

BOLETIM CORONAVÍRUS

SEDESE

#CoronaVírus

AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO DO CORONAVÍRUS INCLUEM:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, respeitando os 5 momentos de higienização. Se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Evitar contato próximo com pessoas doentes;
- Ficar em casa quando estiver doente;
- Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogar no lixo;
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.



SAÚDE



MINAS
GERAIS

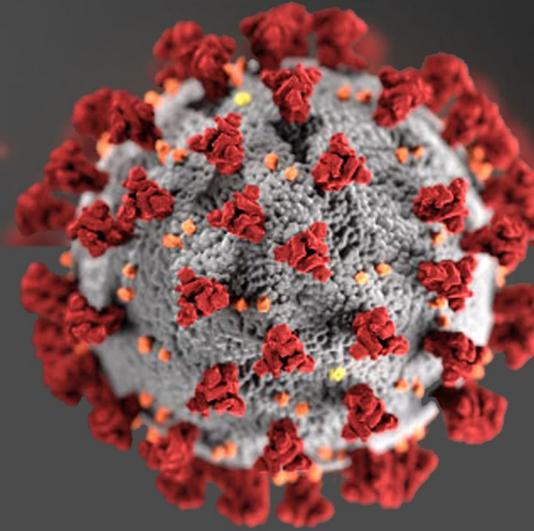
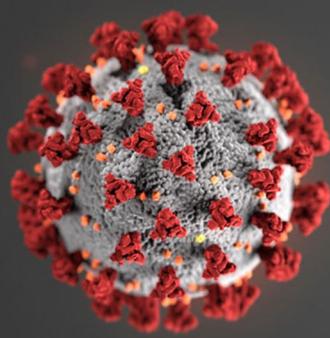
GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

DESENVOLVIMENTO
SOCIAL



MINAS
GERAIS

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.



BOLETIM CORONAVÍRUS

SEDESE

DICAS PARA HOME OFFICE



Escolha um local adequado que tenha poucas distrações. Evite ficar na cama ou no sofá na hora do trabalho.



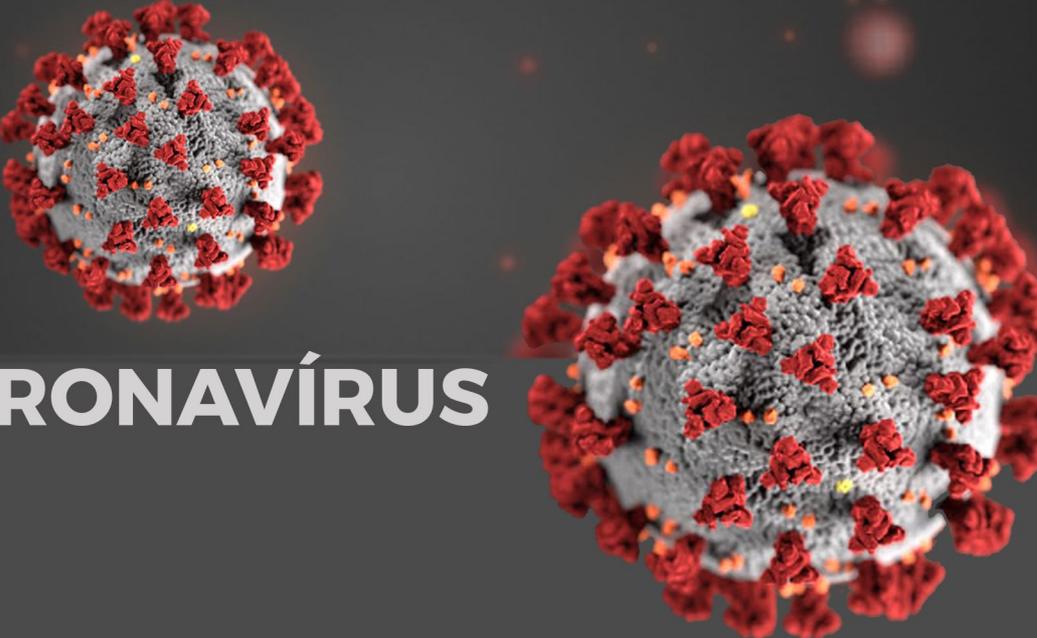
Estabeleça uma rotina. Isso será importante para manter a disciplina e evitar a procrastinação.



Crie uma TO-DO-LIST no início de cada novo dia de trabalho. Isso irá fazer com que você tenha objetivos a serem cumpridos e, conseqüentemente aumentará a sua produtividade.



Tire as notificações do celular. É ilusório achar que se pode ficar longe do smartphone enquanto trabalha. Mas você pode, ao menos, impedir que muitas distrações apareçam por meio dele.



BOLETIM CORONAVÍRUS

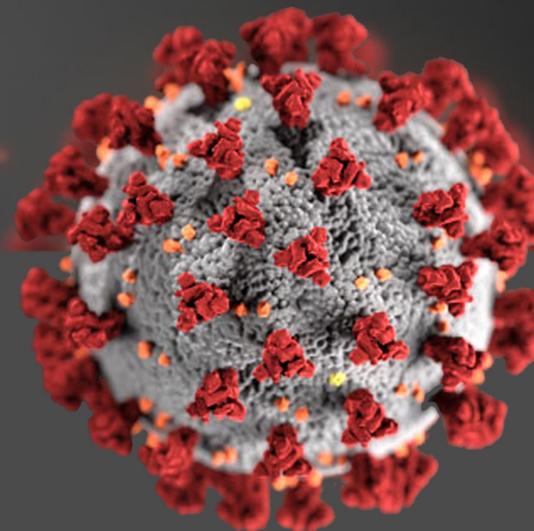
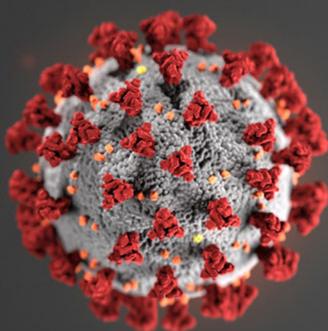
SEDESE

O USO DE MÁSCARAS É RECOMENDADO COMO PREVENÇÃO DA DOENÇA?

- As máscaras devem ser utilizadas pelas pessoas que apresentam sintomas, pois tem a finalidade de não transmitir o vírus.

Portanto, a utilização pela população geral que não estiver doente não é indicada.





BOLETIM CORONAVÍRUS

SEDESE

ORIENTAÇÕES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E PÚBLICOS VULNERÁVEIS



- Pessoas com deficiência, dependendo do quadro, apresentam casos de alta vulnerabilidade. Sendo assim, imprescindível a limpeza e esterilização das cadeiras de rodas, próteses, muletas, etc.
- Manter a distância recomendada de dois metros, principalmente quando for conversar com uma pessoa de cadeira de rodas;
- Ao serem guias para ajudar pessoas com deficiência visual, procure oferecer o ombro, já que o cotovelo tem como a finalidade de tapar a boca em casos de tosse;
- Solicite ao seu cuidador ou responsável que se higienize antes de tocar em você;
- Reduzir o contato social, evitando locais fechados e com aglomeração de pessoas, principalmente idosos, doentes crônicos e imunossuprimidos;
- Realizar a limpeza e desinfecção de objetos e superfícies que sejam tocados com frequência, utilizando água e sabão ou friccionar com álcool 70%;
- Manter os ambientes abertos e arejados naturalmente;
- Mesmo em quarentena, mantenham as atividades físicas pedindo orientações aos profissionais de saúde principalmente as atividades físicas que trabalhem as condições do sistema respiratório.

É de suma importância que a população busque por informações em fontes oficiais e colabore não disseminando notícias falsas, contribuindo assim na prevenção e enfrentamento da COVID-19.

DESENVOLVIMENTO
SOCIAL



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.