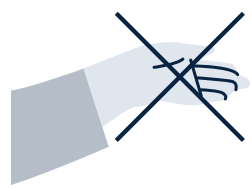
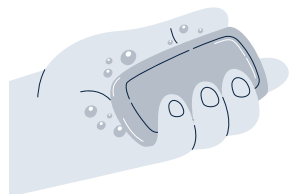


PREVENÇÕES CONTRA COVID-19

Pratique boa higiene



Pare com os apertos de mãos e use métodos de saudação sem contato



Higienize as suas mãos frequentemente



Desinfete superfícies como maçanetas e mesas regularmente



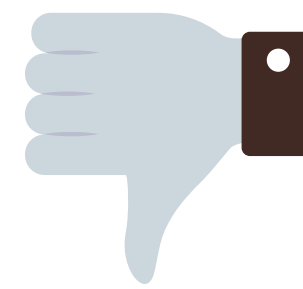
Evite tocar em seu rosto e cubra sua boca ao tossir e espirrar



Aumente a ventilação abrindo janelas e portas



Use máscara e lembre-se de que ela deve cobrir o nariz e boca



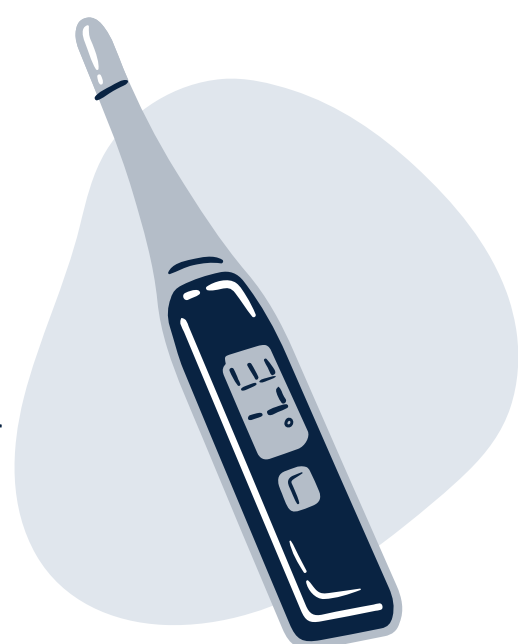
Não acredite em tudo o que você lê: infelizmente, as fake news ainda estão por aí

Use o Teams ao invés de reuniões físicas



Fique em casa se...

- Você estiver doente
- Você teve contato com alguém que está doente



Cuide de seu bem-estar mental e emocional



Procedimentos para Autoisolamento pelo COVID-19

O autoisolamento é recomendado para quem esteve diretamente exposto ao novo Coronavírus ou tem um histórico de viagens para locais infectados ou altamente populosos.

Fique em casa.

Limite todas as suas viagens desnecessárias.

Não saia a menos que precise de comida, remédios ou itens essenciais.



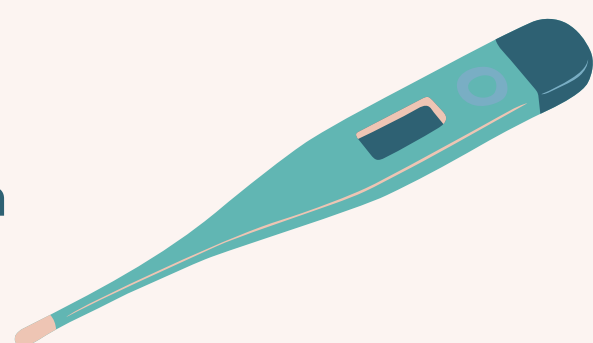
Lave suas mãos.

Pratique uma boa higiene lavando suas mãos com água e sabão ou usando álcool em gel.



Meça sua temperatura corporal.

Verifique sua temperatura pelo menos duas vezes ao dia.



Fique em um cômodo específico.

Se você está doente ou acredita que possa estar doente, é melhor limitar seu espaço.

Se possível, use um banheiro específico também.



Observe outros sintomas.

Além de febre, os sintomas do COVID-19 incluem tosse, falta de ar e fadiga.



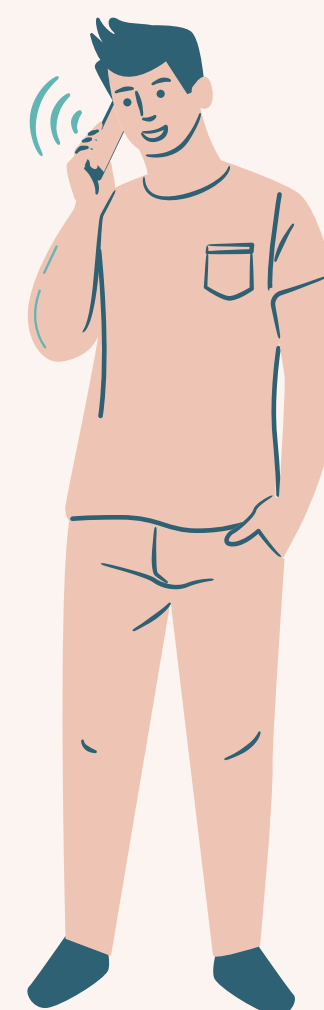
Pratique o distanciamento social.

Se você precisar sair, mantenha pelo menos 1 metro de distância dos outros.



Ligue para seu médico ou hospital antes de ir.

Se você precisa de cuidados médicos por sintomas do vírus ou outros motivos, faça contato com seu médico com antecedência e tome as precauções para sua ida.





Conheça os **SINTOMAS DO COVID**

Os sintomas a seguir podem aparecer entre 2-14 dias após a exposição:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade de respirar
- Fadiga
- Corrimento nasal ou conjuntival
- Garganta inflamada



Procure ajuda médica se:

- Você perceber um agravamento dos sintomas.
- Você esteve em contato com uma pessoa que tem Covid-19

Caso apresente qualquer sintoma ou tenha tido contato com alguém que esteja positivo, se isole.

Protocolo para entrar em casa

Prevenção ao Covid-19



Dicas

- ✓ Ao voltar para casa, não toque em nada antes de se higienizar.
- ✓ Tire os sapatos e a roupa, colocando-a em uma sacola plástica no cesto de roupas.
- ✓ Limpe seu celular e óculos com sabão e água ou álcool.
- ✓ Deixe bolsa, carteira, chaves, etc, em uma caixa, na entrada.
- ✓ Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas.
- ✓ Caso tenha trazido embalagens, limpe-as antes de guardar.
- ✓ Caso tenha saído com o seu pet, limpe as patas do seu animal após passear com ele.



SERTRAN
TRANSPORTES