

PREVENÇÃO CONTRA A COVID-19

NÃO É HORA DE RELAXAR



Embora as normas de isolamento social tenham sido flexibilizadas em alguns locais, é preciso manter, ainda, alguns cuidados que podem prevenir que você e outras pessoas sejam contaminados pelo novo coronavírus.

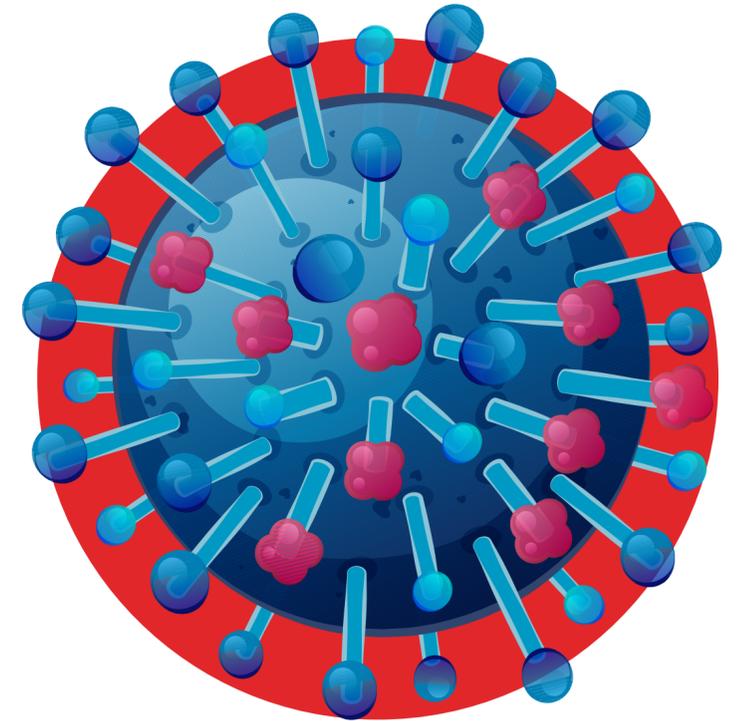
**CONFIRA ESTA CARTILHA QUE
PREPARAMOS PARA AJUDÁ-LO
NA PREVENÇÃO.**



O QUE É A COVID-19?

É uma doença causada pelo **novo coronavírus**. Sua forma de transmissão ainda não está 100% esclarecida. O que sabemos até o momento é que a transmissão ocorre por meio do contato com as secreções das vias respiratórias do indivíduo infectado (tosse, espirro, catarro, gotículas de saliva).

O contágio pode acontecer por meio do contato direto com as secreções respiratórias da pessoa infectada ou da manipulação de objetos, por exemplo, telefones, maçanetas, chaves, controles etc.



SINTOMAS DA COVID-19

- Febre
- Tosse
- Coriza
- Congestão nasal
- Dores no corpo
- Dor de garganta
- Falta de ar
- Perda do olfato (cheiro)
- Perda do paladar (gosto)

Se você sentir algum dos sintomas da doença ou souber de alguém que os apresente, principalmente dentro de nossa companhia, **avise imediatamente ao seu Gestor e ligue para a Central de Alerta: 0800 770 5004.**



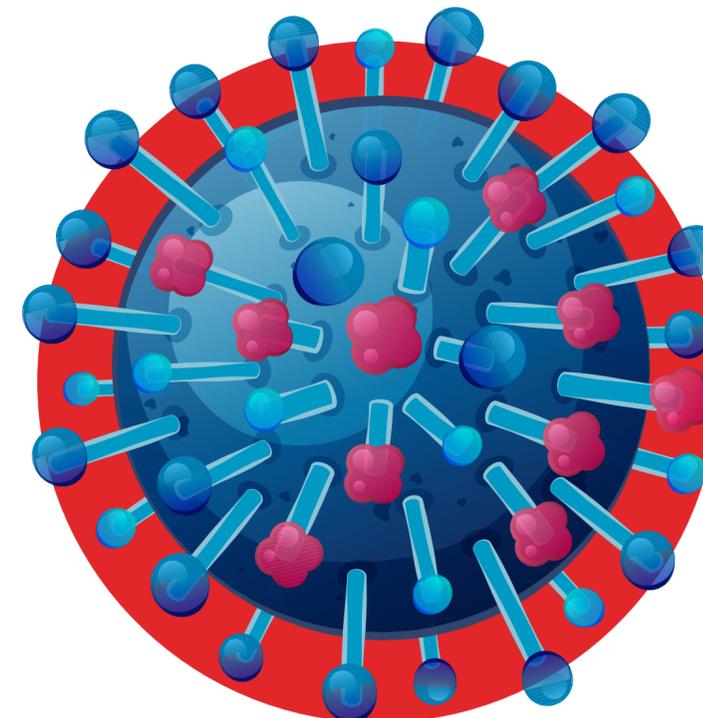
QUANTO TEMPO O VÍRUS SOBREVIVE EM SUPERFÍCIES?

Sabemos que o vírus pode resistir por mais tempo em locais com temperaturas mais amenas e longe da exposição solar. Não há um “tempo” exato sobre a resistência do vírus no meio ambiente. Independentemente do tempo de “duração” do vírus, é importante higienizar periodicamente superfícies para **garantir que elas estejam sempre limpas.**



QUAL A SITUAÇÃO ATUAL DO BRASIL QUANTO À COVID-19?

Embora algumas cidades mostrem esforços para flexibilizar o isolamento social, não é possível estimar, com precisão, quando ocorrerá o achatamento da curva. Por isso, o ideal é continuar com os cuidados e manter a higiene e o distanciamento social.



H1N1 E COVID-19 PODEM AFETAR UMA PESSOA AO MESMO TEMPO?

Sim. São vírus diferentes, e eles podem acometer o indivíduo simultaneamente, aumentando, portanto, as chances de complicação. Por isso, é recomendada a vacinação contra a gripe e uso de máscaras, pois tanto o vírus da gripe como o da COVID-19 são transmitidos da mesma maneira (secreções respiratórias).

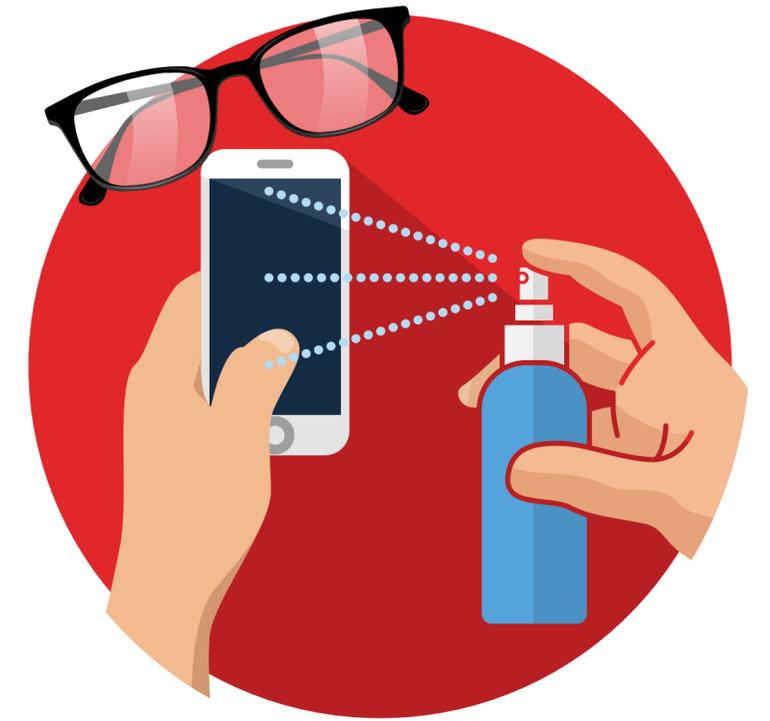


CUIDADOS DIÁRIOS COM A PREVENÇÃO

Alguns cuidados rotineiros podem auxiliar na prevenção contra o novo coronavírus.

Veja estas dicas a seguir:

- Lave bem suas mãos.
- Use álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, use o braço para proteger.
- Evite o contato das mãos com o rosto.
- Evite apertos de mão, abraços e beijos.
- Higienize itens pessoais.
- Mantenha a distância mínima de 2 metros entre você e outra pessoa.
- Use sempre a máscara.
- Pessoas com doenças crônicas e idosos correm mais risco.
- Cuidado com as *fake news*.



O USO DA MÁSCARA É OBRIGATÓRIO!

Modo de usar

- Use a máscara para cobrir a boca e o nariz.
- A máscara deve cobrir do nariz ao queixo, sem folgas.
- Nunca toque com as mãos ou dedos o tecido da máscara.
- Use o elástico ou amarras laterais e/ou traseiras para colocar a máscara e retirá-la do rosto.
- Ao chegar em casa, lave as mãos com água sabão e seque-as bem antes de retirar a máscara.

ATENÇÃO! As máscaras são de uso individual e não devem ser compartilhadas com familiares e/ou amigos.



HIGIENIZANDO AS MÁSCARAS

Como higienizar?

- Deixe as máscaras usadas de molho em água potável e água sanitária (2% a 2,5%) por 30 minutos. Use 10 ml de água sanitária para cada 500 ml de água limpa.
- Depois do tempo que a máscara ficou de molho, enxágue-a em água corrente e lave-a com água e sabão.
- Após lavar a máscara, você deve higienizar as mãos com água e sabão.
- A máscara deve estar seca para que possa ser utilizada.
- Quando a máscara estiver seca, utilize o ferro quente para passar e guarde-a em saco plástico limpo.
- Troque a máscara sempre que ela estiver suja ou úmida.
- Se a máscara apresentar desgaste, inutilize o acessório. Troque-a por uma nova máscara.



COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE?

Lavar as mãos corretamente é excelente forma de se prevenir contra o novo coronavírus. Veja a seguir um **passo a passo** de como fazer a higienização correta das mãos:

- Abra a torneira e molhe as mãos, sem encostar na pia.
- Aplique na palma da mão a quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir toda a superfície das mãos.
- Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.
- Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa.



COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE?

- Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.
- Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem, e vice-versa.
- Esfregue o polegar direito, com auxílio da palma da mão esquerda, realizando movimento circular, e vice-versa.
- Friccione as polpas digitais e as unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular, e vice-versa.



COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE?

- Esfregue o punho esquerdo, com auxílio da palma da mão direita, realizando movimento circular, e vice-versa.
- Enxágue as mãos, retirando resíduos de sabão. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.
- Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre use papel-toalha para fechar.



USO CORRETO DOS EPIS

Antes de iniciar sua operação, siga estas recomendações:

- Esteja com seu uniforme de trabalho.
- Coloque todos os EPIS necessários (capacete, luvas, óculos de proteção, cinto lombar e máscara).
- Higienize suas mãos, lavando-as com água e sabão e utilizando álcool em gel 70%.
- Confira se todos estão a uma distância segura de 2 metros.



COMO CONVIVER COM PESSOAS DO GRUPO DE RISCO?

O grupo de risco é composto de pessoas que têm mais chances de desenvolver quadros graves da COVID-19, como idosos e pessoas com doenças crônicas.

Caso você conviva com pessoas do grupo de risco:

- Durma em cama separada.
- Utilize banheiro diferente ou desinfete o banheiro compartilhado cada vez que for utilizado.
- Não compartilhe objetos pessoais (talheres, pratos, toalhas etc.).
- Lave roupas, lençóis e toalhas com mais frequência.
- Mantenha o ambiente ventilado.
- Mantenha o ambiente limpo e desinfetado, principalmente superfícies de muito contato (TV, cadeiras, controles remotos, mesas etc.).
- Mantenha sempre a distância recomendada de 2 metros.
- Lave frequentemente as suas mãos e use álcool em gel 70%.
- Evite sair de casa.



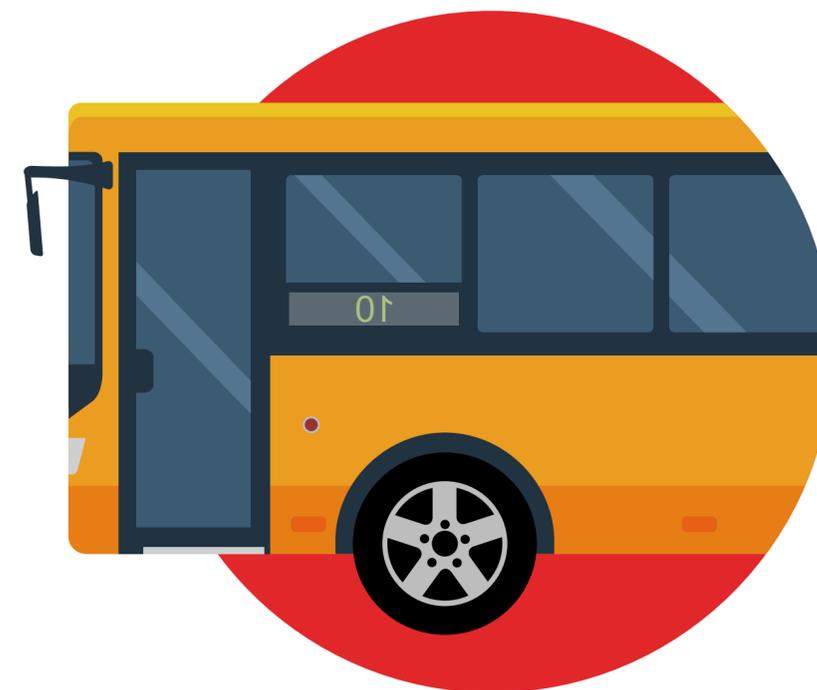
AÇÕES PREVENTIVAS AO SAIR DE CASA

- Ao sair, coloque uma jaqueta de manga longa.
- Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis, correntinhas etc.
- Use sempre a máscara.
- Se sair com seu pet, tente evitar que ele se esfregue contra superfícies externas.
- Use sempre lençinhos descartáveis para tocar nas superfícies.
- Descarte os lenços dentro de um saco fechado na lata de lixo.
- Use a parte interna do cotovelo para espirrar ou tossir. Nunca use as mãos.
- Mantenha sempre a distância recomendada de 2 metros.
- Evite usar dinheiro. Se necessário, higienize imediatamente as mãos.
- Não toque o rosto antes de higienizar suas mãos.
- Lave sempre suas mãos e use álcool em gel 70%.



CUIDADOS NO TRANSPORTE PÚBLICO

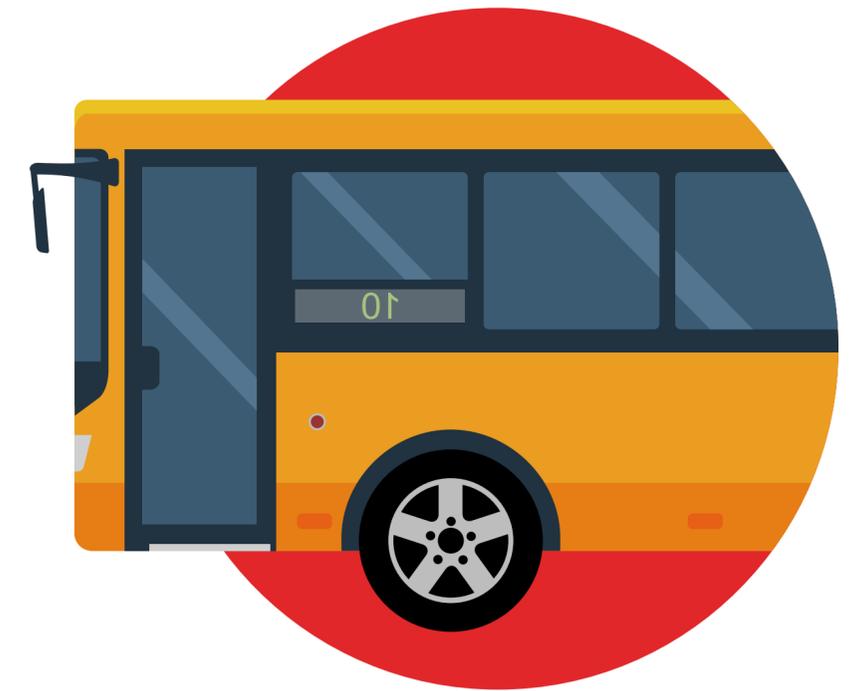
Os transportes públicos são os meios de locomoção mais comuns e contam com grande fluxo de pessoas que transitam por eles diariamente. Por isso, você deve ter alguns cuidados. Veja-os a seguir.



CUIDADOS NO TRANSPORTE PÚBLICO

- Permaneça distante de outros passageiros sempre que possível.
- Utilize sempre a máscara. Coloque-a antes de sair de casa, segurando sempre pelos elásticos ou amarras.
- Evite o contato com superfícies e, se possível, use um lenço de papel para segurar nas barras de segurança.
- Não toque o nariz, boca ou olhos.
- Cubra a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ao tossir ou espirrar.
- Leve com você um frasco de álcool em gel 70% e higienize as mãos sempre que tocar alguma superfície ou achar necessário.
- Limpe os objetos usados frequentemente, como chaves e até mesmo o celular.

Essas dicas também valem para os carros de aplicativos.



ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA

Evite restaurantes por quilo. Caso não tenha outra opção, estas dicas podem ajudar:

- Todos os utensílios devem ser higienizados com frequência e, preferencialmente, ensacados.
- Se puder, higienize pratos e talheres com álcool 70% antes de se servir.
- Após se servir, higienize novamente as mãos com álcool em gel 70% para evitar riscos de contaminação pelos objetos compartilhados.
- Prefira usar copos descartáveis.
- Evite folhas verdes e alimentos crus. O ideal é optar por alimentos cozidos.



COMO MANTER A HIDRATAÇÃO FORA DE CASA?

Sempre que for sair de casa:

- Leve sua própria garrafa de água.
- Higienize sempre sua garrafa com álcool 70% antes de beber água ou outros líquidos.

Ao manipular os bebedouros:

- Lave as mãos com água limpa e sabão. Caso não tenha disponível, use o álcool em gel 70%.
- Não use bebedouros de aproximação com a boca (aqueles com jato de água).
- Se tiver que utilizar um bebedouro, prefira o que serve para encher sua garrafa pessoal.

Limpe sempre as superfícies que você tiver contato.



AÇÕES PREVENTIVAS AO CHEGAR EM CASA

- Antes de entrar em casa, tire os sapatos.
- Não toque em nada até lavar as mãos ou usar álcool em gel 70%.
- Deixe todos os objetos (celular, bolsa, chaves etc.) em uma caixa na entrada.
- Após tirar seu uniforme ou outras roupas que tenha utilizado, coloque-os em uma sacola plástica no cesto de roupas.
- Tome banho! Se não for possível no momento, lave todas as áreas expostas (mãos, braços, pescoço, rosto etc.).
- Limpe o celular e os óculos com água e sabão ou álcool 70%.
- Se você trouxe embalagens, limpe-as com álcool 70% antes de guardá-las.
- Lave novamente suas mãos ou use álcool em gel 70%.



LIMPANDO A CASA

Higienizar a casa com frequência também ajuda na prevenção contra a COVID-19. Veja como limpar corretamente objetos e ambientes de sua casa.

Materiais necessários

- Água sanitária com concentração de 2% a 2,5% de cloro ativo.
- Copinho descartável para café (ou equivalente) com capacidade para 50 ml.
- Garrafa PET com capacidade de 1 litro.



LIMPANDO A CASA

Limpendo objetos e superfícies

- Coloque um pouco de água na garrafa PET.
- Adicione 25 ml de água sanitária (metade do copinho descartável).
- Complete o conteúdo da garrafa com mais água e agite bem para misturar.
- Borrife ou passe com um pano limpo sobre as superfícies e/ou objetos a serem higienizados.



LIMPANDO A CASA

Limpendo pisos, áreas abertas, sanitários e solas de sapatos

- Coloque um pouco de água na garrafa PET.
- Adicione 50 ml de água sanitária (copinho descartável cheio).
- Complete o conteúdo da garrafa com mais água e agite bem para misturar.
- Umedeça um pano limpo com a solução e passe sobre os pisos, sanitários e áreas a serem higienizadas.
- Utilize luvas para aplicar a solução.



LIMPANDO A CASA

ATENÇÃO!

- Utilize uma etiqueta ou adesivo para identificar o frasco e não se confundir com a solução.
- Não deixe a solução exposta à luz ou ao calor.
- Deixe o recipiente com a solução longe do alcance de crianças.
- Não utilize a mistura para limpar celulares e outros aparelhos eletroeletrônicos.



CUIDADOS COM COMPRAS E *DELIVERY*

Embalagens

Sempre que fizer compras ou pedir suprimentos por *delivery*, higienize as embalagens antes de guardar ou consumir os produtos. A higienização deve ser feita com álcool 70%.

Frutas, legumes e verduras

Lavar cuidadosamente com água corrente e deixar de molho por até 15 minutos em uma solução de água sanitária, na proporção de 20 ml de água sanitária para cada 1 litro de água limpa.



COMO HIGIENIZAR CORRETAMENTE OS VEÍCULOS?

Para higienizar os veículos, é preciso seguir algumas recomendações. Veja-as!

- Utilize o álcool 70% ou solução sanitária na proporção 0,2% (1 litro de água para cada 20 ml de água sanitária).
- Ao utilizar os EPIs (luvas e lentes de respingo), inicie o processo de desinfecção com um borrifador no interior do veículo e limpe com papel-toalha descartável.
- Após a higienização, descarte o papel-toalha utilizado no lixo.
- Aguarde 10 minutos para que o maior número de microrganismos possa ser eliminado.
- A limpeza e desinfecção devem ocorrer antes e após o uso do veículo.



O QUE DEVE SER HIGIENIZADO NOS VEÍCULOS?

Os cuidados devem ser muito maiores com as superfícies de contato nos veículos, como:

- Assoalho
- Puxadores
- Assentos
- Cintos de segurança
- Volante
- Câmbio
- Freio de mão
- Painel
- Colunas
- Porta de cargas
- Manoplas



SEGUROS UNIMED

A Unimed lançou um teleatendimento exclusivo voltado para o novo coronavírus e a doença COVID-19, e você ainda pode utilizá-lo para esclarecer todas as suas dúvidas e receber indicações médicas.

COMO ACESSAR?

- Baixe o aplicativo Seguros Unimed (no Android ou iOS).
- Acesse a aba "Saúde".
- Veja informações sobre a COVID-19.
- Clique no botão para acessar o teleatendimento.

Você também pode ligar diretamente para: 0800 892 4888.



BRDESCO SAÚDE

O Bradesco Saúde disponibiliza novos canais de contato exclusivos sobre o novo coronavírus e a COVID-19.

Para atendimento por telefone, você pode ligar para: **0800 941 6361**. O atendimento está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Além disso, as **Clínicas Meu Doutor Novamed** – que atendem a todos os planos da Bradesco Saúde – continuam com seus novos horários de atendimento: de domingo a domingo, das 07h00 às 19h00.

Confira também no *hotsite* todas as informações sobre o vírus, a COVID-19 e os locais de atendimento disponíveis. **Acesse: www.bradescosaude.com.br/coronavirus**



ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL

Além do cuidado com a saúde física, é preciso também cuidar da saúde mental. Principalmente após a mudança brusca de rotina, precisamos dar uma atenção extra aos nossos pensamentos e sentimentos. Veja algumas dicas:



ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL

- Evite os excessos, até mesmo os de informação.
- Faça exercícios e cuide do seu corpo.
- Se você faz tratamento médico e/ou utiliza medicamentos, não pare!
- Aproveite para fazer coisas de que você gosta.
- Aproveite este momento para ordenar (arrume a casa, organize documentos etc.).
- Estabeleça uma rotina para a casa.
- Leve a vida como aprendizado e saiba que nada dura para sempre.
- Se precisar, peça ajuda!



JUNTOS VAMOS SUPERAR ESTE MOMENTO!

Com essas dicas, você se protege e mantém o cuidado com todos ao seu redor. Nosso compromisso é com a sua saúde, e você é o nosso maior bem.

Cuide-se!





BRASIL