

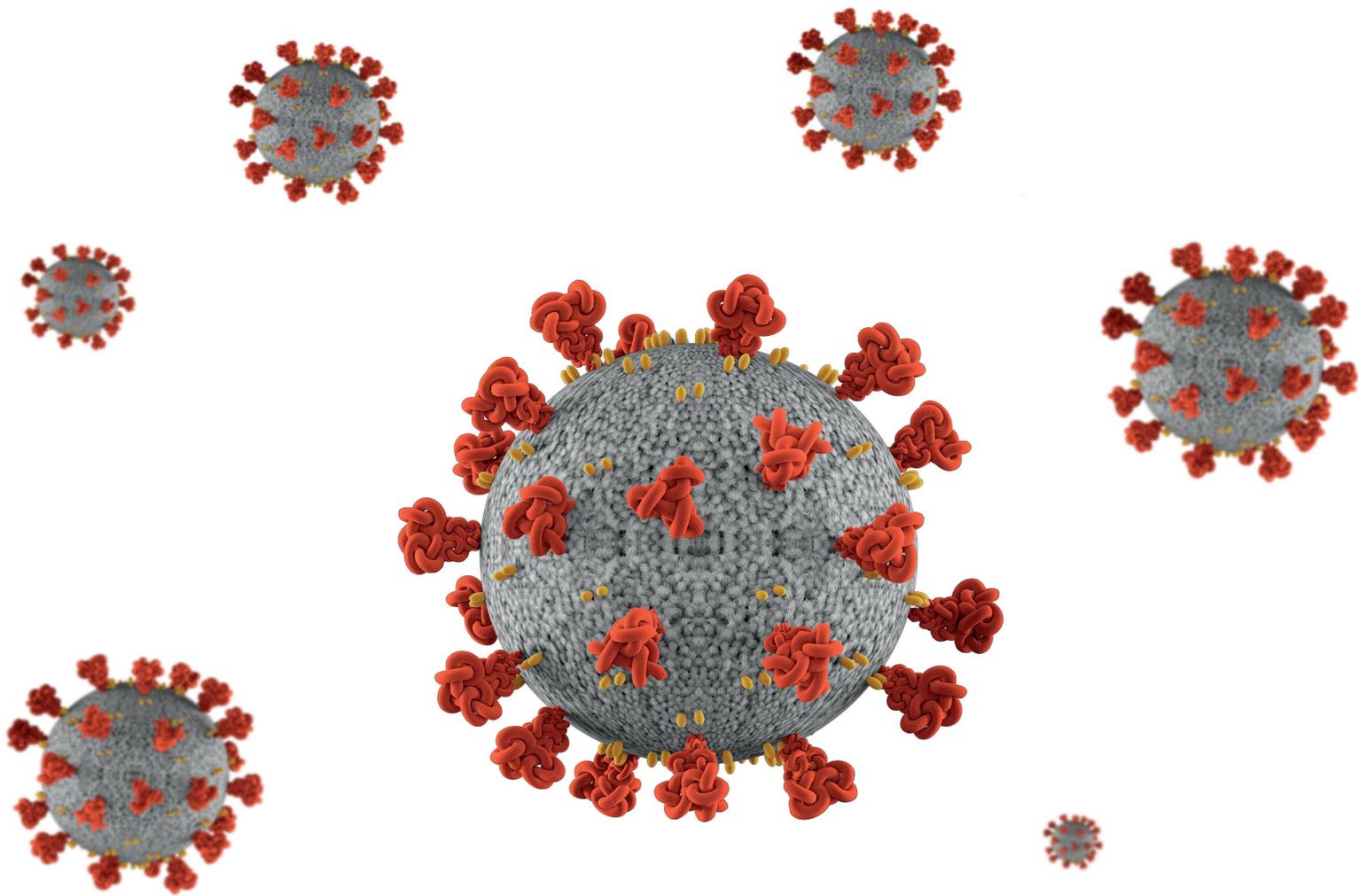
Geracão+

PROTEGIDA DO
CORONAVÍRUS

CORONAVÍRUS

TUDO O QUE VOCÊ
PRECISA SABER

MedSênior 



CORONAVÍRUS: PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO.

O MedSênior se preocupa com a saúde de todos. Criamos este e-book com informações importantes para ajudar a te proteger do coronavírus.

É possível agir preventivamente e tomar alguns cuidados para evitar que o vírus se propague.

Siga as recomendações médicas e tenha hábitos de higiene para se manter seguro.

Lembre-se do mais importante: fique em casa!

BENEFICIÁRIO MEDSÊNIOR

Precisa de atendimento?
Fale antes com o seu MedSênior

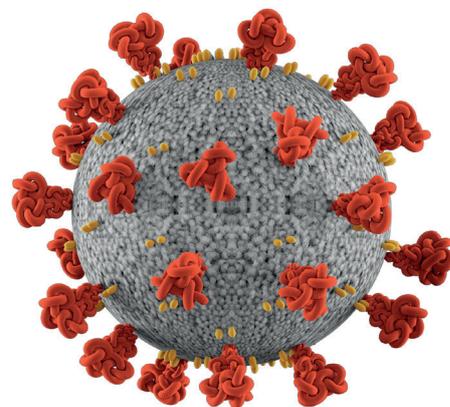


Como nossos consultórios e unidades de atendimento são locais de aglomeração de pessoas, as consultas eletivas presenciais estão **SUSPENSAS** desde o dia 23/03/2020. Por isso, realizamos **TELEMONITORAMENTO** com nossos clientes, de acordo com as recomendações do Ministério da Saúde. Temos uma central de atendimento exclusivo via telefone para oferecer assistência a você, beneficiário.

LIGUE 0800 0800 551



O QUE É CORONAVÍRUS?



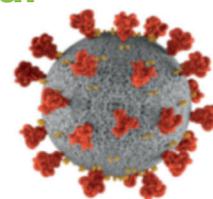
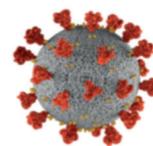
Coronavírus é o nome de uma família de vírus que têm formato de coroa. Eles causam infecções respiratórias. Segundo o Ministério da Saúde, o novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China.



QUAIS OS SINTOMAS DO CORONAVÍRUS?

Os sintomas mais comuns do coronavírus são:

- Febre
- Cansaço
- Dificuldade para respirar
- Tosse seca



Geralmente os sinais são leves e começam gradualmente. Existem alguns relatos de problemas gastrointestinais (náusea, vômito e diarreia) antes da ocorrência de sintomas respiratórios. Alguns pacientes podem também apresentar dores, congestão nasal, coriza e dor de garganta.



QUAIS AS DIFERENÇAS DE GRIPE, RESFRIADO COMUM E COVID-19?

Gripe: febre ($>37,8^{\circ}\text{C}$), coriza, dores no corpo, mal-estar, congestão nasal, dor de garganta e tosse seca persistente.

Resfriado: tosse seca ocasional, espirros, congestão nasal, coriza, dor de garganta, dores no corpo e mal-estar.

COVID-19: febre ($>37,8^{\circ}\text{C}$), fadiga persistente, congestão nasal, dor de garganta, tosse seca ou com catarro persistente, dificuldade de respirar e diarreia.



TENHO SINTOMAS GRIPAIS. SERÁ QUE TENHO COVID-19?

Se você for imediatamente ao Hospital, poderá ser contaminado ou contaminar outras pessoas. Os sintomas gripais são muito parecidos. Faça a autoavaliação médica que preparamos. [Clique aqui](#).



COMO SE TRANSMITE O CORONAVÍRUS?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:



Gotículas de saliva,
por tosse, espirro
ou catarro.



Contato físico,
como: aperto
de mãos.



Objetos ou
superfícies
contaminadas.



COMO PREVENIR O CORONAVÍRUS?

Distanciamento social: uma das formas de combate!

Uma das melhores medidas para conter o avanço do coronavírus é o distanciamento social. Ao reduzir o número de contatos externos, você pode contribuir decisivamente para diminuir as interações e, assim, reduzir o número de contágios.

Outros cuidados devem ser tomados:



Lave as mãos com
frequência, com água e
sabão e também higienize
com álcool gel 70%.



Ao tossir ou espirrar,
cubra nariz e boca com lenço
ou com o braço, e não com as mãos.
Descarte o lenço em seguida.



Se estiver doente,
evite contato físico
com outras pessoas.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.



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



Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.



COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE E PREVENIR O CORONAVÍRUS?



Passo 1: Após abrir a torneira, passe o sabão (ou sabonete). Espalhe por todas as mãos e dedos.



Passo 2: Espalhe sabão na parte traseira das mãos (dorso), lembre-se das laterais.



Passo 3: É importante também ensaboar entre os dedos. Entrelace-os e friccione.



Passo 4: Lembre-se dos polegares, ensaboe da base até a ponta.



Passo 5: Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fazendo movimento circular.



Passo 6: Passe sabão nos punhos e esfregue.



Passo 7: É hora de enxaguar. Esfregue bastante as mãos e retire todo o sabão.



Passo 8: Seque bem, use preferencialmente papel toalha e descarte em seguida. Evite o contato direto com a torneira, feche-a com papel toalha.

Agora que está bem informado e irá seguir as dicas do MedSênior, o que acha de praticar algumas atividades em casa durante a quarentena?

Distrair-se faz bem para sua saúde mental.

GOSTA DE LER? É UM BOM EXERCÍCIO PARA O CÉREBRO, ALÉM DE TE LEVAR PARA VIAJAR, SEM SAIR DE CASA.

[Clique aqui](#) e encontre uma infinidade de livros digitais gratuitos.

SE VOCÊ PREFERE OUVIR UM LIVRO NO CONFORTO DO SEU LAR, SEPARAMOS VÁRIOS AUDIOBOOKS.

[Clique aqui](#) e divirta-se.

Em meio ao momento que vivemos, também temos boas notícias. Existe um perfil no Instagram que publica os bons acontecimentos durante este período. Que tal acompanhar e encher o coração de esperança?

[Clique aqui](#) e confira.

AMANTE DAS ARTES? QUE TAL VISITAR MAIS DE 500 MUSEUS SEM SAIR DE CASA? O GOOGLE ARTS&CULTURE TE LEVA A UMA VIAGEM CULTURAL AO REDOR DO MUNDO.

[Clique aqui](#) e boa viagem!



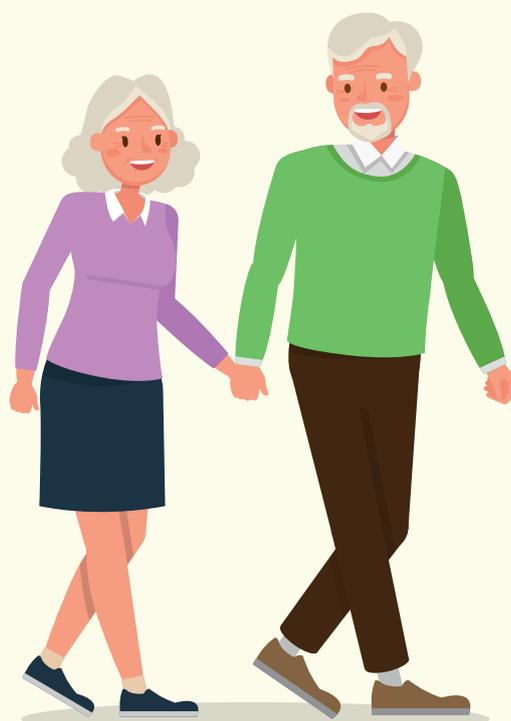
PROTEJA-SE!

A prevenção é o melhor remédio. Fique em casa.

Se precisa de mais informações, busque em fontes confiáveis. Você pode acessar o site do Ministério da Saúde, [clique aqui](#).

O MEDSÊNIOR PREPAROU UMA PÁGINA QUE REÚNE INFORMAÇÕES ÚTEIS.

ACESSE AGORA



MedSênior

www.medsenior.com.br

 /medseniorES  /medsenior_ig

 0800 605 5505 / 4007-2001