

# GUIA PRÁTICO DE CUIDADOS COVID-19



# SUMÁRIO

Nunca é demais lembrar	5
Reconheça os sintomas	6
Quais medidas tomar na empresa?	7
No ambiente de trabalho	8
Reuniões de trabalho	9
Viagens de trabalho	10
Home office	11
Não é necessário estocar alimentos	12
Se informe apenas por fontes confiáveis	13
Crie novos hábitos... dentro de casa	14
Ainda tem alguma dúvida?	20
Bibliografia	22



**A INFORMAÇÃO É A  
MELHOR FORMA DE  
PREVENÇÃO!**

# NUNCA É DEMAIS LEMBRAR



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão. Quando não for possível, higienize com álcool em gel 70%.



Evite apertos de mão, abraços e beijos.



Higienize com frequência celulares, superfícies de contato, brinquedos, maçanetas, entre outros.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoas que esteja tossindo, espirrando ou apresentando algum sintoma.



Não compartilhe objetos pessoais, como copos, talheres, toalhas e pratos.



Evite aglomerações e mantenha os ambientes bem ventilados e higienizados.



Siga sempre as recomendações do [Ministério de Saúde](#).

# RECONHEÇA OS SINTOMAS

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
 Febre	Comum	Raro	Comum
 Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
 Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
 Espirros	Raro	Comum	Raro
 Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
 Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
 Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
 Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

# QUAIS MEDIDAS TOMAR NA EMPRESA?

O ambiente de trabalho é um local onde a transmissão do Coronavírus se torna ainda mais fácil e rápida, isso porque é um lugar onde as pessoas costumam passar cerca de 8 horas bem próximas. Além disso, há o compartilhamento de documentos, equipamentos, proximidade na hora de conversar e ambiente fechado e refrigerado somente por ar condicionado. Por essa razão, a Organização Mundial da Saúde disponibilizou algumas informações para evitar a transmissão do novo coronavírus, mas também pode ajudar a conter outras enfermidades contagiosas.



# NO AMBIENTE DE TRABALHO

- Se possível, o melhor a se fazer é autorizar o trabalho remoto (em um esquema de *home office*). Dessa maneira será reduzido o contato entre os colaboradores. Fora isso, os funcionários deixam de usar o transporte público, onde há grandes aglomerações;
- Incentive a carona solidária com responsabilidade, para que assim, os colaboradores que precisam estar no escritório não precisem se expor aos transportes públicos.
- Computadores, teclados, mesas, impressoras, cadeiras e outros equipamentos devem ser higienizados com frequência;
- Tenha sempre por perto lenços descartáveis para que o colaborador possa assoar o nariz, tossir ou espirrar sem espalhar gotículas com vírus. Lixeiras com tampa precisam estar ao lado para jogar fora o papel adequadamente;
- Se você está doente, com febre ou sintomas respiratórios, não vá ao trabalho;
- Se não tiver um lenço à disposição, cubra a boca e o nariz com o antebraço ao tossir ou espirrar. E lave o braço assim que possível;
- Tenha álcool em gel em locais visíveis para facilitar a higienização das mãos e punhos;
- Incentive sempre os colaboradores a seguirem as recomendações do Ministério da Saúde e de outros órgãos responsáveis.





# REUNIÕES DE TRABALHO

- Dê preferência sempre a realização de reuniões virtuais. Existem algumas ferramentas que podem nos ajudar, como: Skype, Hougouts, FaceTime, Zoom, entre outros;
- Não vá a uma reunião presencial caso esteja com sintomas, mesmo que sejam leves;
- Mantenha uma distância de 2 metros do speaker;
- Incentive a organização da sala em formato de U;
- Higienize suas mãos com álcool em gel;
- Evite contato físico com as demais pessoas;
- Evite tocar as mãos no rosto, principalmente na boca, olhos e nariz;
- Mantenha o local da reunião com janelas abertas e arejado;
- Higienize todo o ambiente pelo menos duas vezes ao dia;
- Evite que as reuniões tenham longa duração;
- Não permita a participação de pessoas com mais de 60 anos, ou que façam parte do grupo de risco, nas reuniões.



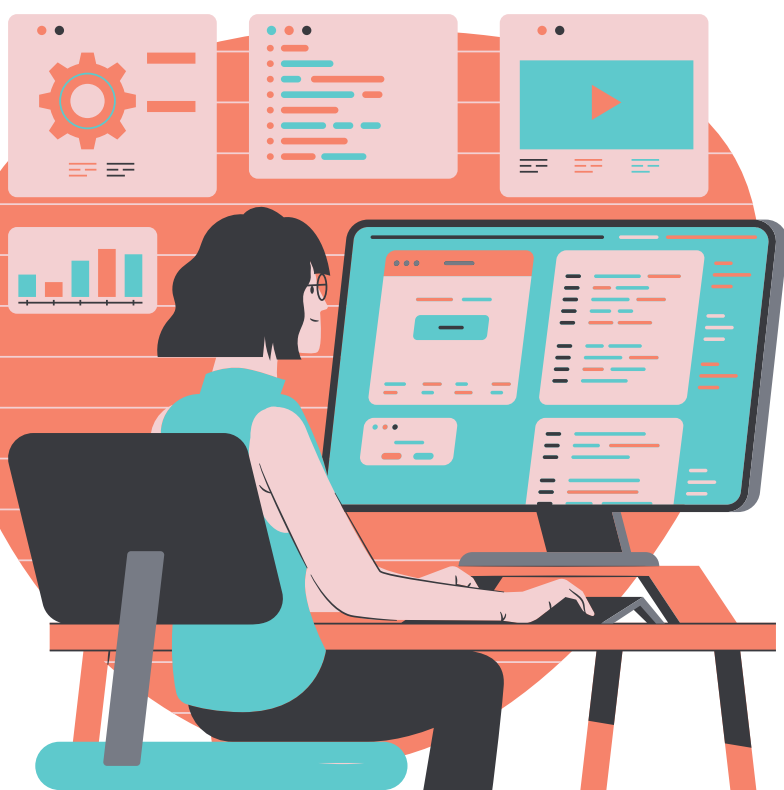
# VIAGENS DE TRABALHO

- Avalie os riscos e os benefícios da viagem. É possível postergar ou fazer uma reunião à distância?
- Colaboradores com condições médicas que aumentam o risco de complicações da Covid-19 merecem atenção especial ao considerar se vale a pena viajar diante desse cenário;
- Assegure-se de conferir as últimas informações sobre o avanço nos casos do novo Coronavírus no local onde pretende ir.
- Saiba quem contatar em caso de suspeita de infecção e obedeça as autoridades sanitárias locais;
- Ao retornar de viagem faça um isolamento domiciliar voluntário de pelo menos 7 dias após o desembarque, mesmo que não tenha apresentado nenhum sintoma.



# HOME OFFICE

- Primeiramente, mapeie juntamente com os colaboradores qual a possibilidade deles trabalharem de casa e se possuem equipamentos adequados para tal.
- Combine com toda equipe a melhor estratégia para manter uma boa comunicação. Algumas ferramentas podem ajudar, como: Skype, Slack, Zoom, Google Hangouts Meet ou Whatsapp.
- Combine entre gestores e equipe datas de entrega, objetivos semanais, entre outros. É importante lembrar que não estar online não significa não estar sendo produtivo;
- Mantenha a sua rotina. Mesmo em casa, é importante tirar o pijama e se arrumar como se fosse para o escritório. Não estamos falando de colocar terno ou um tênis, mas é bom estar arrumado para o dia e para uma eventual videoconferência. A prática também ajuda evitar a preguiça.
- Respeite os horários. Não deixe de almoçar e também não estenda além da sua carga normal de trabalho.
- Seja sempre claro e empático. À distância a comunicação clara é essencial para manter a organização.



# NÃO É NECESSÁRIO ESTOCAR ALIMENTOS.



O Governo não emitiu nenhuma recomendação para o estoque de qualquer item. Por isso, a decisão de estocar alimentos acaba prejudicando outras pessoas que não conseguirão comprar algum produto específico. **Algumas dicas importantes são:**

- Frequente os mercados fora do horário de pico;
- Compre produtos que não sejam perecíveis e não tenham facilidade para estragar;
- Confira sempre a data de validade. Dê prioridade à produtos com data de validade distante.
- Congele algumas frutas e legumes para uma melhor conservação do alimento.
- Separe as carnes em pequenas porções e as congele. Dessa maneira, elas irão durar mais tempo.

Não se esqueça de higienizar os alimentos e desinfetar todas as embalagens assim que chegar do mercado.

# SE INFORME APENAS POR FONTES CONFIÁVEIS



Foi declarado pela OMS situação de pandemia com a doença Covid-19, diante disso, é fundamental que todo debate realizado acerca do novo Coronavírus seja pautado em informações reais e de qualidade a fim de evitar um possível clima de pânico e propagação de *fake news*. Por isso, é importante ter acesso para se informar e repassar apenas notícias oriundas de fontes seguras.

**Confira abaixo alguns locais seguros para se informar:**

- [Portal FioCruz | Covid-19](#)
- [Ministério da Saúde](#)
- [Boletins da Organização Mundial da Saúde](#)
- [Boletins da Secretaria de Vigilância Sanitária](#)
- [UFRJ orienta sobre o novo Coronavírus](#)



Clique no texto  
que desejar abrir e  
seja redirecionado  
para o site!

# CRIE NOVOS HÁBITOS... DENTRO DE CASA



Ainda não há informações de quanto tempo irá durar esse isolamento social. Por isso, é preciso buscar maneiras para usar o tempo livre com qualidade, sabedoria, entusiasmo e também não deixar com que os momentos de lazer sejam desperdiçados só por causa do isolamento. Esse é o momento de criar novos hábitos e descobrir hobbies... dentro de casa. Não sabe por onde começar?

**Separamos aqui algumas dicas:**



# 1 FDC IDEIAS

A Fundação Dom Cabral, eleita a A 10ª melhor escola de negócios do mundo de acordo com o ranking de educação executiva do jornal Financial Times, possui um canal no Youtube onde disponibiliza entrevistas com especialistas nos mais diversos assuntos e muitos outros conteúdos relevantes. Clique [aqui](#) e não deixe de conferir!

## 2 COM:UNIDADE - INICIATIVAS FDC PARA TEMPOS DESAFIADORES.

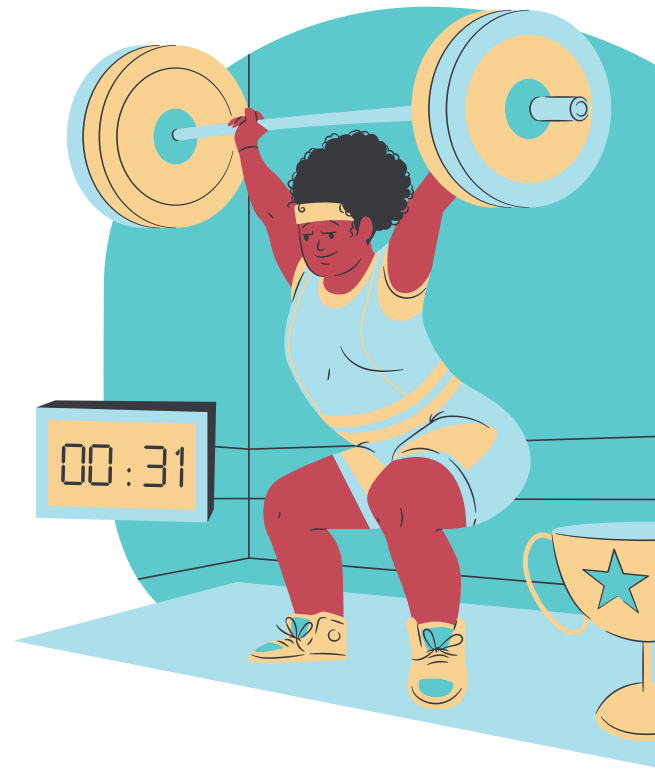
Um movimento positivo que se inicia com uma série de webinars com temas que, atualmente, importam para a sociedade. Durante as próximas semanas, de segunda a sexta, sempre às 16h terá conteúdo relevante disponível para contribuir e inspirar indivíduos, equipes remotas, negócios e a sociedade.

Clique [aqui](#) e acesse!

# 3

## EXERCÍCIOS

Não deixe de se exercitar enquanto estiver em casa, a nossa saúde agradece! A Nike, por exemplo, possui um aplicativo com instruções para pequenos treinos que podem ser realizados em casa, yoga, entre outras funcionalidades. Clique [aqui](#) para baixar.



# 4

## SE DESENVOLVA

Sabe aquele livro que sempre quis ler, mas não tinha muito tempo? Ou aquele instrumento musical que você deixou de praticar? Aproveite esse momento em casa para realizar cursos online, leituras, descobrir hobbies e se desenvolver.



# 5

## VISITE MUSEUS... VIRTUALMENTE

Diversos museus ao redor do mundo disponibilizam tours online. É isso mesmo, de dentro da sua casa você pode visitar, por exemplo... a França! Confira abaixo a lista que preparamos para você! Caso se interesse por algum e queira visitar virtualmente, é só clicar!



**BRITISH MUSEUM - LONDRES**

**MUSEO DEL PRADO - MADRID**

**LOUVRE - PARIS**

**METROPOLITAN MUSEUM - NOVA YORK**

**MASP - SP**

**PALÁCIO DE VERSALHES - FRANÇA**

**MUSEU NACIONAL - RIO DE JANEIRO**

**VAN GOGH MUSEUM - AMSTERDÃ**

**MUSEUM OF MODERN ART - NOVA YORK**

**MUSEI VATICANI - VATICANO**

# 6

## CRIANÇAS

Com as aulas suspensas e as crianças em casa, sabemos que algumas coisas podem sair um pouco de controle. Para dar uma ajuda aos pais e também entreter as crianças, a fim de aproveitar esse momento para criar aprendizados, algumas plataformas online estão disponibilizando conteúdos muito legais!



## KINEDU

Milhares de atividades personalizadas à idade e às necessidades do seu filho. Clique [aqui](#) e confira!

## ESPETÁCULOS

O Barra World, shopping das crianças, está disponibilizando em seu canal do Youtube diversos espetáculos infantis completos. Eles ainda afirmaram que em breve serão liberados novos conteúdos para as crianças. Clique [aqui](#) e confira!

## CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

A Carol Levy possui um canal no Youtube onde disponibiliza vídeos contando histórias, fábulas, músicas infantis, história para bebês e contos populares. Clique [aqui](#) e confira!

## CURSO FABER CASTELL

A Faber Castell está disponibilizando, gratuitamente, até o dia 19/4 alguns cursos ligados ao mundo artístico que despertam a criatividade. Clique [aqui](#) e saiba mais!

## 7 TEDTALKS

Uma lista com todos tedtalks do mundo disponíveis para download. Diversos assuntos abordados, muito conteúdo para nos trazer conhecimento. Vários desses vídeos possuem legenda em português. É só clicar [aqui](#) para conferir.

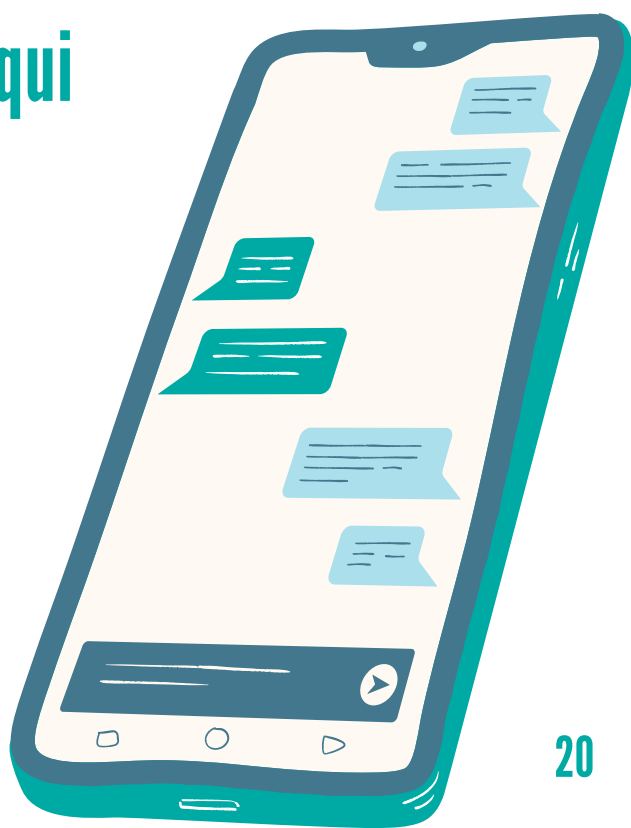


# AINDA TEM ALGUMA DÚVIDA SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS?

O Ministério da Saúde desenvolveu um aplicativos com dicas de prevenção, descrição de sintomas, formas de transmissão, mapa de unidades de saúde e até uma lista de notícias falsas que foram disseminadas sobre o assunto.

Para baixar o app IOS [clique aqui](#)

Para baixar o app Android [clique aqui](#)



**CASO APAREÇA OS SINTOMAS DO COVID-19,  
ENTRE EM CONTATO COM O DISQUE SAÚDE.**

 **136**

**SE VOCÊ FIZER PARTE DO GRUPO DE RISCO,  
PROCURE UM POSTO DE SAÚDE.**

# BIBLIOGRAFIA

- <https://coronavirus.saude.gov.br/>
- <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>
- <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-51914511>
- <https://sbpt.org.br/portal/covid-19-oms/>
- <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/02/27/coronavirus-veja-perguntas-e-respostas.ghtml>
- <https://saude.abril.com.br/medicina/como-evitar-coronavirus-trabalho/>
- <https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus-servico/coronavirus-tem-que-sair-de-casa-para-emergencias-ou-para-trabalhar-veja-dicas-para-se-proteger-24310888>
- [https://especiais.g1.globo.com/bemestar/2020/coronavirus/?\\_ga=2.149591734.1691706272.1584482534-0c0b71ef-a326-cb69-2c7e-9ad49d3eab0f](https://especiais.g1.globo.com/bemestar/2020/coronavirus/?_ga=2.149591734.1691706272.1584482534-0c0b71ef-a326-cb69-2c7e-9ad49d3eab0f)
- <https://twitter.com/juzao/status/1240308587529895936>
- <https://viagemeturismo.abril.com.br/materias/tours-por-museus-que-voce-pode-fazer-sem-sair-de-casa/>



