



NEW CORONAVIRUS

COVID 19



Como posso me prevenir contra o novo coronavírus?

Você pode reduzir suas chances de ser infectado ou espalhar o novo coronavírus tomando algumas precauções simples:

Lave as mãos friccionando-as por pelo menos 20 segundos com água e sabão; seque as mãos com papel toalha ou toalha individual. Ou use álcool gel a 70% por 20 segundos.

Por quê? Lavar as mãos com água e sabão ou usar álcool nas mãos elimina os vírus que podem estar nas suas mãos.

Evite tocar nos olhos, nariz e boca.

Por quê? As mãos tocam muitas superfícies que podem estar com o vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí o vírus pode entrar no seu corpo e deixá-lo doente.

Mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando.

Por quê? Quando alguém tosse ou espirra, pulveriza pequenas gotas líquidas do nariz ou da boca, que podem conter vírus. Se você estiver muito próximo, poderá respirar as gotículas, incluindo o novo vírus, se a pessoa que tossir tiver a doença.

Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou com o lenço descartável quando tossir ou espirrar. Em seguida, descarte o lenço usado imediatamente.

Por quê? Gotas espalham vírus. Ao seguir uma boa higiene respiratória, você protege as pessoas ao seu redor contra vírus como resfriado, gripe e o novo coronavírus.

Não compartilhar objetos de uso pessoal.

Por quê? Estudos têm mostrado que o novo coronavírus pode permanecer nos objetos por até nove dias se eles não forem limpos.

Limpe regularmente o ambiente e mantenha-o ventilado.

Por quê? A circulação do vírus diminui em ambientes limpo e arejados.

Se tiver sintomas leves como febre, tosse e dor de garganta, fique em casa.

Por quê? Além de protegê-lo, é importante para ajudar a evitar a propagação de vírus e outras infecções.

Se apresentar dificuldade de respirar ou falta de ar, dor persistente ou pressão no peito, confusão mental, tontura, prostração (apatia), lábios ou face arroxeados, procure a unidade de saúde mais próxima.

Por quê? As unidades de saúde estão preparadas para atender e orientar corretamente todos os casos. Os prontos socorros só devem atender os casos de maior gravidade.

USE MÁSCARA DE TECIDO!

SERVIÇO DE REFERÊNCIA AO IMIGRANTE, REFUGIADO E APÁTRIDA - Campinas

Telefone: (19) 3231-1867 | Ramal 7

Email: smpdc.imigrantesrefugiados@campinas.sp.gov.br

- Atendimento ao público das 10h às 15h, por telefone e e-mail.

Atendimento presencial apenas em casos de urgência (com controle de acesso).

APOIO:



PREFEITURA DE
CAMPINAS

Serviço de Referência
ao Imigrante, Refugiado e Apátrida
SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL,
PESSOA COM DEFICIÊNCIA E
DIREITOS HUMANOS



UNICAMP



Fundo de População
das Nações Unidas



NEW CORONAVIRUS

COVID 19



¿Cómo prevenir la transmisión del nuevo coronavirus?

Usted puede reducir sus posibilidades de infectarse o de propagar el nuevo coronavirus tomando estas simples precauciones:

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos; séquelas con papel toalla o toallas de uso personal. Puede usar también alcohol en gel al 70% durante 20 segundos.

¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol en las manos elimina los virus estas puedan contener.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar con el virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. A partir de ahí, el virus puede entrar a su cuerpo e infectarlo.

Mantenga por lo menos 1 metro de distancia entre usted y cualquier persona que esté tosiendo o estornudando.

¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda expulsa pequeñas gotas líquidas de su nariz o boca, que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca puede respirar estas gotas, incluido el nuevo virus en caso la persona que tose esté infectada.

Asegúrese de que usted y las personas a su alrededor sigan una buena higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el interior del codo o con un pañuelo desechable cada vez que tosa o estornude. Deseche el pañuelo usado enseguida.

¿Por qué? Las gotas propagan el virus. Al seguir una buena higiene respiratoria protege a las personas que lo rodean del virus como el resfriado, la gripe y el nuevo

No comparta artículos de uso personal.

¿Por qué? Los estudios han demostrado que el nuevo coronavirus puede permanecer en los objetos hasta nueve días en caso no se limpien.

Limpie la habitación regularmente y manténgala ventilada.

¿Por qué? La circulación del virus disminuye en ambientes limpios y ventilados.

Si presenta síntomas leves como fiebre, tos y dolor de garganta, quédese en casa.

¿Por qué? Además de protegerlo, es importante ayudar a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

Si tiene dificultades para respirar, falta de aliento, dolor o presión persistentes en el pecho, confusión mental, mareos, postración (apatía), labios o cara morados, busque el centro de salud más cercano.

¿Por qué? Las unidades de salud están preparadas para asistir y guiar correctamente todos los casos. Los centros de emergencias sólo deben ocuparse de los casos más graves.

USE MASCARILLAS DE TELA!

SERVIÇO DE REFERÊNCIA AO IMIGRANTE, REFUGIADO E APÁTRIDA - Campinas

Teléfono: (19) 3231-1867 | Ramal 7

Correo electrónico: smpdc.imigrantesrefugiados@campinas.sp.gov.br

Atención al público de 10 a 15 h, por teléfono y correo electrónico.

Asistencia presencial solo en casos urgentes (con control de acceso).

APOIO:



Serviço de Referência
ao Imigrante, Refugiado e Apátrida
SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL,
PESSOA COM DEFICIÊNCIA E
DIREITOS HUMANOS



UNICAMP



Fundo de População
das Nações Unidas



NEW CORONAVIRUS

COVID 19



How can I prevent Coronavirus?

You can reduce your chances of being infected or of spreading the new Coronavirus by taking some simple precautions:

Wash your hands regularly and thoroughly for at least 20 seconds with soap and water; dry your hands with a paper towel or with an individual towel. Or use 70% alcohol-based hand rub for 20 seconds.
Why? Washing your hands with water and soap or using alcohol-based hand rub kills viruses that might be on your hands.

Avoid touching eyes, nose and mouth.

Why? Hands touch many surfaces and can pick up viruses. Once contaminated, hands can transfer the virus to your eyes, nose or mouth. From there, the virus can enter your body and make you sick.

Maintain at least 1-meter distance between yourself and anyone who is coughing or sneezing.

Why? When someone coughs or sneezes, they spray small liquid droplets from their nose or mouth which may contain viruses. If you are too close, you can breathe in the droplets, including the COVID-19 virus, if the person coughing has the disease.

Make sure you, and the people around you, follow good respiratory hygiene. This means covering your mouth and nose with your bent elbow or tissue when you cough or sneeze. Then dispose of the used tissue immediately.

Why? Droplets spread viruses. By following good respiratory hygiene, you protect the people around you from viruses such as cold, flu and COVID-19.

Do not share personal objects.

Why? Studies have shown that COVID-19 can remain on objects for up to 9 days if they are not cleaned.

Clean surroundings regularly and keep premises ventilated.

Why? Virus circulation decreases in clean and ventilated environments.

If you have light symptoms such as fever, cough and sore throat, stay home.

Why? You are protecting yourself and helping avoid viruses and other infections.

If you have difficulty breathing or shortness of breath, persistent pain or chest pressure, mental confusion, dizziness, apathy, purplish lips or face, seek the closest Health Station.

Why? The Health Stations are prepared to correctly assist and advise all cases. The Emergency Rooms should only assist the most severe cases.

WEAR FABRIC MASKS!

SERVIÇO DE REFERÊNCIA AO IMIGRANTE, REFUGIADO E APÁTRIDA - Campinas

Phone: (19) 3231-1867 | Extension number: 7

Email: smpdc.imigrantesrefugiados@campinas.sp.gov.br

Working hour are from 10h to 15h, over the phone or through e-mail.

In-person service will be given only in urgent cases
(with controlled access).

APOIO:



**PREFEITURA DE
CAMPINAS**

Serviço de Referência
ao Imigrante, Refugiado e Apátrida
**SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL,
PESSOA COM DEFICIÊNCIA E
DIREITOS HUMANOS**



UNICAMP



Fundo de População
das Nações Unidas



NEW CORONAVIRUS

COVID 19



Comment puis-je me protéger du nouveau coronavirus ?

Vous pouvez réduire le risque d'infection ou de transmission du nouveau coronavirus en prenant quelques précautions simples :

Se laver les mains avec de l'eau et du savon, en les frottant pendant au moins 20 secondes; les sécher avec une serviette en papier ou une serviette de toilette à usage personnel. Ou appliquer du gel hydroalcoolique à 70 % en les frottant pendant 20 secondes.

Pourquoi ? Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou appliquer de l'alcool sur les mains élimine les virus qui peuvent s'y trouver.

Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.

Pourquoi ? Les mains touchent de nombreuses surfaces qui peuvent être infectées par le virus. Une fois contaminées, les mains peuvent transmettre le virus aux yeux, au nez ou à la bouche. Dès lors, le virus peut pénétrer dans le corps et provoquer la maladie.

Garder au moins un mètre de distance entre vous et toute personne qui tousse ou éternue.

Pourquoi ? Lorsqu'une personne tousse ou éternue, elle pulvérise de petites gouttelettes liquides par le nez ou la bouche, qui peuvent contenir des virus. Si vous êtes à proximité, vous pouvez respirer ces gouttelettes et aspirer le nouveau virus, si la personne qui tousse est atteinte de la maladie.

S'assurer que vous et les personnes qui vous entourent adoptez une bonne hygiène respiratoire. Cela signifie que vous devez vous couvrir la bouche et le nez avec l'intérieur de votre coude ou un mouchoir jetable lorsque vous toussiez ou éternuez. Ensuite, jetez immédiatement le mouchoir utilisé.

Pourquoi ? Les gouttelettes propagent les virus. En adoptant une bonne hygiène respiratoire, vous protégez votre entourage des virus qui provoquent le rhume, la grippe et le nouveau coronavirus.

Ne pas partager d'objets personnels.

Pourquoi ? Des études ont montré que le nouveau coronavirus peut survivre sur des objets jusqu'à neuf jours s'ils ne sont pas éliminés.

Nettoyer régulièrement l'environnement et veiller à ce qu'il soit bien aéré.

Pourquoi ? La circulation du virus diminue dans des environnements propres et aérés.

Si vous présentez des symptômes légers, comme de la fièvre, de la toux ou un mal de gorge, restez chez vous.

Pourquoi ? En plus de vous protéger, il est important de contribuer à prévenir la transmission du virus et d'autres infections.

Si vous éprouvez des difficultés à respirer ou un essoufflement, une douleur persistante ou une pression sur la poitrine, une confusion mentale, des étourdissements, une prostration (apathie), ou constatez un bleuissement des lèvres ou du visage, rendez-vous au poste de santé le plus proche.

Pourquoi ? Les postes de santé sont préparés pour accueillir et orienter correctement tous les cas. Les services d'urgence ne doivent s'occuper que des cas les plus graves.

UTILISEZ DES TEINTES EN TISSU!

SERVIÇO DE REFERÊNCIA AO IMIGRANTE, REFUGIADO E APÁTRIDA – Campinas

Téléphone : (19) 3231-1867 | Poste (ramal) 7

Courriel : smpdc.imigrantesrefugiados@campinas.sp.gov.br

Heures d'ouverture : de 10h à 15h, par téléphone et par courriel. Consultation sur place uniquement en cas d'urgence (accès contrôlé).

APOIO:



**PREFEITURA DE
CAMPINAS**

Serviço de Referência
ao Imigrante, Refugiado e Apátrida
**SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL,
PESSOA COM DEFICIÊNCIA E
DIREITOS HUMANOS**



UNICAMP



Fundo de População
das Nações Unidas



NEW CORONAVIRUS COVID 19



تعليمات الصحة ضد فيروس كورونا الجديد

كيف يمكنني منع نفسي من الفيروس التاجي الجديد (كورونا)؟

يمكنك تقليل فرص الإصابة بالعدوى أو انتشار الفيروس التاجي الجديد (كورونا) عن طريق اتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة :

اغسل يديك بفرקה لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون ؛ جفف يديك بمناشف ورقية أو مناشف فردية. أو استخدم 70% من جل الكحول لمدة 20 ثانية .
لماذا؟ إن غسل يديك بالصابون والماء أو استخدام الكحول على يديك يزيل الفيروسات التي قد تكون على يديك .

تجنب لمس العين والأنف والفم.

لماذا؟ تلمس اليدين العديد من الأسطح التي قد تكون مصابة بالفيروس. بمجرد تلوئها ، يمكن أن تنقل اليدين الفيروس إلى العين أو الأنف أو الفم . من هناك ، يمكن للفيروس أن يدخل جسمك ويجعلك مريضاً.

حافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس .

لماذا؟ عندما يسعل شخص ما أو يعطس ، يرش قطرات سائلة صغيرة من أنفه أو فمه ، والتي يمكن أن تحتوي على فيروسات. إذا كنت قريباً جداً ، يمكنك تنفس القطرات ، مما في ذلك الفيروس الجديد ، إذا كان الشخص الذي يسعل مصاباً بالمرض.

تأكد من أنك أنت والأشخاص من حولك يتبعون النظافة التنفسية الجيدة. هذا يعني تغطية فمك وأنفك أو مبدال يمكن التخلص منه عند السعال أو العطس. ثم تخلص من المناديل المستعملة على الفور.

APOIO:



Serviço de Referência
ao Imigrante, Refugiado e Apátrida
SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL,
PESSOA COM DEFICIÊNCIA E
DIREITOS HUMANOS

لماذا؟ القطرات تنشر الفيروسات. من خلال اتباع النظافة الجيدة في الجهاز التنفسي ، فإنك تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل البرد والإنفلونزا والفيروسات التاجية الجديدة.

لا تشارك العناصر (الأشياء) الشخصية.

لماذا؟ أظهرت الدراسات أن الفيروس التاجي الجديد يمكن أن يبقى على الأجسام لمدة تصل إلى تسعة أيام إذا لم يتم تنظيفها.

تنظف الغرفة بانتظام وحافظ على تهويتها.

لماذا؟ يتناقص انتشار الفيروس في البيئات النظيفة والمتجددة الهواء.

إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة مثل الحمى والسعال والتهاب الحلق ، فابق في المنزل.

لماذا؟ بالإضافة إلى حمايتك ، من المهم المساعدة في منع انتشار الفيروسات والالتهابات الأخرى

إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس ، أو أماً أو ضغطاً مستمراً في صدرك ، أو ارتباكاً عقلياً ، أو دواراً ، أو خمولاً ، كسلاً (لامبالاة) ، أو شفاء أو وجه أوجواني ، فابحث عن أقرب مرفق صحي.
لماذا؟ الوحدات الصحية مستعدة لمساعدة وتوجيه جميع الحالات بشكل صحيح. الإسعافات الأولية يجب أن تتعامل فقط مع الحالات الأكثر خطورة.

إستعمل قناع القماش !

خدمة مرجعية للمهاجرين واللاجئين وعديمي الجنسية - بلدية كامبيناس .

هاتف:

(19) 98877-0316 | (Valéria)

عنوان البريد الإلكتروني:

smpdc.imigrantesrefugiados@campinas.sp.gov.br

- خدمة العملاء من الساعة 10 صباحاً حتى 3 مساءً عبر الهاتف والبريد الإلكتروني. المساعدة وجهاً لوجه فقط في الحالات العاجلة (مع التحكم في الوصول).



NEW CORONAVIRUS

COVID 19



Kijan mwen kapab pwoteje tèt mwen kont nouvo konoraviris la?

Ou kapab redwi chans pou w enfekte oswa pwopaje nouvo konoraviris la pandan w ap pran kèk prekosyon byen senp:

Lave men w ak dlo e savon, w ap frote yo padan 20 segond; seche men w ak papye oubyen sèvyèt pèsònèl ou. Ou kapab itilize alkòl jèl 70% pandan 20 segond.

Poukisa? Lave men w ak dlo ak savon elimine viris ki te ka nan men w.

Evite touche zye w, nen w ak bouch ou.

Poukisa? Men touche anpil bagay sipèfisyèl ki kabab gen viris. Yon fwa kontamine, men an kapab pote viris lan nan zye, zorèy oswa bouch ou. Lè sa a viris la kapab antre nan kò w epi fè w malad.

Ou dwe rete a yon mèt distans ak nenpòt moun k ap touse oswa respire.

Poukisa? Lè yon moun touse oubyen respire, genyen kèk ti gout likid ki soti nan nen oubyen nan bouch ki kapab genyen viris. Si w rete tou prè l, ou kapab respire ti gout likid sa yo, ki genyen nouvo viris la, si moun k ap touse a genyen maladi a.

Verifye si moun ki bò kote w yo gen yon bon ijyèn respiratwa. Sa vle di, si yo bare bouch yo oubyen nen yo ak koud ponyèt yo oswa ak sèvyèt ijyenik lè y ap touse oswa respire. Epi jete imedyatman sèvyèt yo itilize a.

Poukisa? Ti gout likid pwopaje viris. Lè w swiv yon bon ijyèn respiratwa, ou pwoteje moun ki bò kote w yo kont viris, grip epi nouvo konoraviris la.

Pa pataje objè pèsònèl ou ak lòt moun.

Poukisa? Genyen etid ki montre nouvo konoraviris la kapab rete jouska nèf jou nan objè n ap itilize yo si yo pa netwaye.

Netwaye tanzantan anviwònman w, kenbe l byen pwòp.

Poukisa? Aprè pwoteje tèt ou, li enpòtan pou w ede nan evite nan pwopagasyon viris la ak lòt enfeksyon.

Si w ta genyen sentòm leje tankou fyèv, tous ak doulè nan gòj, rete lakay ou.

Poukisa? Aprè pwoteje tèt ou, li enpòtan pou w ede nan evite nan pwopagasyon viris la ak lòt enfeksyon.

Si w ta remake difikilte pou w respire oswa manke lè, doulè a pesiste oswa kramp nan lestomak, konfizyon mantal, toudisman (tèt vire), pwostrasyon (dekontrakte), lèw oswa figiv ou viyolèt, ale nan sant sante ki prè lakay ou an. Poukisa? Sant sante yo prepare pou resevwa epi oryante korèkteman tout ka. Sèvis ijans yo resevwa sèlman ka ki pi grav yo.

UTILIZE MASK KI FÈT AK TWAL!

SERVIÇO DE REFERÊNCIA AO IMIGRANTE, REFUGIADO E APÁTRIDA- Campinas

Telefòn: (19) 3231-1867 | Ramal 7.

E-mail: smpdc.imigrantesrefugiados@campinas.sp.gov.br

-Sèvis pou piblik: Depi 10zè pou rive 15zè, pa telefòn ou imel. Ou ka vini

APOIO:



Serviço de Referência
ao Imigrante, Refugiado e Apátrida

SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL,
PESSOA COM DEFICIÊNCIA E
DIREITOS HUMANOS



UNICAMP



Fundo de População
das Nações Unidas