



Cartilha interativa

**Orientações para  
prevenção contra a covid-19**

**CORONAVÍRUS**

#SiComercioContraCovid19

#FicaEmCasa



## Sumário



COMO EVITAR A PROPAGAÇÃO



DIFERENÇAS ENTRE O RESFRIADO, A GRIPE E A COVID-19



COMO HIGIENIZAR AS MÃOS DA FORMA CORRETA



O QUE FAZER EM CASO DE RESFRIADO LEVE?



CUIDADOS COM A CASA



COMO FAZER O ISOLAMENTO DOMICILIAR



CUIDADOS COM O CARRO



TRABALHO REMOTO: COMO SER MAIS PRODUTIVO



## COMO EVITAR A PROPAGAÇÃO

ASSISTA  
AO VÍDEO:



Coronavírus: a prevenção está na palma da nossa mão



LOCAIS DE  
TRABALHO  
LIMPOS E  
HIGIENIZADOS



LAVAGEM  
REGULAR E  
COMPLETA  
DAS MÃOS



DISPENSADORES  
DE ÁLCOOL GEL E  
HIGIENIZADORES  
DE MÃOS EM LOCAIS  
DE DESTAQUE



PÔSTERES E  
INFORMES  
ORIENTANDO A  
LAVAGEM ADEQUADA  
DAS MÃOS



GARANTIR AOS  
COLABORADORES  
COM COVID-19 O  
AFASTAMENTO  
E LICENÇA MÉDICA



ORIENTAR E  
ADOTAR AÇÕES DE  
EDUCAÇÃO EM SAÚDE



ORIENTAR SOBRE  
A ETIQUETA  
RESPIRATÓRIA AO  
TOSSIR OU ESPIRRAR



EVITAR  
AGLOMERAÇÕES



## COMO HIGIENIZAR AS MÃOS DA FORMA CORRETA

### LAVAGEM DAS MÃOS



MOLHE AS MÃOS,  
APLIQUE SABONETE  
NAS PALMAS E  
ESFREGUE-AS



FRICIONE O  
DORSO DAS MÃOS  
E OS ESPAÇOS  
ENTRE OS DEDOS



FRICIONE OS  
POLEGARES COM  
A AJUDA DA  
PALMA DAS MÃOS



LAVE OS  
PUNHOS COM  
MOVIMENTOS  
CIRCULARES

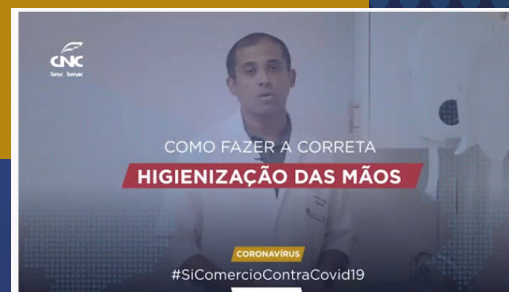


ESFREGUE A PONTA  
DOS DEDOS E DAS  
UNHAS CONTRA A  
PALMA DA MÃO OPOSTA



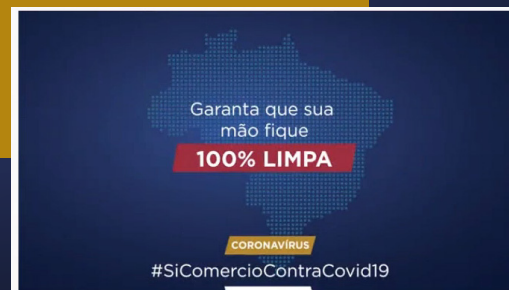
**APLICAÇÃO DO ÁLCOOL GEL 70%**  
SEGUE O MESMO PROCEDIMENTO,  
SUBSTITUINDO O SABÃO PELO  
ÁLCOOL GEL 70% E SEM O ENXAGUE.

ASSISTA  
AO VÍDEO:



Coronavírus: previna-se lavando as mãos corretamente

ASSISTA  
AO VÍDEO:



Garanta que sua mão fique 100% limpa contra vírus e bactérias



## CUIDADOS COM A CASA

ASSISTA  
AO VÍDEO:



**DURAÇÃO DO  
COVID-19  
EM DIFERENTES  
SUPERFÍCIES**

O QUE SE SABE  
ATÉ O MOMENTO?

CORONAVÍRUS

#SiComercioContraCovid19

Tempo de vida do coronavírus em superfícies: o que sabe até agora?



### NÃO ENTRE DE SAPATOS EM CASA

O indicado é retirar os calçados antes de entrar em casa ou utilizar um capacho de vinil, que deve ser lavado frequentemente.



### O QUE USAR PARA LIMPAR A CASA? QUANTAS VEZES POR DIA?

A limpeza deve ser feita diariamente e de forma mais criteriosa. Utilize desinfetante ou uma solução de água sanitária e água para limpar o piso. Nas superfícies, pode ser usado o álcool 70%, aliado no combate ao coronavírus. O uso do aspirador de pó também é recomendado.



### COMO A LIMPEZA DEVE SER FEITA?

Começar pelas partes mais altas e terminar no chão. O uso de aspirador ajuda a não espalhar partículas contaminadas. Um pano úmido, porém, tem a mesma eficácia na tarefa.



### QUAIS OBJETOS REQUEREM MAIS ATENÇÃO?

Os de uso compartilhado, como controle remoto, telefone, interruptores, campainhas, maçanetas e corrimãos. Após cada uso, é recomendada a limpeza com álcool 70% ou solução de água e sabão neutro líquido.



CUIDE DE SUA CASA, DE VOCÊ E DE SUA FAMÍLIA.



## CUIDADOS COM O CARRO

ASSISTA  
AO VÍDEO:



**DURAÇÃO DO  
COVID-19  
EM DIFERENTES  
SUPERFÍCIES**

O QUE SE SABE  
ATÉ O MOMENTO?

CORONAVÍRUS

#SiComercioContraCovid19

Tempo de vida do coronavírus em superfícies: o que sabe até agora?



Vírus e bactérias gostam de lugares fechados, de preferência escuros e úmidos. Esse é o ambiente ideal para eles se proliferarem. Janela aberta ajuda você a controlar sua própria temperatura e na troca do ar, no interior do carro.



### FILTRO DO AR

A poeira ajuda a carregar vírus para dentro do carro e as chamadas partículas suspensas, as que os olhos não enxergam. O filtro do ar-condicionado funciona como um escudo. Mantenha o filtro limpo e faça a troca a cada seis meses..

### ÁLCOOL GEL E LENÇOS DE PAPEL DENTRO DO CARRO

O álcool 70% é uma das principais armas para a prevenção contra o coronavírus. A dica é manter frascos no interior do carro, principalmente para uso dos passageiros do banco traseiro. Os lenços de papel descartáveis servem para bloquear espirros e tosses, evitando a contaminação dos painéis e das demais superfícies no interior do carro.



### LIMPEZA REDOBRADA

- Evite comer dentro do carro
- Bata os tapetes regularmente para eliminar a sujeira
- Capriche no aspirador de pó: retire toda a poeira do interior do carro, focando principalmente cantos e fendas entre os bancos e embaixo deles

EVITE ANDAR COM MUITOS PASSAGEIROS.  
A COLABORAÇÃO É A MAIOR ARMA CONTRA O CORONAVÍRUS!



## DIFERENÇAS ENTRE O RESFRIADO, A GRIPE E A COVID-19

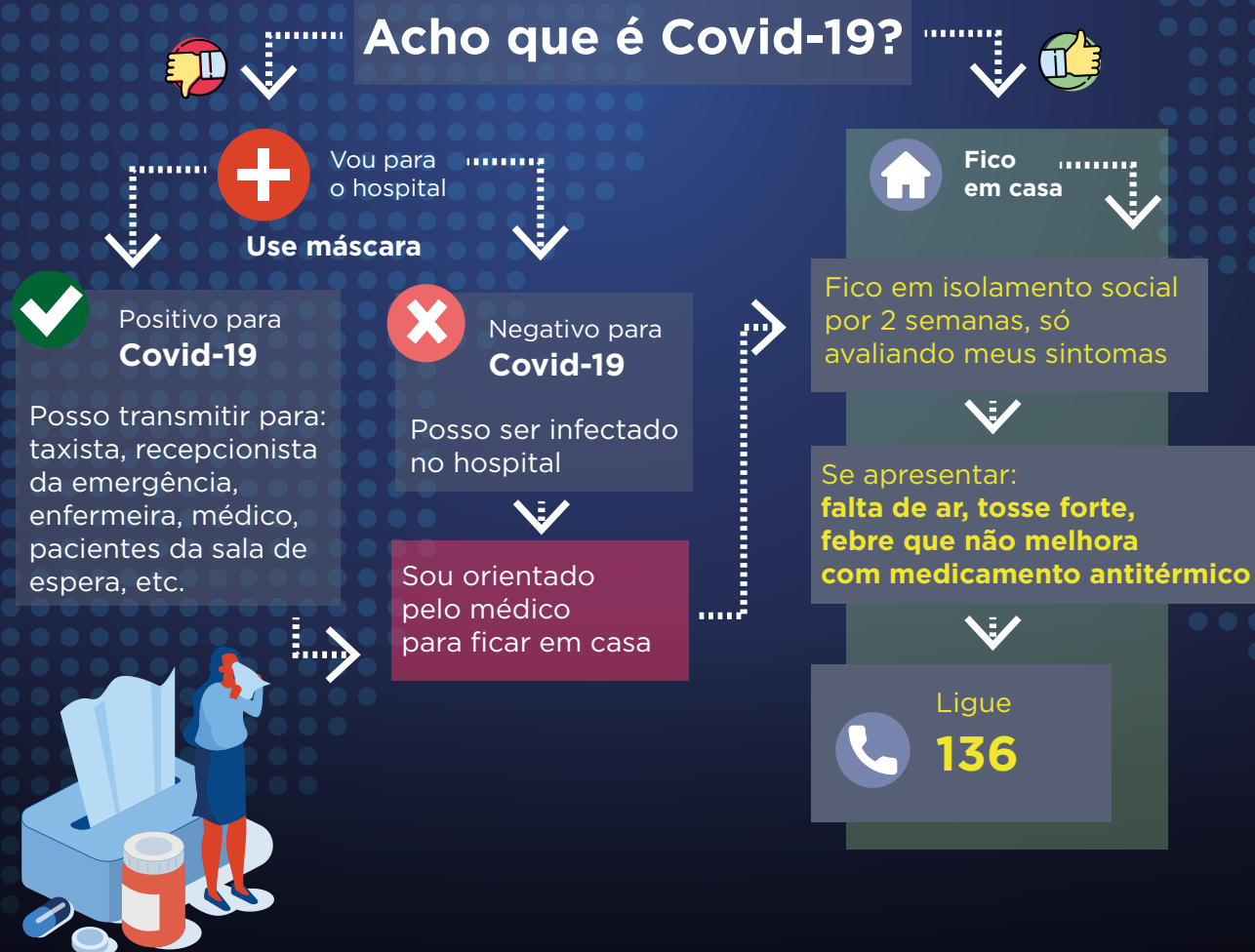
SINTOMAS	CORONAVÍRUS	RESFRIADO	GRIPE	SINTOMAS	CORONAVÍRUS	RESFRIADO	GRIPE
FEBRE	COMUM	RARO	COMUM	CORIZA OU NARIZ ENTUPIDO	RARO	COMUM	ÀS VEZES
FADIGA	ÀS VEZES	ÀS VEZES	COMUM	DOR NA GARGANTA	ÀS VEZES	COMUM	ÀS VEZES
TOSSE	COMUM <small>normalmente seca</small>	LEVE	COMUM <small>normalmente seca</small>	DIARREIA	RARO	RARO	ÀS VEZES <small>(nas crianças)</small>
ESPIRRO	RARO	COMUM	RARO	DOR DE CABEÇA	ÀS VEZES	HARARAL	COMUM
DORES NO CORPO OU MAL-ESTAR	ÀS VEZES	COMUM	COMUM	FALTA DE AR	ÀS VEZES	RARO	RARO

Fonte: Organização Mundial da Saúde



## O QUE FAZER EM CASO DE RESFRIADO LEVE?

# TENHO SINTOMAS DE RESFRIADO LEVE





## COMO FAZER O ISOLAMENTO DOMICILIAR

VEJA CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA GARANTIR O ISOLAMENTO DE SUSPEITOS OU INFECTADOS POR CORONAVÍRUS.

### Cozinha

Se contaminado, cozinhar sempre de máscara



Não compartilhar copos, talheres e pratos



### Banheiro

Não compartilhar objetos como toalhas de rosto e corpo



Usar preferencialmente sabonete líquido



Após usar o banheiro, é preciso desinfetar todas as superfícies: sanitário, pia, torneira e descarga

### AMBIENTES COMPARTILHADOS

Quando estão dividindo cômodo, pessoas infectadas precisam estar com um lenço de papel ou papel higiênico que cubra o nariz e a boca em caso de tosse e espirro.

Se as pessoas não tiverem esse lenço, precisam tossir e espirrar no antebraço e lavar os braços e as mãos imediatamente.

Nesses ambientes compartilhados, a pessoa infectada precisa estar o tempo todo com máscara.

A recomendação é que pessoas infectadas nunca passem o dia inteiro no mesmo cômodo em que ficam as não infectadas.

### Quarto de isolamento

A própria pessoa precisa trocar a roupa de cama



Separar resíduos em lixeiras diferentes

Manter a porta fechada



Manter janelas abertas para a circulação de ar e entrada de luz solar

### Sala

Não compartilhar o sofá



Limpar os móveis com álcool 70 ou água sanitária



## TRABALHO REMOTO: COMO SER MAIS PRODUTIVO

### ESTABELEÇA UM LOCAL DE TRABALHO

DETERMINE UM CÔMODO DA CASA COMO O SEU ESCRITÓRIO E ORGANIZE TUDO O QUE VOCÊ VAI PRECISAR PARA TRABALHAR.



### GERENCIE SEU TEMPO

PARA EVITAR DISTRAÇÕES E DESORGANIZAÇÃO ESTABELEÇA UMA **ROTINA COM METAS**.



### USE A ROUPA CERTA

FICAR O DIA INTEIRO DE PIJAMA PODE SER PREJUDICIAL PARA A PRODUTIVIDADE. ESCOLHA **ROUPAS CONFORTÁVEIS** PARA TRABALHAR.



### OLHA O INTERVALO!

ESTIPULE UM HORÁRIO PARA SEU ALMOÇO, LANCHE E CAFÉ E CUMPA-OS COMO SE ESTIVESSE EM SUA ROTINA NORMAL.



### USE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR

USE AS FERRAMENTAS ON-LINE COMO O **TEAMS OFFICE** OU **WHATSAPP** PARA TROCAR ARQUIVOS, TROCAR MENSAGENS COM COLEGAS, FAZER REUNIÕES COM A EQUIPE E COM PARCEIROS E FORNECEDORES.

