



Cartilha interativa

# Orientações para prevenção contra a covid-19

**CORONAVÍRUS**

#SiComercioContraCovid19  
#FicaEmCasa



## Sumário



COMO **EVITAR A PROPAGAÇÃO**



COMO **HIGIENIZAR AS MÃOS**  
DA FORMA CORRETA



CUIDADOS COM A **CASA**



CUIDADOS COM O **CARRO**



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



O QUE FAZER EM CASO DE  
**RESFRIADO LEVE?**



COMO FAZER O  
**ISOLAMENTO DOMICILIAR**



**TRABALHO REMOTO:** COMO  
SER MAIS PRODUTIVO



## COMO EVITAR A PROPAGAÇÃO

ASSISTA  
AO VÍDEO:



## COMO HIGIENIZAR AS MÃOS DA FORMA CORRETA

### LAVAGEM DAS MÃOS



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



FRICCIÓNIE OS POLEGARES COM A AJUDA DA PALMA DAS MÃOS



FRICCIÓNIE O DORSO DAS MÃOS E OS ESPAÇOS ENTRE OS DEDOS



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



LAVE OS PUNHOS COM MOVIMENTOS CIRCULARES



**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?



### 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.

### 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.



### 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:



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



### 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 normalmente seca	LEVE	COMUM normalmente seca	 DIARREIA	RARO	RARO	ÀS VEZES (nas crianças)
 ESPIRRO	RARO	COMUM	RARO	 DOR DE CABEÇA	ÀS VEZES	HARAROAL	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



### Quarto de isolamento

A própria pessoa  
precisa trocar a  
roupa de cama



Separar resíduos em  
lixéiras diferentes



Manter a porta fechada

### 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

### Sala

Não compartilhar  
o sofá



Limpar os móveis com álcool 70  
ou água sanitária



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

### 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.



## 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 CUMPRA-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.

