

SAMBANDO COM SAÚDE NO COMBATE AO NOVO CORONAVÍRUS

PROJETO SAMBANDO COM SAÚDE

RECOMENDAÇÕES

Para pessoas com doenças crônicas:

Diabetes e Hipertensão
Arterial, Cardiopatias Doenças
Pulmonares Crônicas, D Falciforme.

- 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.

**O QUE VOCÊ
PRECISA SABER
E FAZER PARA
PREVENIR
O CONTÁGIO**

É uma das estratégias da Secretaria Municipal de Saúde para levar ações de promoção à saúde e prevenção de doenças às quadras das Escolas de Samba reconhecendo este espaço, como espaço de saúde.

Nesse momento difícil da Pandemia o Sambado com Saúde vem dar sua colaboração por meio da informação

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto no final de 2019, após casos registrados na China e provoca a doença chamada de COVID-19.

As principais medidas para conter a proliferação do vírus são baseadas na prevenção.



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;



Se estiver com sintomas, fique em casa. Se for necessário procurar atendimento médico, utilize máscara no trajeto;



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



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos.