

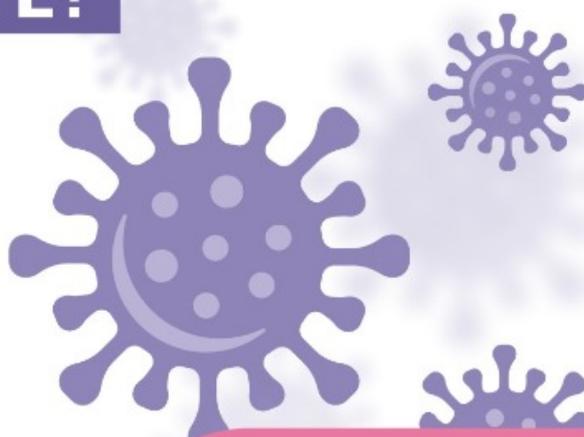
COVID-19

CORONAVIRUS

**SAIBA COMO
SE PROTEGER!**

COMO SE TRANSMITE?

Sua transmissão ocorre por gotículas respiratórias: **espirro, tosse, contato pessoal próximo, contato com superfícies contaminadas**. Sabe-se que a transmissão pode ocorrer antes dos primeiros sintomas, e o tempo para que a infecção se manifeste pode durar até 14 dias, período em que as pessoas que tiveram contato com um paciente confirmado devem ser monitoradas.



As audiências para a construção dos Planos Municipais de Saneamento Básico voltarão após a pandemia.

COMO SE PREVENIR?

Uma água limpa e potável já é importante, e num momento desses onde necessitamos redobrar a atenção com a higiene, sua importância se potencializa.

Saiba mais em:
saberviver.ifro.edu.br



PROJETO
**SABER
VIVER**

Construindo Planos Municipais de Saneamento Básico - PMSBs



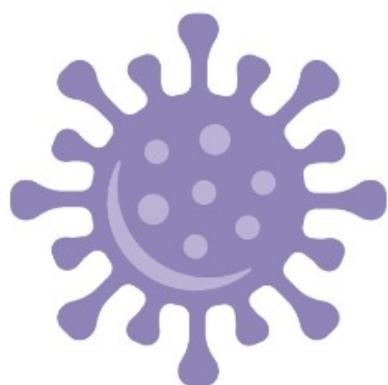
INSTITUTO FEDERAL
Rondônia



Fundação
Nacional
de Saúde



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL



COVID-19

CORONAVIRUS

**SAIBA COMO
SE PROTEGER!**



LAVE ADEQUADAMENTE AS MÃOS com água e sabão, repetitivamente, e cuidado para não deixar nenhuma parte de fora!



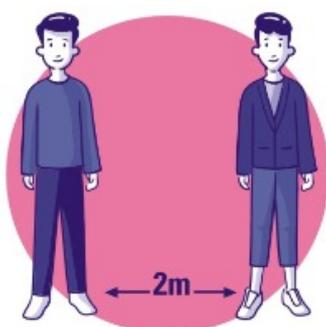
Quando água e sabão não estiver em fácil acesso, **LEVE UM ÁLCOOL GEL SEMPRE CONSIGO**. Quando tocar em alguma superfície ou cumprimentar alguém, use.



UTILIZE LENÇO DESCARTÁVEL PARA HIGIENE NASAL, e não se esqueça de lavar as mãos após tossir ou espirrar. Evite tocar mucosas (olhos, nariz e boca)



EVITE DESLOCAMENTOS e aglomeração se estiver doente.



EVITE CONTATO próximo com outras pessoas.



MANTENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS: hidratação, alimentação e atividade física regular.

Saiba mais em:
saberviver.ifro.edu.br

 [projetosaberviver_ro](https://www.instagram.com/projetosaberviver_ro)

 [projetosaberviverRO](https://www.facebook.com/projetosaberviverRO)

 [@saber_projeto](https://twitter.com/saber_projeto)

 (69) 99274-5172



PROJETO
**SABER
VIVER**

Construindo Planos Municipais de Saneamento Básico - PMSBs

 INSTITUTO FEDERAL
Rondônia

 FUNASA

Fundação
Nacional
de Saúde



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL