

HIGIENE

Lavar as mãos é a maneira mais importante de se manter limpo. Aqui estão algumas dicas que você deve seguir:

- Lave as mãos regularmente, várias vezes ao dia e quando estiver em contato com as pessoas.
- Se você não lavou as mãos, mantenha-as afastadas dos olhos, nariz e boca - sempre.

Veja como lavar as mãos corretamente:



- 1) Molhe as mãos com água corrente limpa (quente ou fria), feche a torneira e aplique sabão.
- 2) Ensaboe as mãos esfregando-as com o sabão. Ensaboe as costas das mãos, entre os dedos e debaixo das unhas.
- 3) Esfregue as mãos por pelo menos 20 segundos. Precisa saber por quanto tempo? Cantarole "Feliz Aniversário" do começo ao fim, duas vezes.
- 4) Enxágue bem as mãos em água corrente limpa.
- 5) Seque as mãos com uma toalha limpa ou com secador de mãos.

Se você não tiver como lavar as mãos imediatamente, use soluções como desinfetantes à base de álcool.

NÃO ESQUEÇA:

- LIMPE SEMPRE SEU TECLADO E ESTAÇÃO DE TRABALHO
- LIMPE ESPAÇOS COMPARTILHADOS
- SE PRECISAR TOSSIR, CUBRA SUA BOCA COM O BRAÇO.

REDUZA O CONTATO

Isso não significa apenas reduzir o contato com pessoas doentes ou ambientes de risco, você também deve:



- Evitar situações com aglomerações, incluindo reuniões. É melhor fazer reuniões virtuais.
- Reduzir beijos e apertos de mão, especialmente no trabalho.
- Fazer pleno uso do trabalho inteligente, quando aplicável, e de acordo com as diretrizes da empresa.
- As máscaras reduzem o risco de pessoas infectadas infectarem outras, mas são menos eficazes para reduzir o risco de infecção.

SE VOCÊ MOSTRAR SINTOMAS

LEMBRE-SE: ISOLE-SE, CHAME OS SERVIÇOS DE EMERGÊNCIA E FIQUE CALMO



Se você acredita estar apresentando sintomas do NOVO CORONAVIRUS (doença do COVID-19); no caso de uma infecção respiratória (febre, tosse, falta de ar) E você ter retornado há 14 dias ou menos da *China, de Hong Kong e Macau, Cingapura, Coreia do Sul* ou das *regiões italianas da Lombardia e Vêneto* OU de *exibir sintomas após contato próximo com alguém que o tenha siga estes conselhos:*

O QUE VOCÊ DEVE FAZER:

NÃO vá a consultórios, prontos-socorros ou clínicas, a menos que seja instruído se você acreditar estar apresentando sintomas relacionados ao COVID-19. **VOCÊ DEVE CHAMAR OS SERVIÇOS LOCAIS DE EMERGÊNCIA.**

NÃO tente embarcar em nenhum transporte público, pois você se tornaria um risco à saúde pública.

Entre em contato com sua equipe de RH para explicar a situação o mais rápido possível.

Fique calmo, estamos aqui para ajudar.