

# Conselhos para a Pessoa Idosa

COVID-19 é uma doença grave que pode deixá-lo muito doente, especialmente se você tiver outros condicionamentos, como hipertensão, diabetes e doenças cardíacas.

## COMO SE TRANSMITE ?

De uma pessoa com a doença para outra através de gotículas de saliva quando tosse ou espirra. Por tocar objectos ou superfícies contaminadas.



Gotículas de saliva quando Tosse ou espirra.



Tocar Objectos/Superfícies contaminadas. Tocar os olhos, nariz e a boca sem desinfetar as mãos.



Contacto com pessoa infectada e tocar os olhos, nariz e a boca sem desinfetar as mãos.

## PREVENÇÃO



Lave as mãos regularmente com água e sabão ou cinza por 20 segundos. Ou use o álcool para desinfetar as mãos.



Permaneça em casa. Se tiver que sair evite aglomerados. Mantenha distância de 2 metros de qualquer pessoa que estiver a tossir ou espirrar.



Se tiver febres, tosse seca, dores musculares e dificuldade em respirar. Avise rapidamente aos seus familiares.



Evite tocar os olhos, nariz e a boca.



Se tiver qualquer outro problema de saúde, continue a tomar a sua medicação normalmente.



Ligue para os seguintes números para teste e tratamento:

Maputo Cidade : 82 788 3900  
Maputo Província:84 637 4158  
Tete: 82 409 6188  
Sofala: 82 152 5880  
Gaza: 82 719 3060



Sempre que tossir ou espirrar cubra a boca com o braço em forma de "V", ou use um lenço descartável. e Lave as mãos logo de seguida.