



COVID-19

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS
PARA O SEU RESIDENCIAL



Olá!

Durante este momento desafiador que todos estamos enfrentando, com o intuito de apoiar nossos associados e funcionários, a **Associação** elaborou este **guia** de boas práticas com informações, curiosidades e dicas pertinentes para a **prevenção do novo coronavírus**.

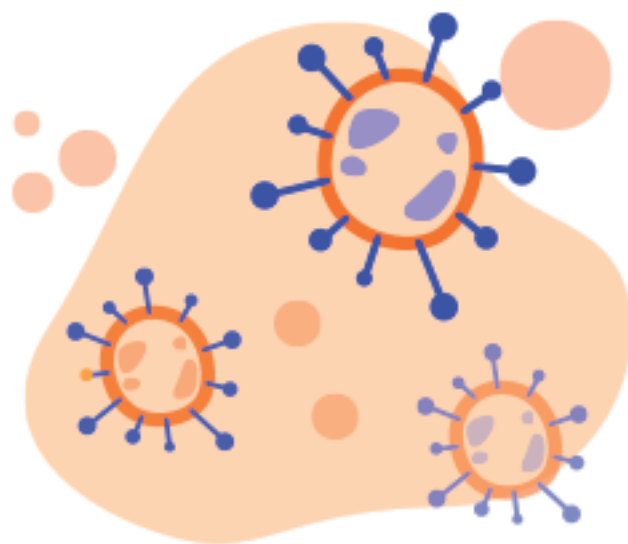
Esperamos que goste e aproveite as informações. Assim como você, estamos na torcida para que tudo se restabeleça o quanto antes.

**Atenciosamente,
Associação Alphaville Natal**

O que é coronavírus?

Coronavírus (CID10) é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente foi descoberto em 31/12/19, após casos registrados na China, e provoca a doença chamada COVID-19.

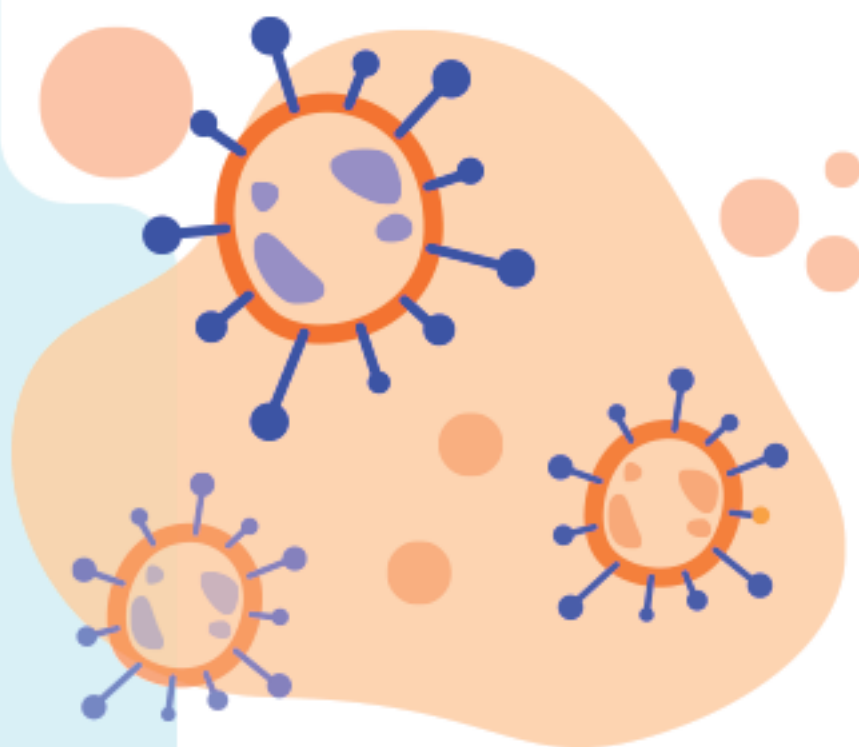
Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade. A doença causa uma infecção pulmonar e, em casos mais brandos, parece um resfriado comum ou uma gripe leve.



Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus. Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o alpha coronavírus 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1.

O período de incubação é o tempo que leva para os primeiros sintomas aparecerem desde a infecção por coronavírus, que pode ser de 2 a 14 dias.



Como o coronavírus é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:



Toque do aperto de mão
(principal forma de
contágio)



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Objetos ou superfícies
contaminadas, como
celulares, mesas,
maçanetas, brinquedos,
teclados de computador
etc.



Quais são os sintomas do coronavírus?



Se aparecerem os sintomas, ligue 136 ou procure um posto de saúde.

Como se proteger



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou então higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2m de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote uma onda amigável sem contato físico, mas sempre com sorriso no rosto.



Higienize com frequência o celular e brinquedos das crianças. Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.



Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça alguma atividade física em casa.

Quem corre mais risco?

Pessoas acima dos 60 anos e aquelas com doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares.



A orientação para todos, incluindo os que não são do grupo de risco, é **FICAR EM CASA.**

Caso utilize medicamento de uso contínuo, entre em contato com seu médico ou peça para algum familiar ir até o posto de saúde para buscar uma receita com validade ampliada, principalmente no período de outono e inverno. Isso reduz o trânsito desnecessário nos postos de saúde e farmácias.



Cuidados em casa



Limpar regularmente o ambiente, principalmente objetos e móveis com os quais haja muito contato, como maçanetas e teclados.



Manter os espaços ventilados.



Caso haja a necessidade de sair, ter cuidados como deixar os sapatos do lado de fora e lavar a roupa separadamente.



Faça uso de compras com entrega via delivery.



Utilize ferramentas de comunicação online, pelo seu celular ou computador, para encontro com amigos, vizinhos, familiares etc.



Se for extremamente necessário ir ao mercado, escolha um horário em que provavelmente esteja mais vazio e prefira estabelecimentos locais, na vizinhança. Estando nestes locais, não leve as mãos aos olhos, boca ou nariz antes de lavá-las com água e sabão.



Respeite as orientações da Associação Alphaville Natal quanto ao uso dos espaços de uso comum.

As medidas foram adotadas em conformidade com as determinações dos órgãos competentes e visam minimizar os efeitos da COVID-19.

Fique EM CASA e fique BEM!

INFORME-SE, MAS CUIDADO COM OS EXCESSOS

Escolha uma hora do dia para as notícias e certifique-se de que não são falsas.

CUIDE DO CORPO

Mantenha uma alimentação saudável, faça exercícios físicos, medite.

FAÇA COISAS QUE GOSTE

Ouça seu disco preferido, maratone uma série leve, faça um curso online.

FAÇA VIDEOCHAMADAS

Reúna amigos e familiares e converse com eles por vídeo em algum aplicativo.

ARRUME A CASA

Aproveite o tempo livre para organizar seus armários e até retirar o que não usa mais para doação.

Não deixe de ajudar:

Informe-se sobre instituições que estão fazendo doações e contribua.

Você pode deixar materiais nos pontos de coletas ou doar via transação bancária.

O momento é de empatia, união e solidariedade!



Cartilha elaborada pela Associação Alphaville Natal
com informações do Ministério da Saúde

Acesse: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
Ligue 136

