

## Crianças em casa, uma ótima oportunidade para:

- Ajudar com as tarefas domésticas de acordo com a idade;
- Uma rodada de jogos e brincadeiras;
- Valorizar as conversas em família;
- Estudar as últimas lições passadas na escola;
- Ler;
- Separar brinquedos e roupas que não são mais usados para doação;
- Cozinhar receitas divertidas acompanhado dos pais.

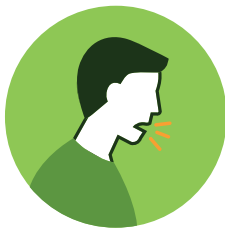


## Fique de olho no que deve ser evitado:

- Não chamar coleguinha ou visitas para casa;
- Não sair para parquinho, playground ou para qualquer outra atividade externa;
- Manter distância dos idosos que estiverem em casa.

## Crianças podem ser assintomáticas, por isso é preciso evitar a exposição fora do isolamento de casa.

Os sintomas mais comuns são febre e tosse ou dificuldade para respirar.



Se você está com sintomas de gripe, fique em casa por 14 dias e siga as orientações do Ministério da Saúde para o isolamento domiciliar. Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

## Lave sempre as mãos corretamente:



Molhe as mãos e depois coloque sabão.



Esfregue bem as duas mãos.



Esfregue as costas das mãos, entre os dedos e debaixo das unhas e polegares.



Lave bem os punhos.



Enxágue com água corrente para tirar o sabão, vírus e bactérias da pele.



Se possível, feche a torneira com um papel ou uma toalha para não se contaminar de novo.



Seque bem as mãos com lenço, empurrando a água para a ponta dos dedos.



Descarte o lenço corretamente.

## Saúde Sem Fake News



Recebeu alguma informação e quer confirmar se ela é verdadeira? Entre em contato pelo número (61) 99289-4640.

**Saiba como proteger você e sua família.**

Acesse

[saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus)

DISQUE  
SAÚDE  
136

SUS+

MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

PÁTRIA AMADA  
BRASIL  
GOVERNO FEDERAL