

Guia de saúde

Juntos contra a COVID-19



A MELHOR ESCOLA
DE NEGÓCIOS DO
CENTRO-OESTE





RETORNO DAS ATIVIDADES

Estamos preocupados com a sua saúde, dos seus amigos e familiares. Por isso, vamos fazer uma aliança de prevenção: todos contra a COVID-19 nessa retomada das atividades presenciais. Leia com atenção as orientações e dicas desse livreto. **Nossa meta continua sendo o seu sucesso profissional! ;)**

Dicas

Avalie o seu estado de saúde

Se você estiver com febre (acima de $37,8^{\circ}$), dores de garganta, mal-estar geral, sintomas de gripe ou resfriado é melhor nem sair de casa. Comunique a sua instituição de ensino e busque orientações médicas.

ITENS IMPORTANTES



Tenha sempre em mãos um frasco de álcool em gel 70% de uso individual;



Use máscaras durante todo o tempo, desde a sua saída de casa até o seu retorno (de preferência troque ela a cada duas horas).



A máscara deve cobrir totalmente o seu nariz e sua boca. Ajuste ela sem folga nas laterais do seu rosto. Ao longo do dia, procure não remover ou colocar a máscara pendurada no queixo ou no pescoço. Quando for retirá-la, manuseie pelos fios laterais, sem tocar a área que cobre sua boca e nariz;



Evitar contato físico direto, como aperto de mãos, abraço e beijo;



Evite tocar os olhos, boca e nariz sem higienizar as mãos;



Siga regras de etiqueta respiratória para proteção em caso de tosse e espirros;



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como: talheres, copo, celular e também materiais escolares;



Higienize as mãos após tocar em corrimão, maçanetas, botão de elevadores, catracas e ao lidar com dinheiro.

ANTES DE SAIR DE CASA

Checklist

- Mensuração de temperatura corporal (deve estar abaixo de 37,8°);
- Máscara;
- Álcool em gel 70%;
- Objetos pessoais higienizados;
- Distanciamento mínimo de 1,5 metro de outras pessoas;
- Verificar se há sintomas indicativos de COVID-19.

QUANDO VIER PARA A INSTITUIÇÃO

Se usa transporte público/escolar

Cuidado no uso de transporte público e esteja sempre de máscara. Evite sair em horários de picos, para diminuir aglomerações e também mantenha a distância mínima dos demais passageiros. Por exemplo, deixe um assento vazio entre você e a outra pessoa.



Não use a sua mão de comando para tocar em objetos e locais. Se for destro, use a mão esquerda. Se for canhoto, utilize a direita. Preserve a sua mão de comando o mais limpa possível, pois a maioria de nossos reflexos involuntários, como se coçar e mexer no cabelo, são feitos com ela. Utilize álcool em gel sempre que tocar em algo de uso comum, como: corrimão, catracas e leitores de digital.



Lembre-se das regras de etiqueta: ao tossir e espirrar cubra o nariz e a boca com a parte interna do braço ou com um lenço, mas nunca com as mãos, elas podem estar sujas ou contaminadas por vírus ou bactérias.

Virá de carro, uber ou táxi?

- Esteja de máscara;
- Ande com as janelas abertas para aumentar a circulação de ar dentro do veículo;
- Não utilize os assentos ou demais compartimentos de uso comum para apoiar os itens pessoais;
- Evite contato físico direto, como o aperto de mão;
- Sempre higienize as mãos, após a utilização de máquinas de pagamento ou o uso de dinheiro.

QUANDO CHEGAR *Checklist*

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Medição de temperatura | <input checked="" type="checkbox"/> Objetos pessoais higienizados e resguardados |
| <input checked="" type="checkbox"/> Máscara | <input checked="" type="checkbox"/> Evite tocar em objetos que outras pessoas tocam como: interruptores de luz, portas e maçanetas |
| <input checked="" type="checkbox"/> Álcool em gel 70% | <input checked="" type="checkbox"/> Evitar contato físico ou locais que possam gerar aglomerações |
| <input checked="" type="checkbox"/> Respeitar protocolo de segurança | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Mãos higienizadas ao entrar e sair da instituição | |

- 1 - Seja calmo e paciente na entrada das portarias;
- 2 - Mantenha distanciamento de no mínimo 1,5 metro das pessoas;
- 3 - Funcionários treinados irão medir a sua temperatura e liberar sua entrada.

DURANTE A SUA PERMANÊNCIA

- 1 - Use máscara durante todo o tempo;
- 2 - Evite contato físico como: beijos, abraços e apertos de mão. São essas atitudes de distanciamento que irão garantir a sua proteção e a dos seus colegas.
- 3 - Mantenha distanciamento de no mínimo 1,5 metro das pessoas, principalmente em filas de balcões de atendimento, caixa 24 horas e lanchonetes;
- 4 - Procure realizar suas refeições em horários alternativos, que tenham menos pessoas no mesmo espaço, sempre que possível traga seu lanche;
- 5 - Atenção especial aos bebedouros. Utilize copos ou garafas individuais e higienizados antes e depois de usar;
- 6 - Lave bem as mãos com água e sabão por 30 segundos ou mais sempre que possível e necessário. Antes e depois das atividades acadêmicas, antes e depois de comer, depois de usar o banheiro e quando as mãos estiverem visivelmente sujas;
- 7 - Mantenha as janelas sempre abertas;

- 8 - Use álcool em gel constantemente;
- 9 - Evite levar as mãos aos olhos, nariz e boca e não fique mexendo em sua máscara;
- 10 - Cubra a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou use lenço descartável, quando tossir ou espirrar (mesmo usando máscara);
- 11 - Não compartilhe objetos de uso pessoal, como equipamentos eletrônicos, grampeadores, tesouras, réguas, canetas, talheres, copos e outros;
- 12 - Limpe muito bem os objetivos pessoais e os espaços com uso compartilhado com cautela e máxima higiene;
- 13 - Evite exposição desnecessária e conversas dentro dos banheiros;
- 14 - Descarte o lixo dentro das lixeiras;
- 15 - Utilize estojos de proteção para itens pessoais, de higiene (escova de dente, pasta de dente, pente, hidratante, etc.)

EM CASA

- 1 - Tire os sapatos e higienize as solas antes de entrar;
- 2 - Retire a máscara de tecido e higienize em seguida. Caso seja máscara descartável, inutilizar e descartar em lixeira apropriada;
- 3 - Tire suas roupas e coloque-as para lavar.
- 4 - Tome banho e lave bem o corpo todo, incluindo os cabelos;
- 5 - Realizar a higienização dos seus equipamentos eletrônicos. Lembre-se de verificar recomendações do fornecedor para isso. Notebooks e computadores devem ser desligados antes da limpeza (use álcool isopropílico 70% em um pano macio umedecido);
- 6 - Higienizar utensílios pessoais, sacolas ou embalagens vindas de fora;
- 7 - Depois disso você estará apto para acessar as áreas comuns de casa, mas **lembre-se de evitar contato físico com os presentes, especialmente, grupos de risco e crianças.**

LAVAGEM E ARMAZENAMENTO DAS MÁSCARAS

- 1 - Lave bem as mãos com água e sabão ou limpe-as com álcool em gel antes de retirar sua máscara;
- 2 - Manuseie a máscara pelos fios laterais, evitando tocar no restante;
- 3 - Imersão da máscara em 10ml de água sanitária diluída em 500ml de água. Deixe de molho por 30 minutos. Posteriormente, lave bem a máscara com água e sabão;
- 4 - Após a secagem, passe-a com ferro quente e guarde;
- 5 - Em média, a máscara pode ser usada por até 30 dias. Elas devem ser descartadas após esse período.

CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE A COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, uma família de vírus que causa infecções respiratórias e que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 11 de março de 2020, o surto epidêmico de COVID-19 como uma pandemia.

Os sintomas mais comuns da doença são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem ter dores pelo corpo, congestão

nasal, coriza, dor de garganta ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente.

Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas e não se sentem mal. A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial.

Uma em cada seis pessoas que contrai COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade em respirar. As pessoas idosas e as que têm condições de saúde frágeis como pressão alta, problemas cardíacos, diabetes, obesidade ou doenças crônicas que baixam a imunidade têm maior probabilidade de desenvolver a doença de forma grave.

TRANSMISSÃO

A transmissão da doença se dá de pessoa para pessoa, por meio de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando alguém infectado tosse ou espirra. Essas gotículas podem pousar em objetos e superfícies – como mesas ou celulares.

As pessoas pegam COVID-19 quando tocam nesses objetos ou superfícies com as mãos ou outra parte do corpo e, em seguida, tocam os olhos, nariz ou boca. As pessoas também podem pegar COVID-19 se inspirarem gotículas de uma pessoa infectada que tosse ou espirra, por isso é muito importante manter a distância mínima entre as pessoas, usar máscaras e manter a higiene das mãos, lavando-as bem e frequentemente com água e sabão, ou utilizando o álcool em gel.

PREVENIR é a melhor solução!

Juntos podemos superar esse momento
e nos tornarmos bem mais fortes.



A MELHOR ESCOLA
DE NEGÓCIOS DO
CENTRO-OESTE

FADISP | GRADUAÇÃO
EM DIREITO
TELHONE

