

- **Lave as mãos frequentemente com água e sabão.** Evite tocar o rosto com as mãos não lavadas.

As mãos levam o vírus para a boca/nariz/olhos, onde o vírus pode entrar.

- **Cubra a boca ao espirrar ou tossir.** Lave as mãos após assoar o nariz, tossir ou espirrar. Não "estenda a mão e toque em alguém" com vírus em suas mãos!

- **Limpe e desinfete as superfícies.** É especialmente importante limpar aqueles que são tocados com frequência, como maçanetas. Vírus como o RV se espalham facilmente ao tocar em superfícies contaminadas.

Sobre as Máscaras

Os Conselhos de Saúde aconselham fortemente as pessoas a usarem máscara quando

estiverem em espaços públicos fechados, independentemente do seu estado de vacinação. As empresas são requisitadas a fornecer a melhor ventilação possível em seu espaço e também têm o direito de exigir o uso de máscara por seus funcionários e clientes.

As máscaras variam muito em eficácia. Se você notar que está tendo dificuldade de respirar pela máscara, ela oferece pouca proteção: os vírus ficam no ar, não apenas em grandes gotículas quando alguém espirra em você ou em superfícies que tocaram depois de limpar o

nariz. **Portanto, use uma máscara N95 ou KN95 confortável! Máscaras N-95 de alta qualidade estão disponíveis gratuitamente enquanto durarem os estoques em todos os escritórios do Island Board of Health.**

Vacinação contra gripe e COVID

Não há vacina para RSV, mas tome sua vacina anual contra a gripe o mais rápido possível e, se faltarem mais de 2 meses para o último reforço de COVID, é muito importante tomar outra, pois a proteção imunológica diminui. A imunidade da infecção anterior por COVID também é limitada. Apesar de ser uma proteção relativamente fraca contra infecções, as vacinas COVID ainda são eficazes na prevenção de doenças graves e morte. As vacinas contra COVID e gripe estão disponíveis no **Martha's Vineyard Hospital**. Health (mneratives (Family Planning) também oferece vacinação contra COVID com um incentivo de vale-presente de US\$ 75. Ligue para 508-693-1208 para marcar uma consulta ou compareça do meio-dia às 16h as quartas-feiras de dezembro.

Sobre o teste de COVID

Se você sabe que esteve perto de alguém com COVID, um teste OTC caseiro é uma boa primeira opção a partir de 2 dias após o contato. Se você desenvolver sintomas, é importante fazer o teste imediatamente, de preferência com PC no Hospital. Se você testar em casa com um teste de antígeno, lembre-se de que um teste negativo NÃO significa que você não está infectado. Significa simplesmente que sua carga viral está baixa no momento em que você fez o teste. Portanto, seja extremamente cuidadoso com outras pessoas e teste diariamente por pelo menos 7 dias.

Se você tiver sintomas e seu teste caseiro for positivo, não é necessário confirmar o resultado com um teste de laboratório. Reserve um tempo para relatar um resultado positivo em <https://rapidtestmv.org/> e ligue para o seu médico para informá-lo, caso ele ache que você deve receber tratamento para sua doença. Os kits de teste COVID gratuitos estão disponíveis em todos os escritórios do Conselho de Saúde /Board Of health

Tenha uma temporada de festas maravilhosa, segura e feliz!