



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
- ✓ náusea, vômitos
- ✓ diarreia
- ✓ nariz entupido ou escorrendo

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 os idosos e as que têm outros problemas de saúde.

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 facial

Uma máscara de tecido ou descartável 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>