



**STJ**

Secretaria de  
Segurança

# Covid-19: **como se proteger**



**STJ NO COMBATE AO CORONAVÍRUS**







## Covid-19: como se proteger


**A transmissão do novo coronavírus acontece de uma pessoa doente para outra pessoa por meio de contato próximo,** como aperto de mão, abraço, de gotículas de saliva que saem ao espirrar ou tossir e pelo contato com objetos ou superfícies contaminadas – como celulares, mesas, maçanetas, teclados de computador etc.

### A prevenção exige cuidados simples no dia a dia:


 **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 o nariz e a boca** com lenço ou com o braço, e não com as mãos.


 **Evite tocar olhos, nariz e boca** com as mãos não lavadas.

 **Mantenha uma distância mínima** de cerca de dois metros de qualquer pessoa.

 **Evite abraços, beijos e apertos de mãos.** Adote um comportamento amigável sem contato físico.

 **Higienize com frequência o celular.**

 **Não compartilhe objetos de uso pessoal,** como talheres, toalhas, pratos e copos.

 **Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.**

Evite circulação desnecessária nas ruas, especialmente em locais onde pode ocorrer aglomeração de pessoas.  
**Se puder, fique em casa.**



 **Utilize máscaras** caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

 **Durma bem e tenha uma alimentação saudável.**



## Se apresentar sintomas, o que devo fazer?

Caso você apresente algum sintoma – como febre, tosse, coriza, dor de garganta, dores pelo corpo –, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa por 14 dias. **Procure um hospital de referência se houver piora dos sintomas ou estiver com falta de ar!**

## Em caso de diagnóstico positivo de Covid-19, siga as seguintes recomendações:

- Fique em isolamento domiciliar.
- Utilize máscara o tempo todo.
- Depois de usar o banheiro, sempre lave as mãos com água e sabão, e limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária.
- Separe toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos apenas para seu uso.
- O lixo produzido por você precisa ser separado e descartado.
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente, com água sanitária ou álcool 70°.
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar no ambiente usado para isolamento e a porta fechada; limpe a maçaneta frequentemente, com álcool 70° ou água sanitária.

## Havendo mais pessoas em casa, os demais moradores ficam em isolamento por 14 dias também, adotando os seguintes cuidados:

- Dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada.
- Manter a distância mínima de um metro entre o paciente e os demais moradores.
- Limpar os móveis da casa frequentemente, com água sanitária ou álcool 70°.



Febre



Coriza



Dores pelo corpo



Tosse



Falta de ar

- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias.
- **Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica.**



## Nota importante!!!

### **Para os colaboradores ASPP:**

A notificação dos sintomas deve ocorrer por meio do telefone **(61) 97400-8555** (WhatsApp), com a Técnica em Segurança do Trabalho – TST Sra. Thissianne, ou pela supervisão, nos telefones do STJ **3319-8956/3319-8170**.

### **Para os colaboradores VIG:**

A notificação dos sintomas deve ocorrer por meio da supervisão, nos telefones do STJ **3319-8875/3319-8876**.

