

*Guia para o*  
**RETORNO DAS ATIVIDADES  
EM SEGURANÇA**



# Sumário

*Cuidados  
antes de  
sair de casa*

**Pág 4**

*Fora  
de casa*

**Pág 5**

*No trabalho*

**Pág 6**

*Durante o  
expediente*

**Pág 7**

*Hora do  
Lanche*

**Pág 8**

*Reuniões*

**Pág 9**

*Volta pra  
casa*

**Pág 10**

*Cuidados  
em casa*

**Pág 11**

*Em caso de  
sintomas*

**Pág 12**



As nossas tarefas diárias foram afetadas desde que a pandemia da COVID-19 tornou o isolamento social uma realidade para todos. Foram longos dias com a mobilidade restrita, e agora estamos retomando as rotinas habituais e ao trabalho gradualmente.

O novo Coronavírus continua em circulação e sua principal via de contaminação é pela boca, nariz e olhos. Por isso, precisamos seguir com as medidas de proteção, higienizar as mãos com álcool gel ou lavá-las quando possível, usar a máscara para proteger nossa boca e nariz, e sair somente quando necessário.

Para um retorno seguro às atividades, registramos aqui várias dicas que podem te ajudar a manter o vírus bem longe. Compartilhe esta cartilha com seus familiares, amigos e conhecidos. Vamos fortalecer nossa rede de contatos com informações verdadeiras e recomendadas pelos profissionais de saúde.

Lembre-se: Cuidar de você. Esse é o plano!

**1**

## Cuidados antes de sair de casa



*Certifique-se que a sua máscara está boas condições.*



*Mantenha sempre uma máscara reserva.*



*Leve sempre um frasco de álcool gel com você.*

# 2

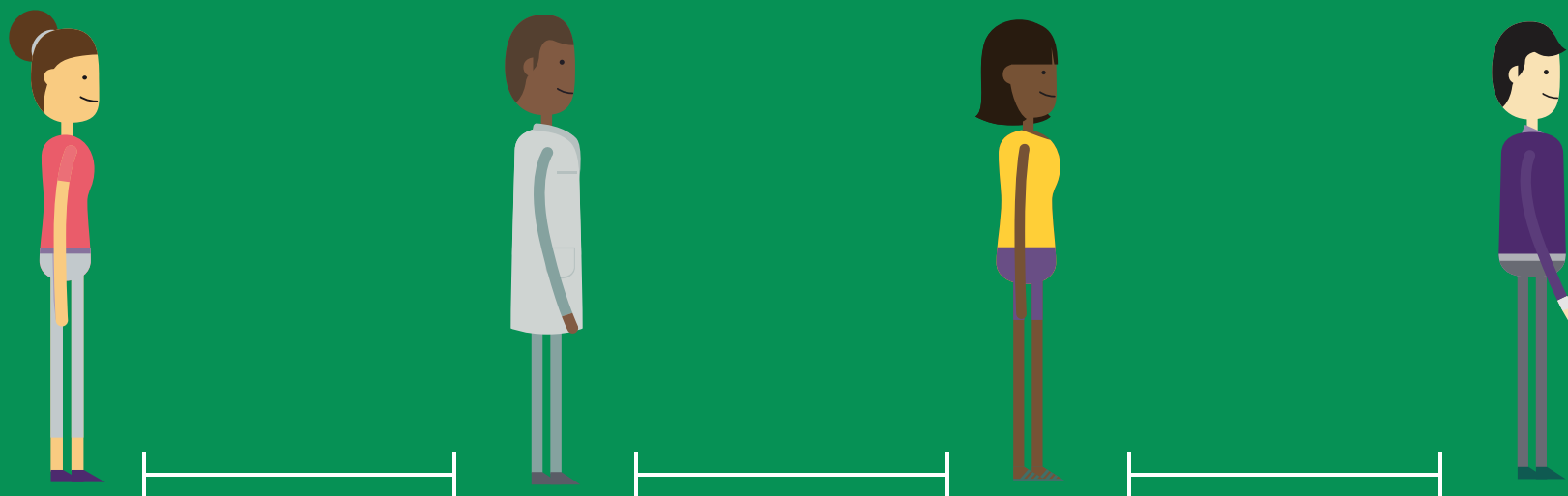
## Fora de casa



- 1 Use a máscara durante todo o tempo.
- 2 Mantenha uma distância segura.
- 3 Evite locais com aglomeração.
- 4 Siga o distanciamento mínimo (1,5m sempre que possível).
- 5 Toque o mínimo possível em qualquer superfície.
- 6 Lave ou higienize suas mãos com frequência, e sempre que ajustar a máscara.
- 7 Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.

# 3

## No trabalho



*Não cumprimente com beijos, abraços ou apertos de mãos.*

*Mantenha o hábito de higienizar as mãos com água e sabão ou álcool gel.*

*Fique atento ao limite de pessoas dentro dos elevadores.*

*Respeite o distanciamento de 1,5 m em filas.*

*Ao usar escadas e tocar nos corrimãos, não se esqueça de higienizar as mãos em seguida.*

# 4

## Durante o expediente

- 1** Ao chegar, higienize a mesa, objetos e equipamentos de trabalho
- 2** Use desinfetantes aprovados pela ANVISA ou soluções de álcool líquido 70% (*preferencialmente com panos descartáveis*).
- 3** Inicie a higiene do posto de trabalho pelas superfícies mais limpas e depois siga para as mais sujas.
- 4** Após a higienização, lembre-se de limpar as mãos.
- 5** Próximo a você, somente o essencial para o trabalho a fim de facilitar a limpeza.
- 6** Após a manipulação de documentos recebidos, lembre-se de higienizar suas mãos.
- 7** Evite compartilhar objetos. Quando ocorrer, lembre-se de limpá-los, e também suas mãos, antes e após o uso.

# 5 *Hora do lanche*

- 1 Higienize suas mãos antes de qualquer refeição.
- 2 Não compartilhe alimentos e utensílios.
- 3 Mantenha o distanciamento seguro.
- 4 Quando usar o refeitório, combine com seus colegas e estabeleça uma rotina de uso dos espaços. Assim, evitamos a aglomeração de pessoas.





# 6

## Reuniões



- 1** Evite realizar reuniões presenciais.
- 2** Em caso de necessidade, estabeleça uma quantidade de pessoas e organize o local para garantir a distância mínima de 1,5 m.
- 3** Se possível, reúna-se em ambientes arejados.

# 7

## Volta para casa

- 1** Ao voltar para casa, não toque em nada antes de se higienizar.
- 2** Deixe os calçados na entrada.
- 3** **Retire sua máscara** (se for descartável, coloque-a numa sacola fechada e jogue no lixo; caso seja de tecido, lave-a com água e sabão ou solução a base de água sanitária antes de usar novamente).
- 4** Limpe ou descarte as embalagens vindas da rua.
- 5** Limpe seus pertences: celular, óculos, chaves, carteiras, crachás, entre outros com sabão e água ou álcool 70%.
- 6** Deixe bolsa, roupas itens pessoais em local reservado, longe de áreas limpas como sofá, cama e mesa.
- 7** Tire a roupa e coloque-a numa sacola no cesto de roupas.
- 8** Tome banho e use roupas limpas.

# 8

## Cuidados em casa

- 1 Mantenha os ambientes sempre bem ventilados.
- 2 A lavagem das roupas de cama e banho deve ser realizada com água e sabão.
- 3 Evite agitar ou sacudi-las antes limpeza.
- 4 Lave as patinhas do seu animalzinho, após passear, com água e sabão.



# 9

## Em Caso de Sintomas

**Caso desenvolva sintomas respiratórios como tosse, febre, coriza, perda de paladar ou olfato, evite sair de casa. Fique atento ao agravamento dos sintomas (como falta de ar e febre persistente) e procure o atendimento médico.**

### Respeite a etiqueta respiratória:

- 1 Use lenços descartáveis ou o antebraço para cobrir a boca ou o nariz;**
- 2 Descarte os lenços e higienize suas mãos.**



## *Vamos juntos?*

A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que o simples ato de lavar as mãos reduz em 40% o risco de contrair infecções. A higienização das mãos é a forma mais eficaz para a prevenção da COVID-19.

Cuidar da sua saúde é um compromisso de todos! Estimule seus familiares, amigos e comunidade a seguir juntos nessa corrente de bons hábitos de higienização.

Mantendo as ações preventivas, podemos combater o novo Coronavírus enquanto retornamos às nossas atividades em segurança.

**Unimed** |   
Sergipe



*@unimedse*

[www.unimedse.coop.br](http://www.unimedse.coop.br)

**#FIQUESEGURO**