

COMBATE AO CORONAVÍRUS

GUIA DE CONVÍVIO RESPONSÁVEL



V1 - ABRIL DE 2020



Prefeitura de
TAUBATÉ

Nossa cidade está nesse momento sob controle, e isso acontece porque nos antecipamos na quarentena, nas medidas de prevenção, na ampliação dos leitos e no apoio à população. E devemos cuidar para não perder o que foi feito até hoje.

Para ajudar no dia a dia de todas as pessoas, a Prefeitura de Taubaté preparou este Guia de Segurança e Convívio Social para orientar as ações em qualquer lugar.

**ENTÃO CONFIRA, LEIA
E SIGA TODAS AS DICAS!**



Prefeitura de
TAUBATÉ

GERAL

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão.
- Use álcool em gel 70% quando não puder lavar as mãos.
- Use máscara ao sair. Aqui no Guia você vai aprender como fazer a própria máscara.
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com o antebraço ou um lenço de papel e descarte-o imediatamente. Se estiver usando máscara, higienize as mãos e troque-a por outra limpa.
- Higienize imediatamente as mãos após tocar em maçanetas, botões, mercadorias e apoios em geral.
- Evite ao máximo tocar no rosto, principalmente boca, nariz e olhos, antes de lavar as mãos.
- Respeite e mantenha a distância segura de no mínimo 1,5 m entre as pessoas.

- Guarde essa mesma distância principalmente nas filas e evite aglomerações.
- Cubra um objeto ou o dedo com um lenço – e depois descarte-o – para apertar botões, como em caixas eletrônicos, elevadores, campainhas e interfones.

CONTROLE DE SINTOMAS

Sintomas menores e menos importantes que podem ou não estar relacionados ao coronavírus e merecem atenção:

- dor abdominal;
- náuseas;
- vômitos;
- diarreia;
- perda de olfato;
- perda de paladar.

Sintomas que podem sugerir o risco para o coronavírus, principalmente se eles se manifestarem ao mesmo tempo:

- coriza;
- dor de garganta;
- tosse;
- febre;
- dificuldade para respirar.

Se esses sintomas forem leves, o ideal é monitorá-los, reforçar o isolamento social, beber bastante água e alimentar-se adequadamente. Caso eles persistam e fiquem mais fortes, procure atendimento médico o mais rápido possível. Em Taubaté, a unidade especializada é a **UPA CENTRAL**, que fica na **Rua Dr. Benedito Cursino dos Santos, 101, no Centro**.

EM CASA

- Separe roupas e calçados a serem usados exclusivamente em casa.
- Defina um local próximo da porta de entrada para colocar roupas e calçados usados na rua.
- Higienize com álcool 70% maçanetas e superfícies.
- Mantenha portas e janelas abertas, arejando o ambiente e favorecendo a renovação do ar.
- Para higienizar ambientes e superfícies, use água e sabão ou desinfetantes que você utiliza habitualmente, ou ainda uma mistura de água sanitária e água, na proporção de 25 ml de água sanitária para 1 litro de água.

FIQUE EM CASA O MÁXIMO POSSÍVEL.

SE FOR ABSOLUTAMENTE NECESSÁRIO SAIR, SIGA ESSAS ORIENTAÇÕES.

ANTES DE SAIR

- Deixe uma caixa com tampa na entrada de casa para guardar chaves, carteira, bolsas e outros objetos usados rotineiramente.

- Separe suas máscaras limpas e secas em embalagens individuais.
 - Separe, para levar com você, uma embalagem plástica para guardar as máscaras usadas.
 - Evite usar acessórios, como anéis, brincos, pulseiras e relógios.
 - Dê preferência ao cabelo preso.
-

AO SAIR

- Coloque sua máscara antes de sair de casa com as mãos higienizadas e pegando-a pelo elástico, nunca pelo tecido.
-

NO CARRO

- Higienize com álcool 70% maçanetas, volante, haste do freio de mão, alavanca do câmbio, botões de rádio, do ar-condicionado, dos vidros e alavancas de seta com frequência.
- Mantenha uma embalagem pequena de álcool em gel para higienizar as mãos.

- Ao voltar para o carro, procure higienizar as mãos antes de entrar.
 - Compras e outros objetos devem ser colocados preferencialmente no porta-malas.
-

NO TRABALHO

- Use máscara sempre.
- Mantenha distância de no mínimo 1,5 m das outras pessoas.
- Mantenha o ambiente arejado com janelas e portas abertas.
- Higienize com álcool 70% objetos e superfícies: mesa, computador, mouse, telefone, canetas, lápis etc.
- Não compartilhe objetos pessoais como copos, talheres, telefones, canetas, grampeadores, teclados, mouses etc.

AMBIENTES COM ATENDIMENTO AO PÚBLICO

- Use máscara sempre.
- Troque a máscara a cada duas horas ou quando perceber que ela está úmida.
- Mantenha distância de no mínimo 1,5 m das outras pessoas.
- Delimite as distâncias de segurança para filas e áreas de espera do público, marcando o chão com fita, giz ou adesivos. Se necessário, reforce a marcação com fitas de isolamento.
- Organize a área externa da loja, do comércio ou da repartição para evitar aglomerações.
- Mantenha os ambientes bem arejados.
- Oriente clientes e funcionários sobre as regras de distanciamento e higienização.
- Reforce os cuidados com higiene e limpeza.
- Exija dos estabelecimentos o respeito às regras de convívio responsável.

NA RUA

- Evite ao máximo qualquer tipo de aglomeração.
 - Mantenha distância de no mínimo 1,5 m de outras pessoas, tanto em eventuais filas quanto ao caminhar na rua.
 - Fique o mínimo de tempo necessário em locais fechados.
 - Evite por a mão em locais e objetos de uso coletivo. Se for inevitável, lave as mãos assim que possível.
-

AO VOLTAR PARA CASA

- Tire os calçados antes de entrar em casa.
- Deixe objetos como carteira, chaves, óculos e bolsa em uma caixa na entrada reservada para isso.
- Siga para o banheiro, tomando cuidado para não tocar em nada.
- Tire as roupas e coloque em uma sacola plástica.

- Tome banho. Se não for possível, higienize todas as áreas expostas, como mãos, braços, rosto, pescoço, orelhas e nuca.
- Higienize com álcool 70% embalagens trazidas da rua (encomendas, compras, alimentos etc.).
- Higienize a sola dos calçados ou deixe-os ao sol por no mínimo duas horas. Não use esses calçados dentro de casa.
- Lave as roupas normalmente antes de usá-las de novo.

BOLSAS, CARTEIRAS, ÓCULOS E CHAVES, DEIXE TUDO PENDURADO EM GANCHOS, EM MESAS OU PRATELEIRAS.

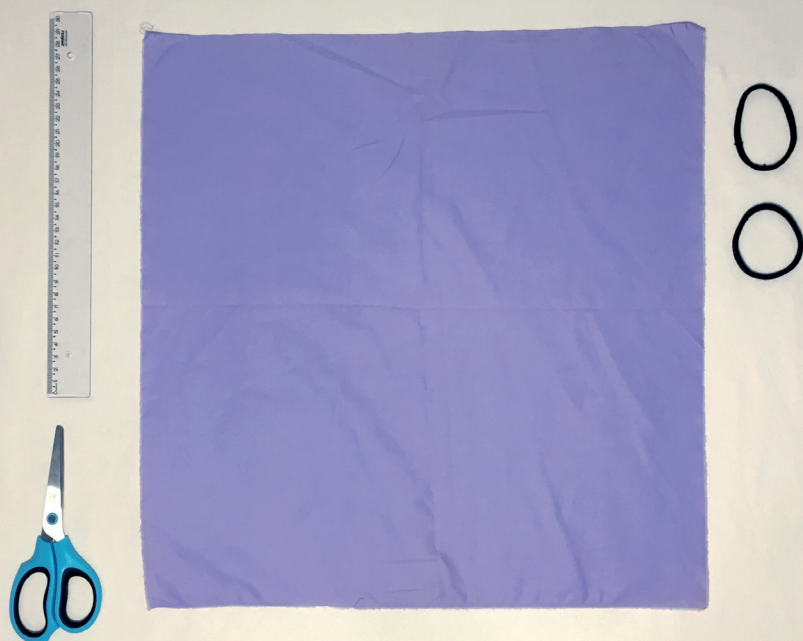
SEPARE UM TAPETE OU UMA CAIXA PARA COLOCAR OS SAPATOS. LEMBRE-SE: TIRE-OS ANTES DE ENTRAR EM CASA.

DEIXE UM CESTO OU FIXE GANCHOS PARA PENDURAR AS ROUPAS QUE VOCÊ USOU PARA IR À RUA.

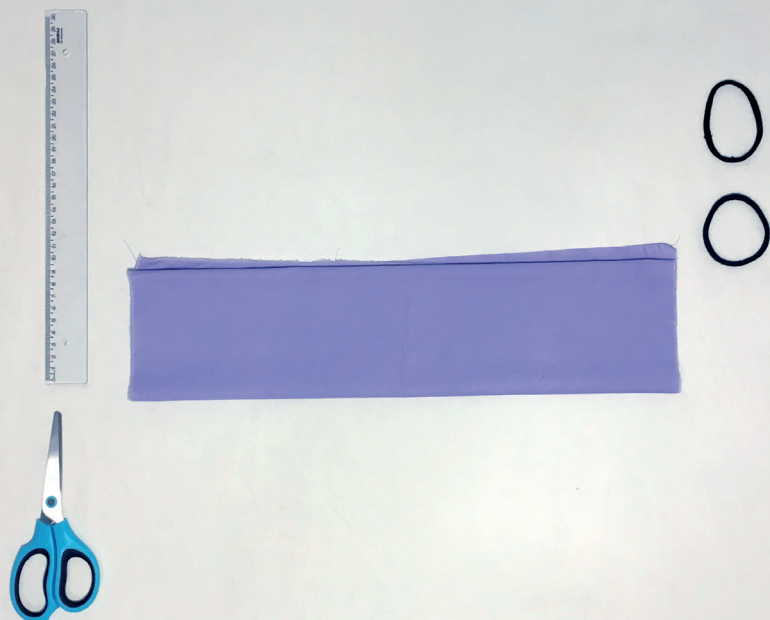
DESTINE UM ESPAÇO PRÓXIMO DA PORTA DE ENTRADA PARA COLOCAR ITENS QUE VOCÊ PRECISARÁ USAR NA RUA.

COMO FAZER A PRÓPRIA MÁSCARA

**VOCÊ PODE FAZER UMA MÁSCARA
USANDO MATERIAIS QUE JÁ TEM
EM CASA: TECIDO, ELÁSTICOS DE
CABELO E TESOURA. PODE USAR
TAMBÉM UMA CAMISETA, UMA
FRONHA OU UM PEDAÇO
DE TECIDO DE ALGODÃO.**



Comece cortando um quadrado de aproximadamente 45 cm x 45 cm.



Dobre o quadrado ao meio duas vezes, restando um retângulo de aproximadamente 45 cm de largura e 10 cm de altura.



Pegue 2 elásticos de cabelo.



Segure uma das laterais do tecido dobrado e passe por dentro do elástico (como se faz ao prender o cabelo), deixando uma ponta de mais ou menos 10 cm.



Repita o mesmo processo do outro lado.



Dobre as pontas para dentro, de forma que o elástico fique preso no tecido.



Sua máscara já está pronta. Agora, é só colocá-la passando os elásticos por trás das orelhas.

COMO USAR SUA MÁSCARA



Com as mãos higienizadas, pegue uma máscara limpa, pelos elásticos ou tiras, e prenda atrás das orelhas.



Ajuste pelas laterais e nas bordas superiores e inferiores, de modo que a máscara fique bem ajustada ao rosto, sem folgas.



Evite tocar na máscara durante o uso.



Troque a máscara a cada duas horas ou sempre que ficar úmida.

COMO TROCAR A MÁSCARA

- Higienize as mãos antes e após o manuseio da máscara.
 - Retire a máscara sem tocar a parte principal, segurando pelas tiras ou elásticos.
 - Cuidadosamente, ainda segurando pelas tiras ou elásticos, dobre a máscara ao meio e coloque dentro de um saco plástico, fechando-o em seguida. Se estiver em casa, coloque a máscara de molho, antes de lavar.
 - Se necessário, coloque uma máscara limpa.
-

COMO LAVAR E HIGIENIZAR A MÁSCARA

- Lave com água e sabão ou água sanitária.
- Enxágue.
- Em seguida, prepare uma solução com 1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária.

- Coloque a máscara nessa solução e deixe de molho por 15 minutos.
- Enxágue em água limpa e coloque para secar, se possível, ao sol.

CUIDADOS IMPORTANTES COM A MÁSCARA

- Não compartilhe máscaras. Elas são de uso individual. Cada pessoa da família deve ter a própria máscara, de preferência mais de uma para poder trocar.
- Cada máscara deve ser usada por no máximo de 2 a 3 horas ou até ficar úmida, o que ocorrer primeiro.
- Se tossir ou espirrar, troque a máscara.

**VAMOS TODOS SEGUIR
ESSAS ORIENTAÇÕES.**

**E LEMBRE-SE:
FIQUE EM CASA!**

**QUANTO MAIS CUIDADO
TIVERMOS, MAIS RÁPIDO VAMOS
SUPERAR ESSA SITUAÇÃO.**

Para mais informações, ligue

0800 12 000 12

ou acesse

taubaté.sp.gov.br/coronavirus



**Prefeitura de
TAUBATÉ**