

Covid-19

Um desafio de solidariedade e empatia

- Retire os tapetes da entrada de casa. Substitua-os por um pano embebido numa solução de água sanitária*.
- Após levar o lixo na lixeira do andar, lave as mãos com água e sabão e limpe a maçaneta da porta com uma solução de água sanitária* ou álcool 70% (líquido ou gel).
- Evite utilizar elevadores com outras pessoas que não sejam de sua família.
- Se pedir compras, lave as mãos depois de pagá-las e recebê-las e mantenha o distanciamento de, no mínimo, 2 metros do entregador. Higienize as mercadorias compradas com água e sabão, álcool 70% (gel ou líquido) ou solução com água sanitária*.
- Lave as patas dos pets com água e sabão ao chegar em casa (não use álcool para esse fim, é prejudicial aos animais).
- Ofereça ajuda aos vizinhos idosos. Eles podem precisar de assistência para compras de mercado, por exemplo.
- Deixe os ambientes bem ventilados e evite o compartilhamento de objetos de uso pessoal, como copo, talheres e pratos.
- O uso de máscaras é indicado, pois não se sabe quem já é portador do vírus. Máscaras feitas de pano devem ter, ao menos, duas camadas de pano, cobrir a boca e o nariz totalmente, sem deixar espaço nas laterais, e só podem ser usadas a cada duas horas. Lave-as com água e sabão.
- Lave as mãos com água e sabão por, no mínimo, 20 segundos ou use álcool 70% (gel ou líquido) se estiver na rua.
- Ao espirrar ou tossir, use um lenço descartável ou a parte interna do cotovelo dobrado. Não toque o rosto com as mãos de jeito nenhum. A porta de entrada do vírus se dá por meio da boca, do nariz e dos olhos.
- Evite as áreas comuns do edifício – o vírus pode persistir nas superfícies por algumas horas ou dias.
- Chegou em casa? Tire os sapatos, a bolsa e/ou a mochila e os deixe do lado da porta (não circule pela casa com eles). Vá direto tomar banho. As roupas usadas não devem ser reutilizadas; lave-as com água e sabão; o solado do sapato, a bolsa e/ou a mochila devem ser higienizados com solução de água sanitária*.
- Se possível, dispense os empregados domésticos e/ou diaristas e os prestadores de serviço (como professor particular), para evitar a circulação de pessoas nas ruas e nos transportes públicos.

PARA CASOS CONFIRMADOS DE COVID-19

- Informe imediatamente à administração/síndico para que a limpeza e a desinfecção sejam intensificadas. É preciso que o doente fique 14 dias em casa em isolamento. O síndico pode avisar sobre a presença de uma pessoa doente aos demais moradores, mas sem revelar sua identidade.
- Em casos de agravamento dos sintomas, é fundamental procurar atendimento médico o quanto antes.
- Mantenha-se a, pelo menos, dois metros de distância das outras pessoas. Dessa forma, se reduz o risco de propagar o coronavírus pelas gotículas respiratórias que emitimos ao falar e/ou tossir ou espirrar.

*Solução caseira de água sanitária para eliminar o coronavírus: diluir 25ml de água sanitária (ver no rótulo se a concentração de cloro ativo é de 2% a 2,5%) em 1L de água. Guardar o produto em uma garrafa PET, por exemplo, longe da luz. O líquido pode ser aplicado em objetos diversos (como embalagens de produtos e chaves) e superfícies (como mesas e maçanetas). Para isso, usar um borrifador ou umedecer um pano limpo e passar. Já para higienizar pisos, áreas abertas, banheiros e a sola do sapato que vem da rua, fazer o mesmo processo, só que usar 50ml de água sanitária em vez de 25ml.



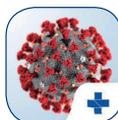


www.cipa.com.br



WhatsApp do Ministério da Saúde
(61) 99938-0031

TeleSUS - Serviços
24 horas



App Coronavírus - SUS

Disponível para celulares
com sistema Android ou IOS.