

INTERESSES ESPECIAIS:

- Saúde
- Segurança
- Cuidados

NESTA EDIÇÃO:

VOCE SABIA 1

Corona vírus 2

Como usar a mas-
cara 4

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 20/03

ABRIL

Tel: 079-3085-4755

<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>

<http://www.mcgengenharia.com/site/>

Edição: Liziane Salomão

E-mail: lizianesalomao@mcgengenharia.com

Revisão: Sílvia Chemmés

E-mail: silvia@mcgengenharia.com



VOCÊ SABIA?

- LAVAR AS MÃOS
REDUZ EM 40% O RISCO
DE CONTRAIR DOENÇAS
- ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL
GEL SÃO **EFICAZES PARA A**
ELIMINAÇÃO OS GERMES

PREVENÇÃO CONTRA O CORONAVÍRUS

A TRANSMISSÃO PODE ACONTECER QUANDO



alguém tosse
ou espirra
perto de você



você encosta em
uma gotícula de
1 doente deixada
em algum lugar e
toca o rosto



as gotículas
podem estar em
mãos de doentes e
objetos de uso
coletivo

versões anteriores do coronavírus
permaneciam ativas em superfícies
por até 9 dias (ainda não se sabe desta).
Logo, sempre que precisar tocar em
maçanetas, botões de elevador etc.
limpar as mãos em seguida

MUDANÇA DE HÁBITOS



**eventos em
estádios, shows,
teatros e igrejas:**
evite. Se for, mantenha
distância das outras
pessoas e redobre os
cuidados com higiene



transporte público:
tente não ter contato
com outras pessoas
ou não pegar coletivos
lotados. Evite levar as
mãos ao rosto e
redobre os cuidados
com a higiene



viagem de avião:
evite. Como a viagem
em geral é mais longa,
o risco de exposição
aumenta

MEDIDAS QUE DIFICULTAM O CONTÁGIO



evitar encostar as mãos no rosto antes de lavá-las

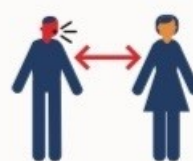


lavar as mãos com sabão por 20 segundos

onde lavar:



limpar objetos de uso coletivo antes e depois de usá-los



mantenha distância (mín. de 2 metros) se vir alguém tossindo ou espirrando



mantenha-se hidratado e alimente-se bem



evite cumprimentar com beijos, abraços ou apertos de mão

SE TIVER AO MESMO TEMPO:



tosse ou espirro

febre

SE, ALÉM DESSES SINTOMAS:



está com dificuldade para respirar e sentindo-se cansado e/ou com dores no corpo

OU



viajou para fora do país ou teve contato com doente que esteve no exterior nos últimos 14 dias

OU



teve contato com alguém que teve diagnóstico confirmado de covid-19

- evite sair de casa
- utilize lenço descartável
- cubra a boca com a parte interna do cotovelo ao tossir ou espirrar
- mantenha-se hidratado, durma bem e alimente-se bem
- se tiver febre (picos acima de 38°) e após 48 horas não notar nenhuma melhora, procure 1 médico



**PROCURE
ASSISTÊNCIA MÉDICA**

Siga as instruções e saiba como é fácil colocar, ajustar e verificar a vedação do seu respirador:



Passo 1: Retire o respirador da embalagem individual.



Passo 2: Abra o respirador puxando as abas superior e inferior com as duas mãos, formando uma concha.



Passo 3: Vire-o para baixo de modo que os elásticos fiquem separados quando as abas estiverem abertas.



Passo 4: Segure os dois elásticos e leve o respirador ao rosto, de modo que a aba inferior fique em contato com o queixo e que a espuma esteja sobre o nariz.



Passo 5: Puxe o elástico inferior, ajustando-o atrás do pescoço e abaixo das orelhas. Ajuste o elástico superior bem no alto da cabeça, acima das orelhas.



Passo 6: Certifique-se que a aba inferior esteja bem colocada e sem dobras no queixo.



Passo 7: Deslize as pontas dos dedos por toda a extensão do clipe nasal (peça metálica recoberta), moldando-o de acordo com o formato do nariz.



Passo 8: Antes de cada uso, execute um teste de verificação de vedação de pressão positiva e negativa. Para a verificação de pressão positiva, exale suavemente.

Para a de pressão negativa, inale suavemente. Se houver vazamento de ar em volta do nariz ou nas bordas do respirador, reajuste-o de acordo com as instruções.