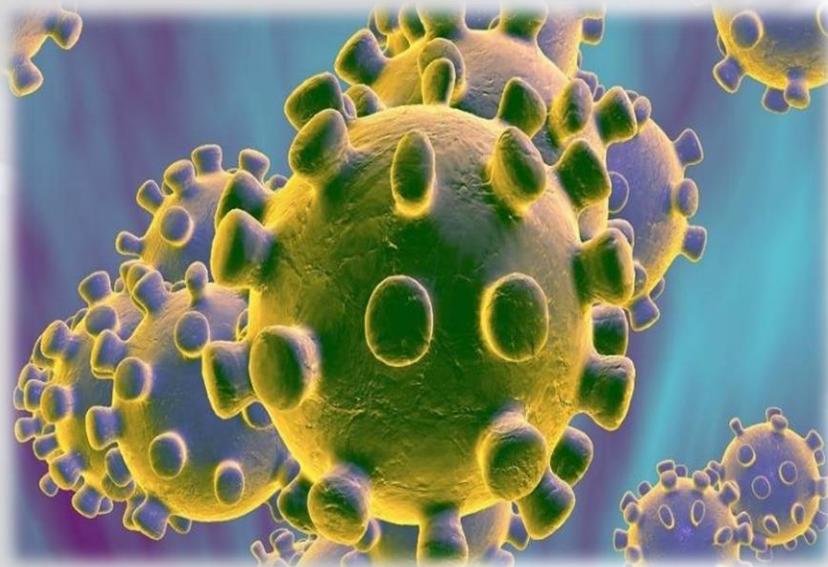


# MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA O CORONAVÍRUS - PLANO DE AÇÃO

## O QUE FAZER PARA SE PROTEGER





## O QUE É A COVID-19?

A covid-19 é uma doença infecciosa da família de vírus chamada de coronavírus.

## QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Além dos sintomas típicos da gripe – como febre, tosse, dor muscular e cansaço –, o coronavírus pode afetar o sistema respiratório da vítima, causando pneumonia e podendo matar. As pessoas mais suscetíveis às consequências graves do vírus são crianças, idosos e pessoas com problemas cardiovasculares.

## COMO É A TRANSMISSÃO?

O coronavírus é transmitido da mesma forma que uma gripe comum. Isso significa que a doença é transmitida pelo contato com secreções de pessoas contaminadas: gotículas de saliva, espirro, tosse, toque ou aperto de mão seguido de contato com boca, nariz e olhos.



- ▶ Uma das principais armas para combater e evitar a transmissão deste, e de outros vírus, é a **HIGIENE**.

## CUIDADOS PESSOAIS

Lavar as mãos até a metade do pulso, esfregando também as partes internas das unhas e usar ou álcool gel 70%.

Evitar locais com aglomerações de pessoas e não ter contato com pessoas com suspeita de gripe e do vírus.

Ao tossir ou espirrar cobrir o rosto com braço ou com um lenço descartável e higienizar as mãos em seguida.

Evitar tocar em nariz e boca antes de lavar as mãos.

Manter a distância mínima de 1 metros de pessoas espirrando ou tossindo.

Evitar apertos de mão, abraços e beijos.

Não compartilhe objetos pessoais, ex: talheres, copos.

Limpar superfícies ou objetos tocados com frequência, ex: aparelho celular.

Evitar sair de casa caso apresente algum sintoma da gripe.

Pessoas idosas devem redobrar os cuidados e evitar sair de casa sem necessidade



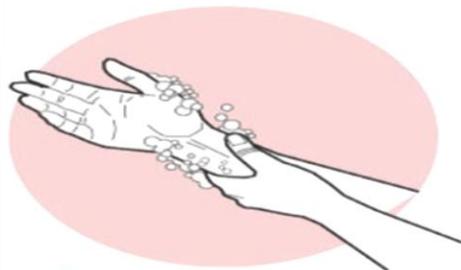
# COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE



## O QUE MAIS FAZER

### Prevenção

Lavar as mãos constantemente é uma das principais formas de prevenção



**1.** Lavar as mãos até a metade do pulso, esfregando também as partes internas das unhas



**2.** Usar álcool 70 para limpar as mãos antes de encostar em áreas como olhos, nariz e boca



**3.** Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do cotovelo



**4.** Evitar multidões



**5.** Usar máscara caso apresente sintomas



**6.** Evitar tocar nariz, olhos e boca antes de limpar as mãos



## O QUE MAIS FAZER



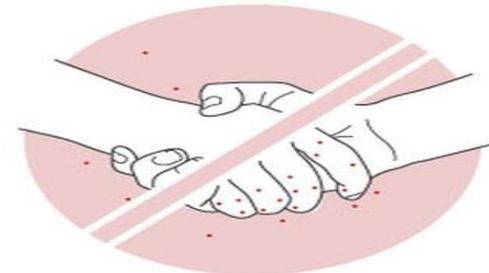
**7.**

Manter a distância de um metro de pessoas espirrando ou tossindo



**8.**

Limpar com álcool objetos tocados frequentemente



**9.**

Evitar cumprimentar com beijos no rosto, apertando as mãos ou abraçando



**10.**

Evitar sair de casa, caso apresente algum sintoma da gripe



**11.**

Utilizar lenço descartável quando estiver com nariz escorrendo



**12.**

Se informar sobre os métodos de prevenção e passar informações corretas



- Uma das principais armas para combater e evitar a transmissão deste, e de outros vírus, é a **HIGIENE**.

### CUIDADOS NA HIGIENIZAÇÃO DOS VEÍCULOS - ASSEPSIA COM ÁLCOOL GEL 70% APÓS HIGIENIZAÇÃO NORMAL

O QUE FAZER	QUANDO FAZER	RESPONSÁVEL
Realizar limpeza interna dos veículo e higienizar partes que são tocadas com frequência.	diariamente	Motorista
Limpeza das maçanetas de todas as portas do veículo.	Sempre	
Limpeza da marcha e volante.	Sempre	
Limpeza do cinto de segurança.	Sempre	
Limpeza dos bancos.	Sempre	
Limpeza do aplicativo (smartphone).	Sempre	
<b>Faça do álcool gel 70% seu grande aliado, tenham sempre em seu veículo.</b>	Sempre	



## ATENÇÃO

- ✓ É sempre importante seguir as recomendações de saúde pública. Atualmente, máscaras faciais não são recomendadas para o público em geral. A máscara é fundamental apenas para quem está com sintomas (febre ou tosse) e para quem está em contato direto e cuidando dessas pessoas;
- ✓ Pessoas que tenham os sintomas do COVID-19 (e que tiverem viajado ou tido contato com pessoas vindas de países com transmissão local), devem procurar atendimento médico para realização dos exames específicos do coronavírus;
- ✓ Casos suspeito de Coronavírus, deverão manter afastamento do ambiente laboral, até que seja descartada a suspeita.





# TODOS JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS



[www.COOMAP.coop.com.br](http://www.COOMAP.coop.com.br)