

Exemplo prático

(1) Medidas básicas de prevenção de contágio de cada um.

3 regras básicas para evitar o contágio :

① Manter distância física, ② Uso de máscara, ③ Lavagem das mãos

- Manter distância de 2 m. entre as pessoas (no mín. 1m.)
 - Evitar ao máximo falar de frente com a pessoa.
 - Ao sair de casa, seja em ambiente interno ou externo, caso não possa manter distância necessária entre pessoas, use máscara mesmo não apresentando sintomas. Porém no verão muito cuidado com Hipertermia
 - Ao voltar para casa, lavar imediatamente as mãos e rosto, se esteve entre multidões tomar banho e trocar a roupa.
 - Lavar as mãos por 30 seg. com água e sabão (é possível uso de desinfetante para as mãos)
- ※ Ao visitar pessoas com alto risco de agravamento, (idosos ou pessoas com doenças crônicas), cuidado rigoroso com o estado de sua saúde.



Prevenção no deslocamento

- Evitar sair de regiões de epidemia forte, evitar visitar estas regiões.
- Anotar locais visitados e dados das pessoas que encontrou. Usar aplicativo de verificar contatos, para quando se contagiar.
- Fique atento à situação de contágio local



(2) Medidas preventivas básicas na vida diária

- Lavar as mãos e dedos, desinfetar com frequência.
- Cumprir rigorosamente a etiqueta da tosse.
- Ventilar o ambiente com frequência (ar condicionado abaixo de 28 °C)
- Manter distância física
- Evitar 3 concentrações de pessoas (aglomeração, proximidade e locais fechados.)
- Conhecer e executar hábitos saudáveis como alimentação e exercícios físicos adequados, abstinência do fumo, etc.
- Tds as manhãs, medir temperatura do corpo e checar o estado de saúde. Se estiver febril e com sintomas de gripe fique em casa sob tratamento sem se esforçar.



(3) Estilo de vida em cada situação da vida diária

Nas compras

- Fazer compras por encomenda
- Escolher horário menos movimentado, ir só ou em poucas pessoas.
- Usar pagamentos eletrônicos
- Planejar as compras e seja rápido
- Evitar ao máximo tocar nas mercadorias
- Na fila do caixa respeitar o distanciamento.



Uso de transporte público

- Evitar conversas
- Evitar horário congestionado
- Preferência por caminhar ou usar bicicletas



Esportes e diversões

- Parques : escolher locais e horários de menor movimento.
- Yoga e musculação: manter distância necessária ou fazer em casa com vídeo
- Jogging: em poucas pessoas
- Manter distância ao cruzar com alguém.
- Usar sistema de reservar horas
- Não ficar muito tempo em salas apertadas
- Cantar e torcer com distância necessária ou online



Refeições

- Usar delivery ou take out de alimentos
- Comer em ambientes externos
- Evitar pratos grandes, servir em pratos individuais
- Sentar de lado e não de frente com as pessoas
- Na hora de comer evitar conversar
- Evitar rodadas de copos, etc de bebidas



Participando de eventos

- Usar aplicativo de verificar contato com infectados
- Não participar se estiver febril, com sintomas de gripe



(4) Novo estilo no trabalho

- Teletrabalho ou expediente por rotação de pessoal
- Espaçar o escritório
- Reuniões online
- Mudar horário de ir ao trabalho
- Uso de máscara e arejamento do ambiente nas reuniões



◆ Solicitamos aos **empreendedores**, executar com rigor as medidas preventivas básicas do 「Protocolo para prevenção da disseminação do contágio」 determinados pelos órgãos relacionados.