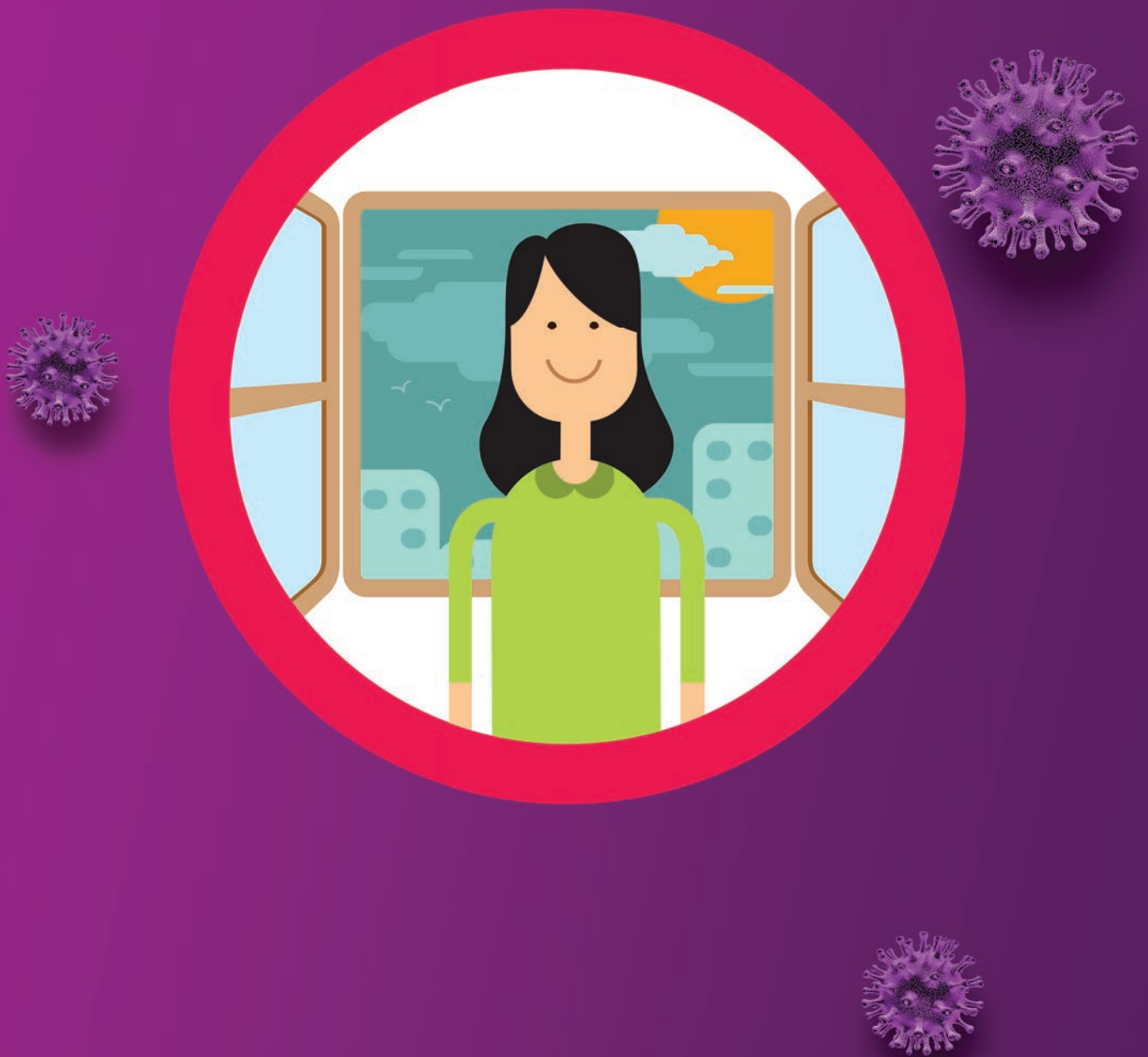


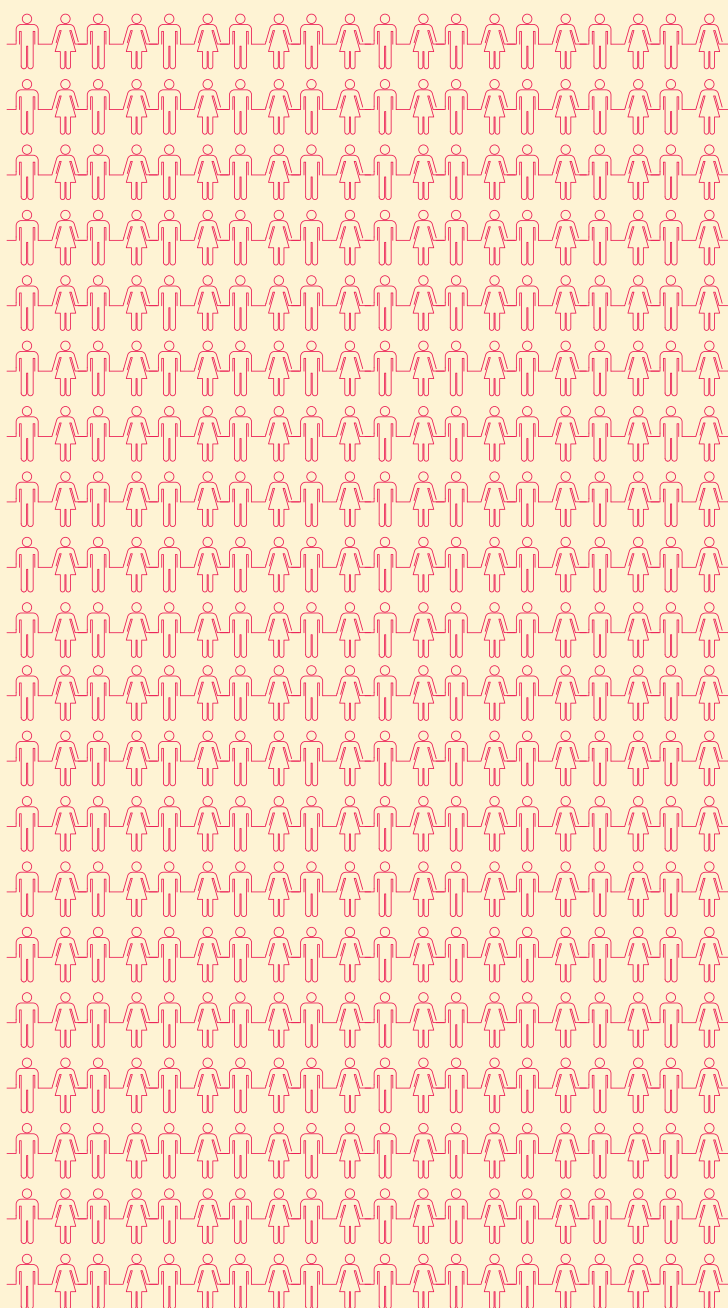
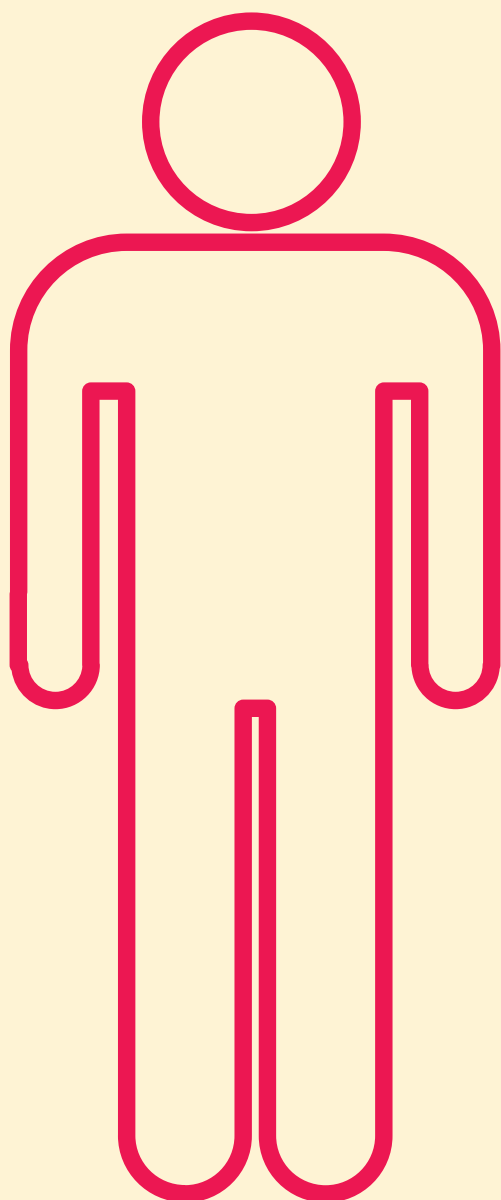
Novo coronavírus.

Orientações para o período de isolamento social.



Você sabia?

Uma pessoa infectada pelo novo coronavírus pode contaminar mais de **400 pessoas em 30 dias**, caso não faça o isolamento social.



Cuidados importantes em casa.

- **Não compartilhe** alimentos, copos, talheres, toalhas e objetos de uso pessoal.
- Evite tocar os **olhos, o nariz e a boca.**
- Lave as mãos várias vezes ao dia com **sabonete e água, ou use álcool em gel 70%**, principalmente depois de tossir ou espirrar.
- Em quartos que tenham mais de uma cama, se for possível, mantenha distância de, no mínimo, um metro entre as camas e deixe a janela aberta.
- **Não receba visitas.**

Sinais e sintomas



Os sinais e sintomas podem ser **mal-estar, febre (mesmo que não medida) e tosse.** Outros sintomas também podem ser observados: **congestão nasal, dores pelo corpo e coriza.**

Consulta on-line

A melhor prevenção contra o novo coronavírus é o **isolamento social**. Por isso, a Unimed-BH disponibiliza a seus clientes a **consulta on-line para casos suspeitos**.

Se precisar, acesse **unimedbh.com.br/coronavirus** e faça uma **consulta on-line** com o médico sem sair de casa, em qualquer dia da semana, das 8h às 20h.

Para casos com indicação médica de isolamento domiciliar, a Unimed-BH oferece o **telemonitoramento para acompanhar a evolução do quadro clínico**.

Só vá a uma unidade de saúde **em caso de extrema necessidade**. Você corre o risco de se contaminar, pode levar a doença para sua família e para a comunidade, e ainda aumenta o tempo de espera de atendimentos urgentes.

Fique atento!

Os principais sinais de alerta são:

- Piora do quadro respiratório, com **falta de ar e dificuldade de respirar**.
- **Febre persistente** e de difícil controle, mesmo com medicamento, associada a piora do quadro geral.



Isolamento domiciliar por indicação médica.

Se você está com indicação médica de isolamento domiciliar, além de manter os cuidados em casa, confira abaixo outras orientações:

- O mais indicado é **não dividir o mesmo quarto.**
- Se não for possível, mantenha uma distância de, **no mínimo, um metro** entre as camas e deixe a janela aberta.

Uso de máscara

- Se você estiver com **sintomas respiratórios**, **use máscara cirúrgica** quando estiver perto de outras pessoas. Troque a máscara sempre que ela estiver úmida. Após o uso, descarte no lixo e higienize as mãos.
- Na ausência da máscara, **proteja a boca e o nariz** ao tossir ou espirrar com lenços descartáveis. Após o uso, descarte-os no lixo e higienize as mãos.
- Cuidadores devem usar **máscara cirúrgica e luvas** quando estiverem no mesmo ambiente e durante a manipulação da pessoa doente. **A máscara não deve ser tocada ou manuseada durante o uso** e deve ser trocada se ficar molhada ou suja com secreções. Após o descarte, é importante a higienização das mãos.

Limpeza

- **Limpar diariamente** as superfícies e móveis mais tocados com uma mistura de água sanitária diluída em nove partes de água.
- Limpar e desinfetar as **superfícies do banheiro** logo após o uso com uma parte de água sanitária diluída em nove partes de água.
- As roupas de cama, toalhas de banho e de mão devem ser **lavadas com água e sabão comum**. Evite sacudir a roupa suja. Não há necessidade de lavar essas roupas separadamente das demais.
- Todos os resíduos devem **ser descartados em uma lixeira separada** do lixo doméstico.



**Seguimos juntos
cuidando de você.**