
-  tosse
-  falta de ar
-  dor de garganta
-  calafrios, tremores
-  dor muscular
-  dor de cabeça
-  perda de paladar ou olfato

UM FATO IMPORTANTE!

A maioria das pessoas tem sintomas leves e se curam sozinhas, em casa. As pessoas com maior risco de agravamento da doença são as que têm outros problemas de saúde e os idosos.



QUANDO PROCURAR AJUDA MÉDICA!

Se você sentir um dos seguintes sintomas, ligue imediatamente para o seu médico:

- dificuldade de respirar
- febre alta
- outros sintomas incomuns ou preocupantes

Prevenir a COVID-19

A prevenção da COVID-19 é semelhante à de outras doenças respiratórias, como resfriados e gripes.



lavar as mãos

Lave as mãos frequentemente com água e sabão.



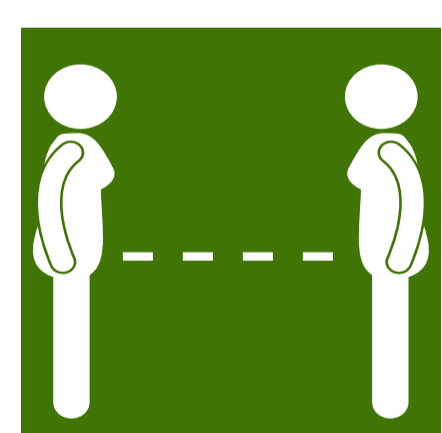
ficar em casa

Fique em casa se suspeitar de COVID-19 por pelo menos 72 horas depois do desaparecimento da febre, e não menos de dez dias depois de ter ficado doente.



não tocar no rosto

Esta é a forma mais fácil de germes entrarem no seu corpo.



manter-se a dois metros dos outros

Manter distância de outras pessoas dificulta a propagação de germes.



manter o antisséptico por perto

Use um antisséptico com pelo menos 60% de álcool, aplique-o com frequência e peça às crianças e pessoas ao seu redor que façam o mesmo.



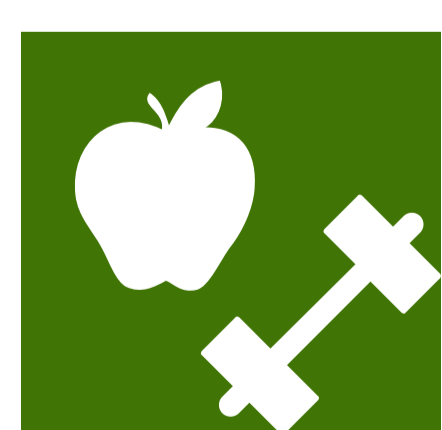
usar uma máscara

A máscara ajuda a impedir a propagação de germes de uma pessoa para outra.



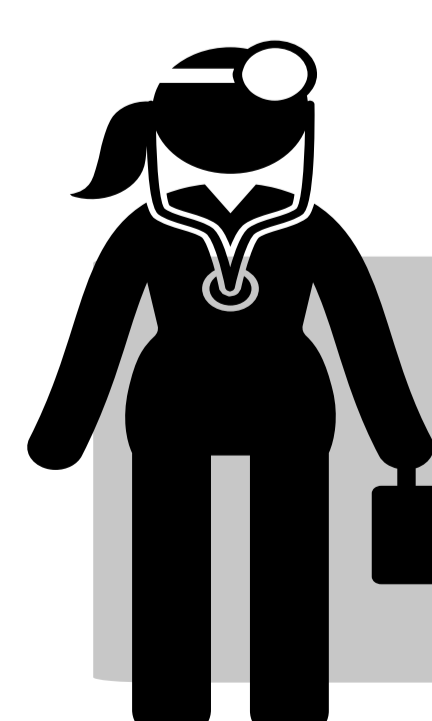
evitar pessoas doentes

Isso ajuda a evitar a exposição a germes de outras pessoas. A COVID-19 espalha-se mais facilmente quando as pessoas estão com sintomas.



comer bem e fazer exercícios

Tenha uma vida saudável: coma bem e faça exercícios para ajudar seu sistema imunológico e acelerar a recuperação de doenças.



Se você tiver outras condições médicas, como doenças cardíacas, diabetes, doenças pulmonares, câncer etc., converse com seu médico agora e elabore um plano para o caso de ficar doente.

Tem alguma dúvida?

Ligue para o centro de atendimento 24 horas e tire suas dúvidas sobre a COVID-19: 1-800-962-1253.

Você também pode ligar para 2-1-1, enviar uma mensagem de texto com NJCOVID para 898-211 e visitar: <https://www.nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml>.