

COVID-19

#COVID19 #EUPROSPERO

OS JOVENS **TAMBÉM ESTÃO EM RISCO** DE CONTRAIR A COVID-19 E ESPALHAR O NOVO CORONAVÍRUS*

10 DICAS PARA SE PROTEGER E PROTEGER OUTRAS PESSOAS NÃO COLOQUE SUA VIDA EM RISCO



O distanciamento físico **pode te ajudar a se proteger** da COVID-19. Fique em casa com sua família se assim for solicitado; reúna-se virtualmente com amigos e outras pessoas que você ama.



Lave bem as mãos com água e sabão ou higienizador à base de álcool.



Desinfete as superfícies que você toca com frequência, como celulares, computadores e maçanetas.



A pandemia de COVID-19 está sendo **um momento estressante para todas** as pessoas, incluindo as jovens. Mantenha-se conectado com seus amigos e familiares por mensagens ou chamadas de vídeo.



Limite o tempo navegando em redes sociais ou assistindo ao noticiário. **Evite boatos e desinformação** acessando notícias de fontes confiáveis.



Exercite-se ou **medite** em casa.



Mantenha uma rotina familiar – seguindo o distanciamento físico – para **se sentir mais calmo(a) e no controle**.



Se precisar de ajuda ou se sentir triste ou estressado(a), **fale com uma pessoa adulta ou profissional de confiança**.

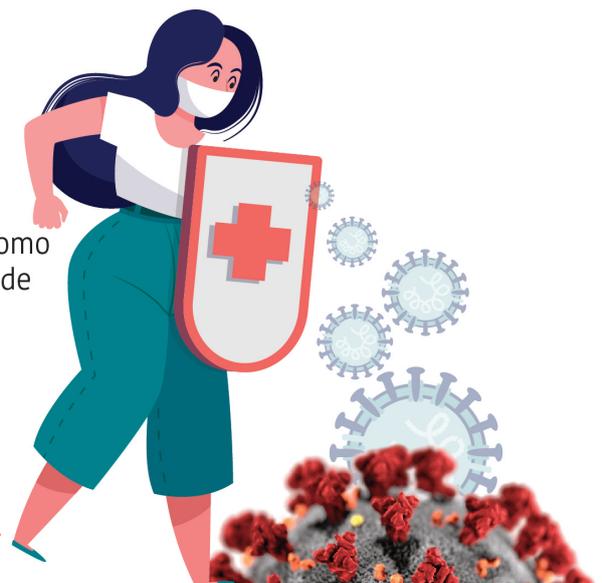
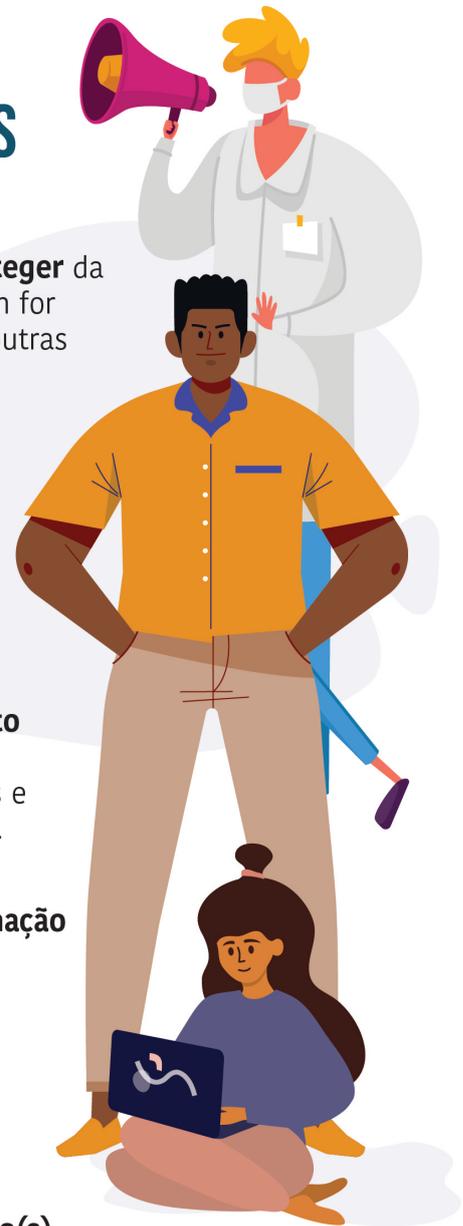


Não saia de casa se estiver doente. **Siga as orientações das autoridades de saúde** sobre como entrar em contato com os serviços caso precise de atenção médica.



Ouçe as autoridades locais para obter outros conselhos e instruções sobre como se manter seguro(a) e saudável.

*Os jovens também estão em risco de doença grave, hospitalização e morte por COVID-19 e podem espalhar o novo coronavírus para pessoas com maior risco de desenvolver a forma grave da doença e morte.



OPAS



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
SECRETARIA REGIONAL PARA AS
AMÉRICAS

INFORME-SE. PREPARE-SE. AJA.

www.paho.org/coronavirus