

**TECHINT**  
Engenharia e Construção

Em resposta  
à COVID-19

# CORONAVÍRUS

O seu manual de bolso



# **CORONAVÍRUS**

O seu manual de bolso

## Provavelmente você já ouviu falar do **CORONAVÍRUS**, mas o que é exatamente?

Alguns dizem que “é só uma gripe” ou que “as pessoas estão exagerando”, mas a verdade é que a situação é séria.

Para poder cuidar de nós mesmos, das nossas famílias e das nossas comunidades, temos um papel a cumprir e devemos agir rapidamente.



## **Este vírus é novo e surgiu muito longe, só que foi viajando pelo mundo e agora está em todos os lugares.**

Como é um vírus recente, as pessoas não contam com as mesmas proteções que costumam ter quando pegam um resfriado ou sentem uma forte dor de estômago.

Os médicos e cientistas já estão trabalhando para tentar criar uma vacina, mas, enquanto ela não existe, precisamos nos cuidar.



É verdade que, enquanto estamos trabalhando juntos para combater o vírus, você ou alguém à sua volta pode ser infectado.

## **NÃO ENTRE EM PÂNICO, e siga sempre as instruções dadas pelo médico.**

### **Em que sintomas eu devo prestar atenção?**

- Tosse seca
- Febre e cansaço
- Dores e mal-estar
- Congestão nasal
- Secreção nasal
- Dor de garganta
- Diarreia

Os sintomas mais graves podem incluir dificuldade para respirar. Se você tiver algum desses acima, consulte um médico imediatamente.



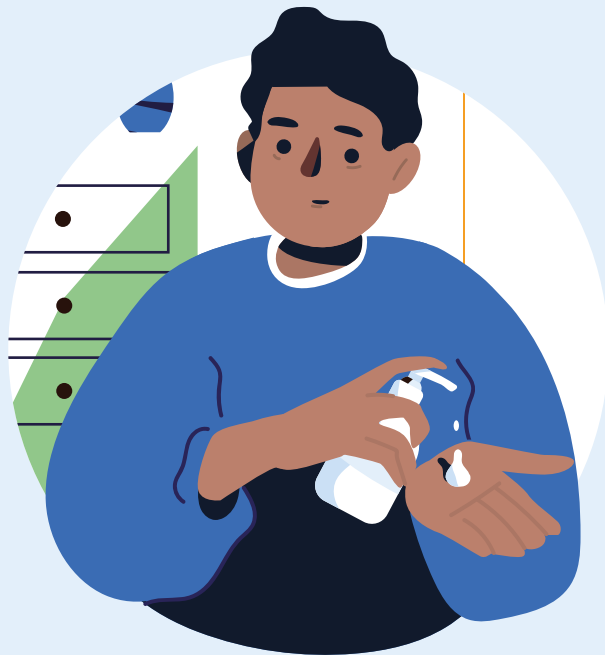


## Qual é a melhor maneira de manter o vírus longe? **LAVAR AS MÃOS!**

Quando lavamos as mãos com água e sabão, pelo menos durante **40 segundos**, podemos impedir ou tornar mais lenta a propagação do vírus, caso tenhamos estado em contato com ele.

**Assim como acontece quando você lava um prato com sabão para eliminar a gordura ou os alimentos, o sabão também rompe a camada em volta do vírus, o que o torna mais vulnerável e deixa você mais seguro!**

Embora a água e o sabão sejam a melhor proteção, o desinfetante à base de álcool também é eficaz para manter as suas mãos limpas — o famoso álcool em gel.



## Como o **CORONAVÍRUS** é transmitido?

Por meio de pequenas gotas de líquido que são expelidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra.

**É muito importante que, ao tossir ou espirrar, você cubra a boca e o nariz.**

A melhor maneira de fazer isso é com a parte interna do cotovelo, para que as suas mãos continuem sem qualquer vírus.





**Não importa se você está doente ou não. Limpe frequentemente as superfícies que você toca com as mãos, como maçanetas, puxadores, corrimãos, volantes de carros, chaves, teclados de computadores e mouses.**

**A medida vale para o celular também!**

Limpe principalmente as telas, que podem manter um vírus vivo na sua superfície durante vários dias.





## É possível que você tenha começado a ouvir falar em “DISTÂNCIA SOCIAL”.

Isso significa aumentar um pouco a distância entre você e as outras pessoas para **1 metro, no mínimo**. Assim, evitamos a propagação ou o contágio do vírus.

## Também pode ser preciso ficar em casa durante algum tempo

para que o vírus, que já estiver circulando em uma comunidade, possa parar de se reproduzir, criando uma cidade mais segura para todos depois.

Se isso for determinado, siga as recomendações das autoridades locais sobre o que você deve fazer exatamente.

Além disso, as grandes reuniões, como espetáculos, cerimônias ou festas, foram canceladas ou adiadas por algum tempo.



**Os idosos e as pessoas portadoras de doenças cardíacas, pulmonares ou diabetes têm mais risco de sofrer grandes complicações se forem infectadas com o CORONAVÍRUS.**

É muito importante ficar atento e proteger familiares e amigos nessas situações, ampliando ao máximo as medidas de prevenção.

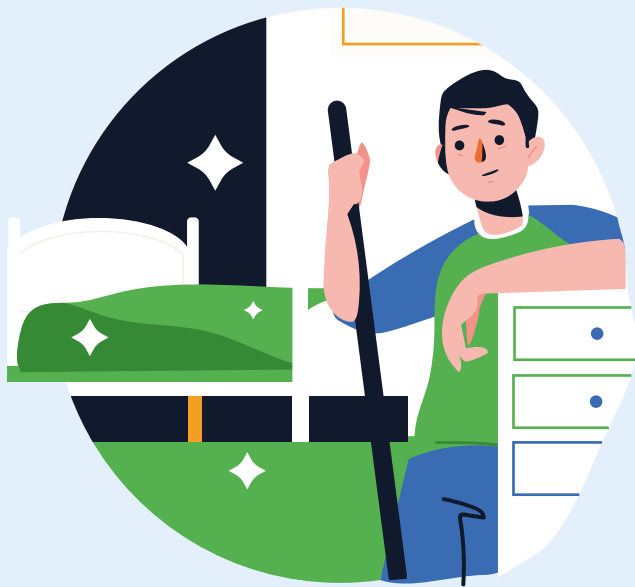


Se alguém próximo foi contaminado, você terá que passar algum tempo em casa até ter certeza de que não está com o vírus. Se estiver contaminado, mesmo sem saber, e continuar saindo, você poderá propagá-lo mais ainda.

**É a QUARENTENA  
e significa que você  
não pode sair de casa  
durante 14 DIAS.**

Embora ficar em casa possa não ser muito divertido, é importante que durante a quarentena você se mantenha o mais afastado possível de outras pessoas.





**Enquanto estiver em casa,  
lave sempre as mãos  
e mantenha as superfícies,  
a roupa e os lençóis que  
você usa limpos.**

Abra as janelas ou ligue  
o ar-condicionado para manter  
os ambientes bem ventilados.

Assim é menos provável  
que alguém na sua casa  
também fique doente.

**Na maioria dos casos,  
as vítimas do CORONAVÍRUS  
melhoram com repouso,  
muita água e os medicamentos  
receitados pelo médico.**

Se você sentir que algum  
sintoma piorou, informe a situação  
imediatamente ao seu médico.



## DICAS EXTRAS PARA PROTEGER A SUA SAÚDE.

### Como lavar as mãos?



Molhe as mãos com água.



Coloque, na palma da mão, uma quantidade de sabão suficiente para ensaboar toda a superfície das mãos.



Esfregue as palmas das mãos entre si.



Esfregue a palma da mão direita no dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa.



Esfregue as palmas das mãos entre si, com os dedos entrelaçados.



Esfregue o dorso dos dedos de uma das mãos na palma da mão oposta, segurando os dedos.



Esfregue, com um movimento de rotação, o polegar esquerdo, segurando-o com a palma da mão direita, e vice-versa.



Repita com os outros dedos.



Esfregue a ponta dos dedos da mão direita na palma da mão esquerda, fazendo um movimento de rotação, e vice-versa.



Enxágue as mãos com água.



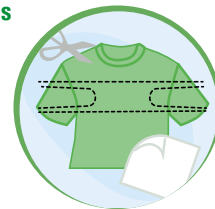
Seque as mãos com uma toalha descartável.



Use a toalha para fechar a torneira.

Duração: **40-60 segundos**

## COMO FAZER UMA MÁSCARA CASEIRA?



01. Separe um pedaço de tecido.
02. Tenha elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca.
03. Corte o tecido conforme indicado na imagem.
04. Coloque uma folha de guardanapo entre as camadas.
05. Amarre as tiras nas laterais e pronto, é só usar.



## PRECISA SAIR DE CASA?

Confira o que você deve fazer antes, durante e após as compras!

**ANTES:** faça uma lista dos produtos de que necessita, procure sair o menor número de vezes possível e eleja uma pessoa da família para essa função.

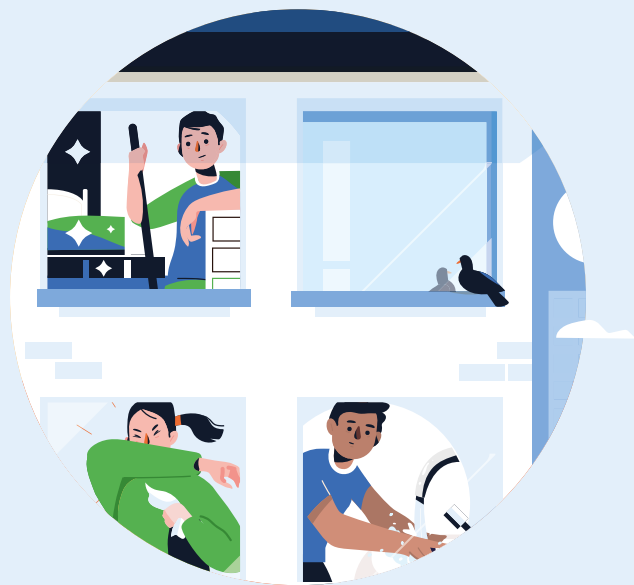
**DURANTE:** use luvas descartáveis para tocar nos alimentos, leve suas próprias sacolas de compras, evite usar dinheiro físico e pague com cartão se for possível.

**DEPOIS:** antes de entrar em casa, é muito importante limpar os sapatos, lavar as mãos, limpar os recipientes com água sanitária antes de guardar, desinfetar o local onde você apoiou as sacolas, evitar tocar no rosto, boca e olhos, e lavar as mãos novamente depois de todo o processo de limpeza.

---

**ATENÇÃO!** Vá ao mercado e à farmácia em horários de menor movimento para evitar aglomerações e mantenha uma distância de, pelo menos, 1 metro de outras pessoas.





**A vida pode ficar um pouco diferente enquanto trabalhamos para derrotar esta doença, mas se todos nós fizermos a nossa parte poderemos manter a salvo as nossas famílias, os nossos amigos e a nós mesmos!**

[www.techintbrasil.com.br/covid-19](http://www.techintbrasil.com.br/covid-19)

 Techint Brasil

 @techintecbrasil

 Techint Engenharia e Construção

---

Este folheto foi elaborado pela Techint Engenharia e Construção, com a colaboração do Humanitas Research Hospital, para os funcionários e toda a comunidade.