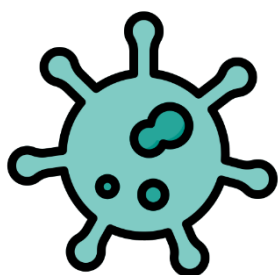


# A importância da higiene para prevenir doenças virais

Sintomas como **vômitos**, **diarreia** e **indisposição** podem significar doenças virais - populares “virose” - que são causadas em grande parte pela contaminação de patógenos presentes em superfícies, alimentos e água. Os vírus responsáveis por esses sintomas se espalham facilmente por meio de:

- **Contato direto** com pessoas infectadas
- **Alimentos e água contaminados**
- **Superfícies** tocadas por pessoas doentes (como maçanetas, mesas etc.)



## Como os vírus se espalham?

Os patógenos virais podem ser transmitidos pelo **toque**, **contato com superfícies contaminadas** e até mesmo pelo **ar**. O **foco principal** das viroses que agredem o sistema digestório (estômago e intestino) está na **contaminação fecal-oral**, em que as fezes infectadas entram em contato com alimentos, água ou superfícies que depois são tocadas por pessoas.

## Como se proteger?

### 1. Lave bem as mãos:

- Sempre que for ao banheiro
- Antes de comer ou preparar alimentos
- Após manusear alimentos crus



### 2. Desinfete superfícies frequentemente:

- Limpe maçanetas, bancadas e objetos de uso comum

### 3. Evite alimentos e água suspeitos:

- Lave bem frutas e vegetais
- Beba apenas água potável



### 4. Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar:

- Use um lenço descartável ou o cotovelo para evitar a propagação de germes e lave as mãos



**Com esses simples cuidados, é possível evitar doenças virais!**

**Proteja-se, proteja quem você ama e deixe-se ser protegido!**

**Se precisar de ajuda pode contar com a gente!**

**A Cabefi quer cuidar de você!**