

**SUA  
SAÚDE  
EM  
1º LUGAR**



As melhores dicas de Proteção para o seu dia a dia e tudo que está sendo feito no mundo para combater o Coronavírus.

## **Se proteja com as melhores informações**

Nós só falamos e ouvimos falar sobre Covid-19. Mas você sabe o que é?

Sabe como essa doença pode impactar a sua vida e o seu negócio?

Pensando em você, nós fizemos este material completo com tudo que você precisa saber sobre o Covid-19 e como nós podemos superar esse desafio, juntos.



# Sumário

**Você sabe o que é Covid-19?**

**5**

**Quais as formas de transmissão?**

**6**

**Quais os principais sintomas?**

**7**

**Quem são as pessoas que mais correm risco?**

**8**

**O que fazer em caso de sintomas?**

**9**

**Teste de coronavírus: quem deve fazer e como é o exame?**

**10**

**Como é o teste?**

**O tratamento**

**Qual a melhor maneira de se prevenir contra o vírus?**

**11**

**Coisas que você está vendo por aí, mas é melhor prestar mais atenção**

**12**

**Notícias boas que merecem ser compartilhadas**

**14**

**Próximos passos**

**16**



**16**

**Conheça 6 aplicativos que vão te ajudar durante a quarentena**

**17**

**Tecnologia a seu favor**

**18**

**Entretenimento sem sair do sofá**

**Canais de televisão liberados**

**19**

**As crianças estão em casa, e agora ?**

**20**

**Vai trabalhar em casa ?**

**Separamos 5 dicas para um home office altamente produtivo**

**21**

**Precisa sair de casa ?**

**Saiba como não levar o coronavírus em seu veículo**

**22**

**Mora com idosos ?**

**Confira as dicas para evitar a contaminação**

**23**

**Cuidados com seu carro na garagem**

**24**

**Como enfrentar essa crise? É hora de se reinventar**

**25**

**Você não está sozinho**

**26**

**Proteção em primeiro lugar**



# Você sabe o que é COVID-19?

Esse é o nome científico do CORONAVÍRUS, ele faz parte de uma grande família de vírus que tem uma estrutura em formato de coroa, que causa infecções respiratórias.

## QUANTO TEMPO O COVID-19 SOBREVIVE EM AMBIENTES E SUPERFÍCIES?

### **Plástico ou aço inoxidável:**

- Dois a três dias

### **Ar:**

- Três horas

### **Cobre:**

- Quatro horas

### **Papelão:**

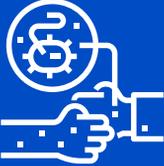
- 24 horas

Fonte: Instituto Nacional de Saúde



# Quais as formas de transmissão ?

A transmissão do novo CORONAVÍRUS ainda está em investigação, porém geralmente acontece pelo ar ou contato com secreções de pessoas contaminadas, como:

	<b>Gotículas de saliva</b>		<b>Espirro</b>
<b>Tosse</b>		<b>Catarro</b>	
	<b>Toque ou aperto de mão</b>		<b>Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.</b>

- O período médio de incubação do vírus é de 5 dias, com intervalos que podem chegar a 14 dias, onde aparecem os primeiros sintomas. Dados indicam que a transmissão para outras pessoas pode ocorrer mesmo sem os primeiros sinais de sintomas.

# Quais os principais sintomas ?

Os sintomas do novo CORONAVÍRUS são bem parecidos com a de uma gripe ou resfriado. Os principais são: febre alta, tosse forte, cansaço e dificuldade e/ou dor para respirar.



**Tosse**



**Dor de garganta**

**Coriza**



**SINTOMAS LEVES**

**SINTOMAS GRAVES**



**Dificuldade ao respirar**



**Febre Alta**

- Embora nosso sistema de defesa precise de algum tempo para desenvolver anticorpos específicos contra o Covid-19, temos mecanismos de defesas “gerais” que protegem a maioria de nós contra esses novos agentes, o que explica o fato da imensa maioria dos casos serem brandos ou provavelmente assintomáticos.



# Quem são as pessoas que mais correm risco ?

**SÃO OS QUE  
PERTENCEM AO  
CHAMADO  
GRUPOS DE RISCO:**

- Pessoas acima de 60 anos;
- Portadores de doenças crônicas: diabetes, insuficiência cardíaca, insuficiência renal, doença pulmonar crônica, sequelas neurológicas;
- Grávidas.

## O que fazer em caso de sintomas ?

Só procure um hospital para atendimento médico, caso você apresente sintomas graves, como dificuldade respiratória e/ou febre alta associada a sintomas de gripe.

Quem tem apenas sintomas mais leves e procura um hospital corre risco de exposição em salas de espera. Nesse caso, lembre-se que o ambiente mais seguro é a sua casa.

Está com sintomas ou precisa de ajuda?

Você pode ligar para a central do Disque Saúde no número **136** ou através do site:

<http://ms136.vectorservicos.com:8085/webchat/default.aspx>



# Teste de coronavírus: quem deve fazer e como é o exame?

Apresenta alguns dos sintomas (febre, tosse e coriza) que podem ser causados pelo Covid-19 e já quer ir correndo fazer o teste? Acalme-se!

Atualmente, a recomendação do Ministério da Saúde é a de fazer testes apenas em casos graves de pessoas com suspeita de CORONAVÍRUS e em profissionais de saúde e segurança com sintomas respiratórios.

Além disso, nosso sistema de Saúde não possui testes suficientes para a realização de exames em toda população e a ida a um laboratório ou hospital para fazer o teste pode gerar aglomerações e terminar em novas contaminações, devido à exposição.



## Como é o teste ?

Há dois tipos de exames. O mais assertivo é o RT-PCR, que utiliza a biologia molecular, nele é recolhido uma amostra da secreção nasal e da garganta ou o sangue do paciente, para uma análise minuciosa.

Outra opção são os chamados testes rápidos, que, apesar de ágeis, não são tão confiáveis.

Então, preste atenção! A recomendação oficial é a de procurar atendimento médico e realizar o exame APENAS se você estiver com os sintomas agravados e sentir desconforto respiratório.

## O tratamento

As pesquisas avançam no mundo inteiro, mas ainda não existe tratamento específico para essa doença. O que existem são medidas para aliviar os sintomas, como repouso, beber bastante água, uso de umidificador de ar, além de medicamento para dor e febre.



# Qual a melhor maneira de se prevenir contra o vírus?

O Ministério da Saúde orienta que os cuidados básicos de higiene são as melhores formas para reduzir o risco de contrair ou transmitir a doença.

	Lave as mãos frequentemente com água e sabão		Fique em casa sempre que possível		Não toque em nada antes de se higienizar
Evite tocar nos olhos, nariz e boca		Evite contato próximo com pessoas com os sintomas		Tire os sapatos	
	Proteja o nariz e boca quando espirrar ou tossir		Mantenha os ambientes bem ventilados		Desinfete as patas do seu pet após passear com ele
Limpe objetos e superfícies tocados com frequência		Não compartilhe objetos de uso pessoal		Separe as roupas e lave	

## MEDIDAS ESSENCIAIS

## MEDIDAS EM CASA

**EVITE  
AGLOMERAÇÕES**



# Coisas que você está vendo por aí, mas é melhor prestar mais atenção.

## Quando usar máscaras?

O uso da máscara só é recomendado para pessoas com os sintomas da doença ou para os que estão em contato com pessoas suspeitas de contaminação ou infectadas. Mas elas só são eficazes se usadas com a combinação da limpeza frequente das mãos com água e sabão. O uso indiscriminado causa pânico e pode acabar com o estoque do produto.



## Luvas ajudam ?

O vírus pode sobreviver em superfícies, mantendo-se vivo por até 03 dias no plástico. Portanto, as luvas podem ser fontes de contágio acidental, se usadas de forma errada e sem atenção. Lembrem-se, as luvas não substituem a necessidade de lavar as mãos



## O álcool gel acabou, e agora ?

Mais importante que o álcool gel é a limpeza adequada das mãos. Água e sabão funcionam muito bem. Lave bem as mãos e todos os dedos, várias vezes durante o dia.

## Estocar comida

A recomendação é não estocar comida. Isso acaba aumentando os preços das mercadorias e afeta as pessoas de baixa renda. Confira os armários antes de ir ao supermercado e compre apenas o necessário.

## Coronavírus: fato ou fake?

Cuidado com o que você lê e compartilha nas redes sociais. No app “CORONAVÍRUS-SUS” você encontra informações importantes para se informar corretamente. Fake News não.

## É fake!

- Água quente não é capaz de matar o vírus. As mensagens que circularam nas redes sociais de um suposto médico que orienta beber água quente (entre 26°C e 27°C) para matar o CORONAVÍRUS é falsa.

- Não há comprovações que auto-hemopatia é capaz de curar a doença. O vídeo onde um homem diz que ficou curado do vírus graças a uma auto-hemoterapia, em que a pessoa retira sangue da veia do braço e aplica nas nádegas, é falso!



- O cartaz de filme da Coreia do Sul, que tem circulado nas redes sociais foi adulterado. A informação de que os coreanos teriam antecipado a pandemia do CORONAVÍRUS é falsa. O nome da produção na verdade é 'Flu' (ou 'A gripe') e a ficção trata de uma grave crise de saúde pública, provocada por uma mutação do vírus da gripe aviária.

- Consumo de urina de vaca e de cocaína NÃO curam a doença. Boatos que correram na Índia e na França, respectivamente, são falsos.

- Ar do plástico bolha de produtos chineses não é capaz de contaminar pessoas. Apesar do boato que vem sendo disseminado no whatsapp dos brasileiros, segundo o Ministério da Saúde, não há qualquer evidência sugerindo a veracidade dessa informação.

## Notícias boas que merecem ser compartilhadas

### É fato!

Ficar em casa em um cenário como esse, com tantas informações a todo o momento, pode gerar pânico, ansiedade e medo. Mas pera aí, também tem muita coisa boa acontecendo no meio disso tudo.

### Confere aqui:

- A bancária alagoana Ana Patrícia Bezerra Moura de 43 anos, que foi uma das primeiras pessoas a ter CORONAVÍRUS em São Paulo e que precisou ficar no CTI, já deixou o hospital e foi declarada curada do vírus.
- A Prefeitura de São Paulo iniciou a montagem de dois mil leitos de baixa complexidade no estádio do Pacaembu e no Anhembi, que serão utilizados para atender pacientes com suspeita de infecção pelo novo CORONAVÍRUS.



- Cientistas australianos descobrem como o corpo combate a Covid-19. Eles identificaram quatro tipos de células do sistema imunológico que atuam na resposta a infecção pelo vírus. Isso pode ajudar no desenvolvimento da vacina.
- Testes iniciais feitos com um pequeno grupo de pacientes na China, sugerem que um medicamento desenvolvido para combater outras doenças virais também poderiam ter efeitos positivos contra a Covid-19.
- Um grupo de hospitais, liderados pelo Albert Einstein, inicia um ensaio clínico que testa a eficácia do uso da hidroxicloroquina no tratamento para o novo CORONAVÍRUS.
- Nos EUA a vacina começa a ser testada em pequenos grupos.
- China anuncia fim da transmissão local. O país onde a pandemia de CORONAVÍRUS se iniciou já não registra casos novos meio de transmissão local.
- Indústrias de máquinas e equipamentos brasileiras vão doar respiradores.
- A italiana Alma Clara Corsini de 95 anos, foi a primeira paciente curada do Covid-19 na província de Modena na Itália.



# Próximos passos

Já aprendeu muito sobre a doença, sintomas e prevenção, correto? Agora é a hora de entender como podemos vencer JUNTOS essa pandemia.

Nosso principal objetivo é investir ao máximo no nosso relacionamento. Queremos que você compreenda que, para nós, proteção sempre vai estar em primeiro lugar.

Queremos contribuir com a construção de conteúdos relevantes e que vão gerar valor para o nosso serviço. Mas precisamos que você faça a sua parte daí. Seja presente, converse, entenda o cenário e a realidade que estamos vivendo. Por fim, conte sempre com a gente!

Confira outras dicas essenciais para você atravessar este momento com a devida cautela e cuidados necessários:

## 1. Conheça 6 aplicativos que vão te ajudar durante a quarentena.

**A ordem é: fique em casa! Mas sabemos que isso acaba sendo difícil e é por isso que vamos ajudar você.**

1. Bateu a fome? Precisa de algum remédio ou mantimento? Conheça o Rappi, o app permite que você faça suas compras através do cartão de crédito ou débito sem sair de casa.



2. Precisa fazer uma reunião com o pessoal do escritório? Conecte-se agora com a sua equipe através de qualquer dispositivo pelo aplicativo do Microsoft teams.



3. Precisa compartilhar algum arquivo e não sabe como? Instale o aplicativo Google Drive e troque arquivos de todos os tamanhos.



4. Precisa organizar o seu home office? Com ele você pode separar em colunas as tarefas a fazer, em produção e concluídas.



5. Quer desenvolver suas habilidades profissionais? Com o Udemy você tem acesso a diversos cursos online acessíveis.



6. Precisou de um médico? O aplicativo *Symptomate* é o verificador de sintomas mais avançado que usa inteligência artificial para avaliar seus sintomas sem sair de casa.



## 2. Tecnologia a seu favor.

Agora é hora de aproveitar toda comodidade que os aplicativos oferecem. Precisa pagar alguma conta? Utilize os aplicativos para pagamentos online direto em seu celular. Evite sair de casa, sua proteção em primeiro lugar!

**PayPal**

**PicPay**

**PagSeguro**



### 3. Entretenimento sem sair do sofá.

#### FESTIVAIS VIRTUAIS

Já dizia o poeta, o artista vai onde o povo está.

Artistas brasileiros se uniram e colocaram no ar um projeto para promover entretenimento gratuito e online.

Com o projeto dos festivais você tem a possibilidade de acompanhar o seu artista favorito direto do sofá.

A transmissão dos shows é feita diretamente no perfil do Instagram de cada artista, e você pode conferir a programação e os horários no perfil do Festival música em casa (@Festivalmusicaemcasa) e do Jornal O Globo (@Jornaloglobo).

### 4. Canais de televisão liberados.

Algumas operadoras de TV a cabo estão liberando canais e aumento de velocidade da internet para estimular você a ficar em casa. Olha só:



A Claro anunciou que ampliou a velocidade da internet fixa e abriu canais da sua TV por assinatura.



A Sky liberou mais de 75 canais. E na plataforma de streaming SKY Play distribuiu 19 canais ao vivo para todos, sem custo adicional.



Para os clientes de TV por assinatura da Vivo são 103 canais liberados pelos próximos 15 a 20 dias, dependendo do acordo com cada programadora.



A Oi também liberou diversos canais infantis e de filmes para todo os assinantes do país.



## 5. As crianças estão em casa, e agora?

As aulas estão suspensas e as crianças estão com muito tempo livre dentro de casa. Separamos algumas dicas para ajudar você a se concentrar no Home Office e entreter os pequenos ao mesmo tempo.

Conteúdos infantis em apps, livros digitais para crianças e atividades educativas online podem ser uma boa distração para esse período.

Globoplay: o serviço de streaming da TV Globo disponibilizou 30 filmes infantis por 30 dias para não-assinantes.



YouTube Kids: você pode deixar seus filhos navegando no portal de vídeos sem maiores preocupações.



Espaço de Leitura ([espacodeleitura.labedu.org.br](http://espacodeleitura.labedu.org.br)): lá as crianças encontram diversas histórias e uma série de recursos para enriquecer a aprendizagem para desenvolvimento da linguagem.



Colorir Online ([colorir-online.com](http://colorir-online.com)): as atividades de colorir são ótimas para relaxar e na falta de giz de cera para entreter os pequenos, o mouse pode quebrar um galho.



Histórias no Instagram: alguns perfis no Instagram são dedicados à contação de histórias infantis. A atividade ajuda a transmitir valores e desenvolver o gosto pela leitura. São eles o @fafaconta, @maequela, @carollevey e @marinabastoshistorias.



## 6. Vai trabalhar em casa? Separamos 5 dicas para o home office altamente produtivo

Uma das maiores dificuldades do trabalho remoto é a comunicação entre as equipes! Para que nesse período você mantenha a sua produtividade constante, separamos algumas dicas que vão te ajudar muito a manter seu trabalho em dia e efetivo.

1

Adapte-se: defina com a equipe qual vai ser a melhor estratégia para esse momento.

2

Entenda o momento: você precisa de uma estrutura adequada para realizar suas atividades. Equipamentos e internet são fundamentais neste momento.

3

Defina uma rotina de trabalho: tenha claro para você quais são suas atividades, prazos e metas. Defina entregas periódicas.

4

Tecnologia como aliada. Use e abuse das videochamadas. Manter o diálogo, ver as expressões de cada um da equipe pode evitar confusões, desentendimentos e ruídos na comunicação.

5

Não se esqueça de cuidar da qualidade de vida: reserve momentos na agenda para levantar da mesa, caminhar pela casa, se alimentar e beber água.

**Lembre-se, mantenha a calma e controle a ansiedade. Isso vai ser passageiro, mas requer paciência durante o período de adaptação. Desafios e problema inesperados vão surgir, mas você vai conseguir superar. Está precisando de ajuda? Conte com a gente!**



## 7. Precisa sair de casa? Saiba como não levar o coronavírus em seu veículo!

O Ministério da Saúde recomenda fortemente o distanciamento social neste momento. Mas você ainda precisa sair ou rodar com seu veículo? Veja como não levar o CORONAVÍRUS para casa!

Cuidados extras em períodos como esse contribuem para diminuir o risco de contaminação. Mas lembre-se, o ideal é higienizar sem estragar, hein?

Limpeza das áreas de contato – foco nas maçanetas, puxadores de portas, descansos de braços, volante, pomo do câmbio, botões e outros elementos. Não achou o álcool em gel 70\*? Desinfetantes podem ajudar na limpeza.

\*Atenção com algumas substâncias escolhidas, como o silicone pode estragar algumas partes plásticas e segurar sujeiras e impurezas.

1

Cuidado com seu estofamento. Antes de limpar com água e sabão neutro, aspire seus bancos e os cintos de segurança.

2

Passageiros no carro. Procure ter com você álcool em gel e lenços de papel, caso sejam necessários. Usou? Descarte corretamente. Nova corrida? Peça que o usuário higienize as mãos antes de entrar.

3

**Vai abastecer?** Procure ser rápido e pagar com o cartão. Repare se os frentistas estão de luvas de proteção e higienizando a máquina antes e após o pagamento. Atenção redobrada.

Finalizou as atividades na rua? Vá direto para casa. Antes mesmo de entrar, tire os sapatos, não toque em nada e vá direto para o banho. Dessa forma, você consegue se higienizar rapidamente e deixar todas as impurezas do lado de fora.

4



## 8. Mora com idosos? Confira as dicas para evitar a contaminação!

Os idosos são os mais vulneráveis aos sintomas e perigos do novo CORONAVÍRUS. Pensando nisso, separamos algumas recomendações extremamente importantes que vão ajudar na proteção dos mais velhos e que você deve compartilhar com sua família e amigos.

1

Ficar em casa: pessoas com mais de 60 anos devem permanecer em casa. Que tal ajudar na criação de uma nova rotina para esse idoso? Atividades físicas, jogos de memória, filmes e programas de televisão podem ser uma boa distração.

2

Evitar contato com crianças: agora não é a hora de visitar os mais velhos. Os pequenos podem ser fontes de contágio, mesmo sem apresentarem sintomas.

3

Escolha a vacinação em domicílio ou drive thru (no carro): Apesar de não prevenir o novo CORONAVÍRUS, a vacina para gripe pode ajudar na imunidade e na prevenção de sintomas.

4

Troque os lenços de pano pelos descartáveis de papel. O vírus pode ficar muito tempo no pano e o mau uso pode acabar sendo fonte de contaminação.

5

Não compartilhe objetos de uso diário (talheres, lençóis, toalhas e etc.)

6

Consultas rotineiras? A ida até o médico de confiança só deve ser feita em caso de extrema urgência.

**Todas as ações devem ser feitas com muito respeito. Apesar de a ideia ser a proteção dos idosos, esses cuidados redobrados podem causar pânico e sensação de aprisionamento. Lembre-se, é preciso manter sempre o diálogo entre vocês e explicar que é algo temporário e porque você se preocupa com ele.**



## 9. Cuidados com o seu carro na garagem

Agora é hora de ficar em casa! Mas você precisa proteger seu veículo do mesmo jeito. Vamos mostrar para você os 5 cuidados que deve tomar com seu carro na garagem, e assim evitar grandes estragos neste período de quarentena.

**Motor:** não basta só ligar o motor por 5 ou 10 minutos, você precisa rodar ao menos 5 km a cada 15 dias para manter o conjunto mecânico em bom estado.

1

**Pneus:** se o veículo ficar imobilizado por mais de 30 dias, use a pressão indicada no manual para carga máxima. Caso contrário, eles podem deformar.

2

**Óleos e filtro:** troque conforme o tempo e não a quilometragem, mesmo com o motor desligado, o lubrificante se degrada pela oxidação.

3

**Limpador de para-brisa:** deixe levantado para evitar que a borracha da palheta grude e se deforme em contato com o vidro.

4

**Gasolina de boa qualidade:** gasolina velha provoca a formação de goma e isso pode entupir os dutos e ressecar as juntas do sistema.

5

Para não ter surpresas e problemas depois do período parado, a melhor prevenção é rodar periodicamente. Mas se você precisar pode contar com a gente, basta entrar em contato em nossa Central de Assistência 24h pelo número 0800 605 4381.



## 10. Como enfrentar essa crise? É hora de se reinventar!

**Tudo fechou. Você é autônomo e teve que parar de trabalhar? Os efeitos do isolamento e da pandemia do Covid-19 já afetam suas finanças?**

**Trouxemos 4 passos infalíveis para você seguir e amenizar os efeitos da crise no seu bolso.**

**1**

Reveja suas despesas: Calcule quando será necessário para pagar todas as contas básicas e prioritárias. Não entre em pânico.

**2**

Corte gastos: É hora de diminuir suas despesas “supérfluas”. Em momentos de crise, a ordem é gastar menos.

**3**

Renegocie dívidas: Entre em contato com o seu banco, imobiliária/locatário e tente um acordo entre as partes. Uma dica é aproveitar a SELIC na mínima histórica para transferir a dívida mais cara para uma instituição financeira que pague uma taxa mais barata.

**4**

Controle seus gastos: Faça um planejamento financeiro. Crie o hábito de lançar em uma planilha todas as suas movimentações financeiras, ou seja, tudo o que entra e que sai.

**Lembre-se, agora é hora de se reinventar. Invista em estratégias que inovem no relacionamento com seu associado/cliente. Invista nos canais digitais e no aperfeiçoamento das suas habilidades pessoais.**



## 11. Você não está sozinho! O mercado está se movimentando e várias startups e grandes empresas estão criando soluções para esse momento de crise.

Agora é hora de encontrar soluções rápidas efetivas para esse momento. Você poder contar com mentorias, novos serviços e até acesso ao crédito.

Empresas de tecnologia financeira estão abrindo seus canais de atendimento (e-mails, redes sociais e chats) para tirar dúvidas e discutirem estratégias para manter o negócio dos microempreendedores.

1

Startups disponibilizam equipes do jurídico para tirar dúvidas a respeito de questões legais e trabalhistas, como: antecipação de férias, liberação de FGTS, jornada Home Office.

2

Aprendizado constante: é hora de evoluir e se reinventar, procure por cursos online e gratuitos com conteúdos relevantes que vão ajudar o seu negócio.

3

Fundos de suporte e acesso a crédito: bancos e empresas já se movimentaram e lançaram fundos de apoio para ajudar os pequenos negócios que vão sofrer mais fortemente os impactos da pandemia do COVID-19

4

**Mas atenção, você não está sozinho.  
Conte sempre com a gente!**



## 12. Proteção em primeiro lugar!

Agora, associado APVS pode fazer a abertura de eventos sem sair de casa. Essa ferramenta foi desenvolvida para garantir a segurança de todos!

Teve um evento? Para abrir é muito fácil, basta seguir os seguintes passos:

1

Entre no nosso site OFICIAL: [www.apvs.org.br](http://www.apvs.org.br).

2

Clique em EVENTO online.

3

Inclua as informações de CPF e placa/chassi do veículo.

4

Preencha todos os campos obrigatórios e coloque o máximo de informações sobre o evento. É fundamental que você anexe todos os arquivos solicitados.

**Ao finalizar esses passos, você vai receber o número de protocolo e nossa Central de Eventos receberá sua solicitação.**

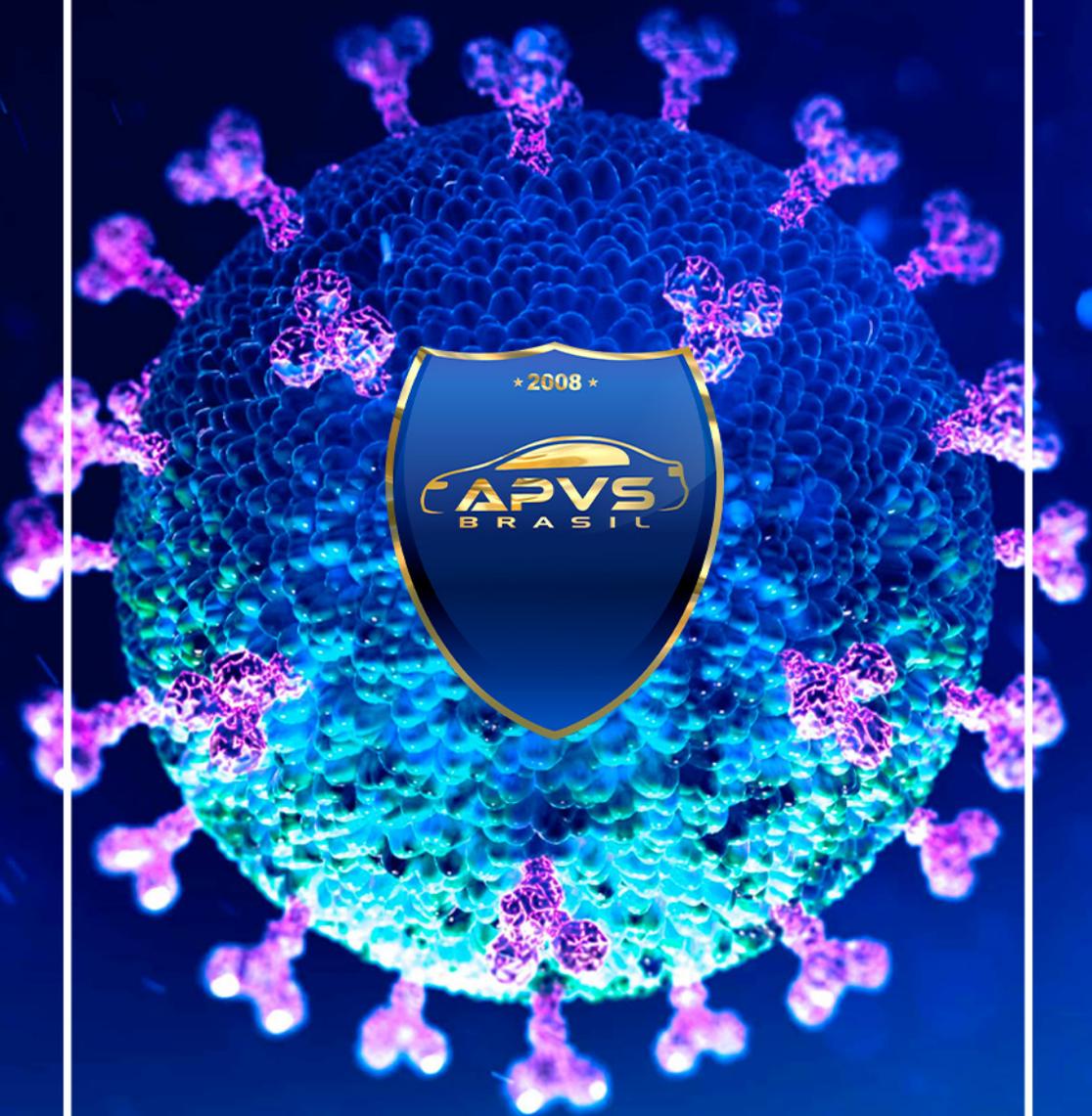
**Lembre-se, o Ministério da Saúde recomenda o distanciamento social como a melhor prevenção ao aumento de casos do CORONAVÍRUS! Se puder, fique em casa!**



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [coronavirus.saude.gov](https://coronavirus.saude.gov)
- [saude.gov.br/sus](https://saude.gov.br/sus)
- Exame
- Promed
- Globo
- SuperInteressante
- Estadão
- [g1.globo.com](https://g1.globo.com)
- [exame.abril.com.br](https://exame.abril.com.br)
- [techtudo.com.br](https://techtudo.com.br)





As melhores dicas de Proteção para o seu dia a dia e tudo que está sendo feito no mundo para combater o Coronavírus.