

EXEMPLO NA PRÁTICA DE UM “NOVO ESTILO DE VIDA”

(1) Cada pessoa siga as contramedidas básicas para controlar a infecção

3 princípios básicos da prevenção de infecções :

① Manter distância, ② O uso da máscara, ③ Lavar as mãos

- Se possível, fique distante de outras pessoas **2 metros (mínimo de 1m)**.
 - Se for sair para se divertir, escolha **um ambiente externo ao invés de ambientes fechados**.
 - Quando for conversar, evite ao máximo de **ficar frente a frente**.
 - Mesmo que não tenha sintomas, use a máscara** ao sair, quando estiver em algum ambiente fechado ou quando for conversar.
 - Logo que chegar em casa, **lave as mãos e o rosto**. Troque de roupas o quanto antes e tome banho.
 - Lave as mãos cuidadosamente com água e sabão por pelo menos 30 segundos** (também pode ser usado desinfetante para as mãos).
- ※ Ao se reunir com pessoas idosas ou com alto risco de adoecer, faça um controle mais rigoroso da sua condição física.

Controle de infecção relacionado a locomoção

- Evite de sair ou ir para as regiões infectadas.
- Moderação nas viagens a cidade natal, de turismo. Viagem a negócios somente quando for inevitável.
- Para em caso de ser infectado, deixe anotado previamente com quem e onde se encontrou.
- Preste atenção à situação da infecção na região.

(2) Estilo de vida básico para o cotidiano

- Lave e desinfete as mãos** com frequência
- Siga corretamente a etiqueta da tosse Ventilação frequente Mantenha distância física
- Evite os “3 riscos” (aglomeração, contato próximo, ambientes fechados)**
- Medir a temperatura corporal e verificar a saúde todas as manhãs. Se estiver febril ou com sintomas de resfriado, não se esforce e se recupere em casa.



(3) Estilo de vida para cada situação na vida diária

Nas compras

- Utilize também o serviço de entrega
- Nas horas vagas, fique sozinho ou em pequenos grupos
- Utilize o pagamento eletrônico
- Execute com rapidez conforme o planejado
- Evite o contato dos produtos em exposição, como amostras, etc.
- Mantenha distância entre as pessoas quando estiver na fila do caixa

Entreterimento, esportes, etc

- Escolha um local, algum parque num horário com pouco movimento de pessoas
- Faça treinamento muscular, yoga em casa utilizando o vídeo
- Corridas com poucas pessoas
- Mantenha distância quando for passar ao lado de outra pessoa
- Para sua tranquilidade, use o sistema de reserva
- Sem necessidade de ficar muito tempo numa sala pequena
- Cantando, torcendo numa boa distância ou on line

Uso do transporte público

- Converse pouco
- Evite o horário de grande movimentação
- Caminhe, use a bicicleta, ou intercale

Refeição

- Pedidos para viagem ou de entrega
- Sinta-se confortável no espaço ao ar livre
- Servir em porções individuais, evitando o compartilhamento da refeição
- Vamos sentar lado a lado ao invés de sentar frente a frente
- Diminua a conversa quando estiver preparando a comida
- Não sirva a mesma bebida em copos utilizados por outros

Eventos com parentes, como ocasiões cerimoniais, entre outros

- Evite comemorações com um grande número de pessoas
- Não participe caso esteja febril ou com sintomas de gripe

(4) Novo estilo de trabalho

- Teletrabalho ou por turnos rotativos Tranquilidade no deslocamento escalonado Ampliação do escritório
- Reuniões on line Troca de cartão de visita online Realizar as reuniões presenciais em locais ventilados e usar a máscara