



COVID-19

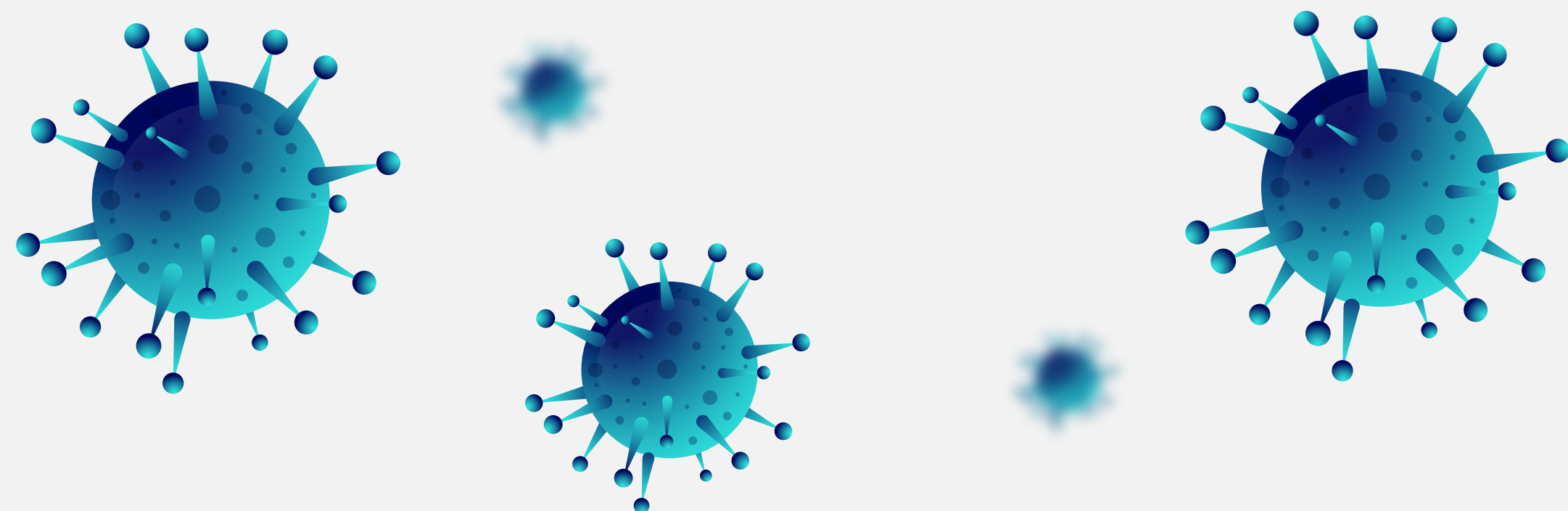
**CUIDADOS PREVENTIVOS
PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA**



Estamos enfrentando um dos períodos mais difíceis de nossa história. Uma crise global trazida pela Covid-19, que vem demandando um reforço na higienização, distanciamento social, entre outras medidas, para conter ainda mais o avanço desta doença de fácil transmissão.

O momento é de prevenção máxima, evitando situações que possam dar origem à aglomeração de pessoas, para que possamos passar por isso o mais breve possível e, assim, retomar nossa rotina normal.

Pedimos que leia com atenção cada uma dessas orientações, principalmente se estiver no grupo de risco da Covid-19 ou tenha algum familiar nessa situação.



VOCÊ FAZ A DIFERENÇA!

Por isso, dedique-se a mudar seus hábitos para não levar o novo Coronavírus para dentro de casa, protegendo a si mesmo e seus familiares! Se precisar sair, não abra mão dos seguintes cuidados:



Carregue lenços descartáveis para quando for preciso tocar em superfícies, como botão do elevador, maçanetas, entre outros.



Leve uma embalagem de álcool em gel 70% consigo como precaução, para poder higienizar as mãos caso toque sem querer em alguma superfície.



Evite ambientes com grande aglomeração, mantendo sempre uma distância mínima de um metro das outras pessoas. Caso queira cumprimentar alguém, só de longe!



Sempre que possível, lave bem as mãos com água e sabão. O tempo mínimo recomendado pelos órgãos oficiais de saúde é de 20 segundos.



Lembre-se de higienizar com álcool em gel 70% seu celular, chaves, bolsa, entre outros objetos que levou para a rua e podem ter ficado expostos ao vírus.



Ao retornar para casa, entre sem sapatos e coloque as roupas que usou na rua direto no cesto de peças sujas. E, se possível, tome um banho assim que chegar ou higienize bem as mãos e braços (até o cotovelo) com água e sabão.



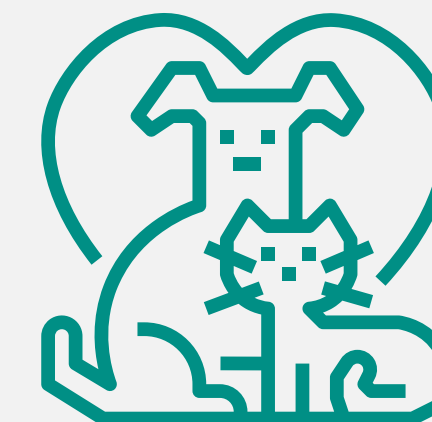
Caso tenha feito compras, higienize corretamente os alimentos orgânicos, embalagens e sacolas antes de guardar.



SE VOCÊ MORA EM CONDOMÍNIO



- Evite circular nos elevadores com pessoas que não morem com você.
- Não frequentar áreas comuns durante o período de surto da Covid-19. Entenda que a recomendação é ficar em casa o máximo possível, saindo apenas em situações de extrema necessidade.



SE VOCÊ TEM PET

- Caso vá sair com seu animal de estimação, limpe as patas dele assim que retornar.



CUIDADOS NO TRANSPORTE



VAI SAIR COM CARRO PRÓPRIO?

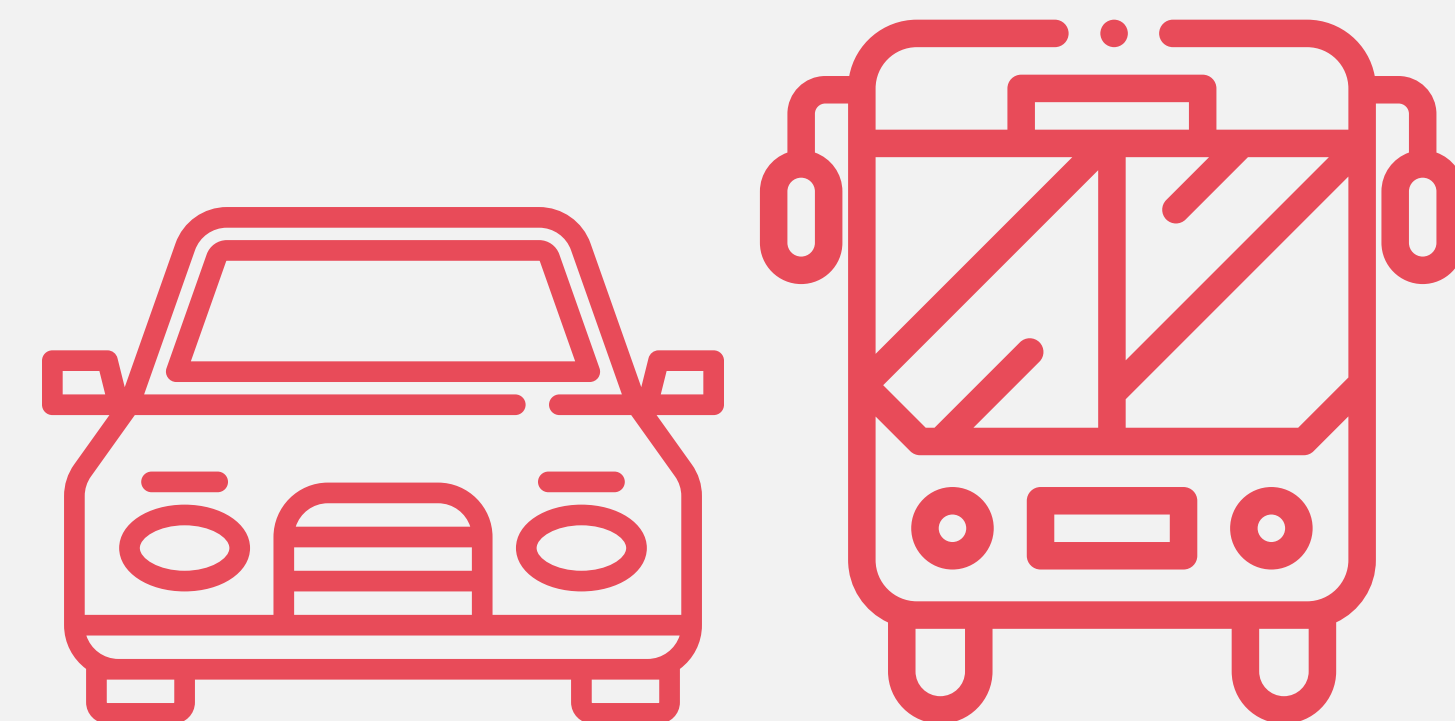
Mantenha seu automóvel higienizado por dentro, passando álcool em gel 70% principalmente nas áreas com maior contato com as mãos: volante, freio de mão, alavanca das marchas, maçaneta interna, controles dos vidros, rádio, entre outros.

PRECISARÁ PEGAR UM TÁXI OU TRANSPORTE POR APLICATIVO?

Higienize suas mãos antes e depois da corrida.

DEPENDE DO TRANSPORTE COLETIVO?

Só recorra a ele em último caso e, mesmo assim, evitando horários de pico. Também higienize bem as mãos antes e depois de entrar.



CUIDE BEM DA SUA CASA



- Afinal, no período de surto da doença você vai passar ainda mais tempo no aconchego do lar e, por isso, é preciso criar um ambiente protegido e agradável.
- Deixe os cômodos bem ventilados, preferencialmente com ventilação natural.
- Faça uma boa limpeza constantemente, inclusive higienizando bem superfícies e pisos. Tenha em casa produtos como água sanitária, desinfetante, detergente e sabão neutro para essa função.
- No período, separe objetos de uso pessoal (talheres, pratos, copos e garrafas) para cada morador.



PROTEJA TODOS A SUA VOLTA



Quando alguém infectado pelo novo Coronavírus tosse ou fala, transmite partículas através da boca ou nariz para outra pessoa. Por isso, como a doença pode ser assintomática, demorar para apresentar os sintomas no contaminado e até confundi-los com os de uma gripe comum ou resfriado, é importante tomar as seguintes precauções:

AO TOSSIR

Cobrir a boca e o nariz, higienizando as mãos posteriormente.



AO ESPIRRAR

Usar um lenço de papel, jogar no lixo e higienizar as mãos.



ÁLCOOL EM GEL E MÁSCARA

É, realmente, necessário passar álcool em gel 70% nas mãos toda a hora?
E a máscara, devo usar para sair de casa?

ENTENDA



O álcool em gel 70% é mais recomendado para quando estiver em algum local que não possa lavar as mãos, como na rua, por exemplo. O produto é um meio eficaz de eliminação do vírus, mas os surfactantes, que estão presentes no sabão e detergente, por exemplo, também são bastante eficientes.

Dentro de casa prefira sempre higienizar suas mãos com água e sabão. Assim você economiza o álcool em gel e ajuda a equilibrar a disponibilidade do produto para toda a população.



Quanto às máscaras, a Organização Mundial da Saúde recomenda o uso para pessoas com sintomas da Covid-19. Além disso, especialistas orientam que podem ser utilizadas também por quem estiver em contato com pessoas com qualquer sintoma gripal, bem como profissionais da saúde.

E vale o reforço: a máscara só é eficiente se combinada com a frequente higienização das mãos, ok?

ACESSE O APP “CORONAVÍRUS SUS”



NESTE APLICATIVO, DISPONIBILIZADO PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE, É POSSÍVEL RECEBER INFORMAÇÕES ÚTEIS SOBRE A COVID-19, O QUE FAZER EM CASO DE SUSPEITA DE INFECÇÃO, MAPAS INDICANDO UNIDADES DE SAÚDE PRÓXIMAS, ENTRE OUTROS.

DISPONÍVEL PARA



A PREVENÇÃO ESTÁ EM NOSSAS MÃOS!



/PREVDENT.ODO



@PREVDENTCAMPOS



WWW.PREVDENT.ODO.BR

