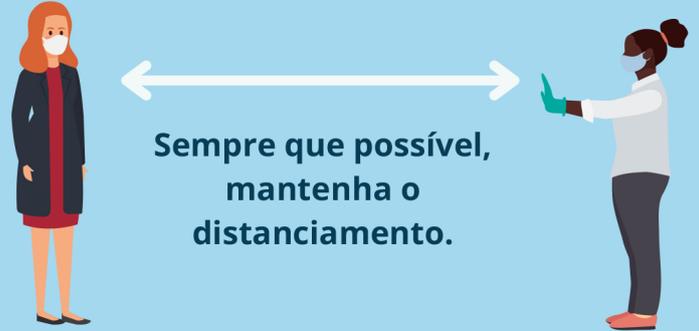


## Comportamentos saudáveis para controle das doenças crônicas não transmissíveis no contexto da pandemia

Mesmo com a vacinação, as medidas de prevenção ainda são muito importantes e devem ser mantidas por todos e principalmente pelas pessoas com risco de desenvolver as formas graves da covid-19, como as pessoas com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).



Lave as mãos frequentemente com água e sabão e utilize álcool 70%.



Sempre que possível, mantenha o distanciamento.

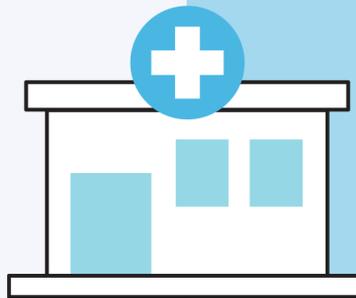
Pratique etiqueta respiratória cobrindo boca e nariz com o antebraço ao tossir ou espirrar.



Utilize máscaras de proteção individual cobrindo nariz e boca em espaços públicos e privados, em vias públicas e transporte público.



Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) se apresentar qualquer sintoma de síndrome gripal, como febre, tosse ou dificuldade em respirar.



Em caso de piora ou novos sintomas, retorne ao serviço de saúde.

Mantenha alimentação saudável e prática regular de atividade física. Evite o uso de bebidas alcoólicas e do tabaco.



Compareça às consultas, atendimentos e exames agendados e siga as orientações prescritas por seu médico e por sua equipe de saúde.

