



## CORONAVÍRUS

A PREVENÇÃO É A MELHOR FORMA DE COMBATER O CORONAVÍRUS.

## COMO SE PROTEGER?

O Ministério da Saúde orienta cuidados básicos para reduzir o risco geral de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas, incluindo o coronavírus.

BAIXE TODAS AS RECOMENDAÇÕES PELO NOSSO APLICATIVO:



ÁREA DO CONDÔMINO

DISPONÍVEL NO  
Google Play

Disponível na  
App Store

A transmissão ocorre pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas.

- Espirro
- Tosse
- Coriza
- Gotículas de Saliva
- Contato Pessoal Próximo
- Contato com Objetos Contaminados

## PRINCIPAIS SINTOMAS

Se você tem esses sintomas e realizou alguma viagem para área com transmissão local ou esteve em contato próximo de caso suspeito para o coronavírus (COVID-19), procure uma unidade de saúde. Esse vírus fica incubado de 2 a 14 dias, esse é o tempo que leva para os primeiros sintomas aparecerem desde a infecção.

## PREVENÇÕES



Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, respeitando os 5 movimentos de higienização. Se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para mãos à base de álcool.



Cobrir a boca e nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogar no lixo.



Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.



Evitar contato próximo com pessoas doentes.



Ficar em casa quando estiver doente.



Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE PARA RESPIRAR

# RECOMENDAÇÕES A SEREM ADOTADAS EM CONDOMÍNIOS HORIZONTAIS PARA A PREVENÇÃO DA INFECÇÃO POR CORONAVÍRUS

Incentivar a comunidade (moradores e funcionários) a adotarem medidas de prevenção da disseminação do coronavírus, através de:

- Lavagem constante e adequada das mãos com água e sabão, usando a técnica correta e por tempo adequado (vide cartilha anexa); especialmente, ao chegar da rua, andar em transporte público, manusear cédulas (dinheiro), intefornes, telefones, celulares, antes de alimentar-se, etc.

- Uso do álcool gel a 70%, quando a lavagem com água e sabão não estiver acessível;

- Adotar a etiqueta da tosse e do espirro (antebraço); Utilizar lenço descartável para higiene nasal e descartá-los adequadamente; Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca; Higienizar as mãos após tossir ou espirrar; Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas; Manter os ambientes bem ventilados; Evitar levar as mãos à face, especialmente se não estiverem higienizadas; Evite beijos, abraços e apertos de mãos!

- Higienize, periodicamente, seus celulares;

- Adote a distância de 2 metros para contatos pessoais, especialmente se um dos interlocutores estiver sintomático;

- Limpe e higienize objetos e superfícies tocados com frequência; O vírus permanece por dias em algumas superfícies, mas morre rapidamente na presença de álcool a 70%, sabão, detergente e água sanitária; Use o produto adequado de acordo com a superfície!

- Isolamento social; Saia de casa o mínimo possível; apenas para atividades essenciais. Os idosos e outros grupos de risco devem ter isolamento mais restrito ainda; PROTEJA-OS!!!

- Evite aglomerações: shoppings, festas, cultos, missas, etc. Fique em casa!

- Dentro do possível, utilize os aplicativos para feira online;

- Ajude aos demais a entenderem as situações de risco. Mas, não dissemine fake news! Só compartilhe informações oficiais!

- Controle suas doenças de base (diabetes, hipertensão, asma)

- Desmarque consultas, idas a clínicas e laboratórios para avaliações de rotina, nesse momento;

- Caso tenha sintomas respiratórios leves, permaneça em casa, usando antitérmico e/ou analgésico, repouso e hidratação oral! Não vá às urgências, a não ser que haja alguma gravidade (febre alta, falta de ar, sonolência). Lá o risco de transmissão é grande e, daqui a pouco, não será mais necessário colher o exame específico, a não ser nos casos graves;

- Treine e oriente os cuidadores de idosos/doentes; eles circulam muito em função da natureza do trabalho e podem constituir fonte de transmissão do vírus; oriente-os a higienizar as mãos com água e sabão na

# RECOMENDAÇÕES A SEREM ADOTADAS EM CONDOMÍNIOS HORIZONTAIS PARA A PREVENÇÃO DA INFECÇÃO POR CORONAVÍRUS

chegada ao trabalho e na rotina dos cuidados. Que não venham trabalhar, caso tenham sintomas respiratórios;

- Quarentena domiciliar para moradores e funcionários que estiverem com sintomas respiratórios ou chegando de viagem de áreas com transmissão sustentada; significa ficar em casa por 7 a 14 dias, dependendo da situação!

- A administração de disponibilizar álcool gel para higiene das mãos nas áreas comuns do condomínio e outros insumos (detergente, álcool líquido a 70%, água sanitária) para limpeza das áreas comuns;

- Limpeza diária (2 turnos, se possível) de portas, maçanetas, corrimãos, banheiros, pias, torneiras, etc. – com detergente, álcool líquido a 70% ou hipoclorito de sódio. A equipe de higienização deve ser treinada e alertada para a nova situação;

- O transporte público é fonte importante de contaminação, sendo recomendado que funcionários higienizem as mãos com álcool gel e as lavem com água e sabão, ao chegarem nos locais de trabalho; oriente-os para abrirem as janelas dos ônibus.

- Incentive a ventilação natural nos locais de trabalho! Dentro do possível, desligue o ar-condicionado. O coronavírus não gosta de calor!

- Incentive fortemente o uso do álcool gel 70% antes e imediatamente após o acionamento digital das cancelas de acesso ao condomínio. Cada condômino deverá portar o seu próprio álcool, pois não há como disponibilizá-lo nas cancelas e lavar as mãos com água e sabão, assim que possível;

- Consulte a empresa responsável pelos equipamentos de acesso, sobre qual é a maneira mais indicada para desinfecção do leitor digital do seu condomínio, a fim de que não os danifique com o uso de material inadequado; proceda a limpeza periódica desses locais, de acordo com essas recomendações;

- Reveja o calendário de festas, reuniões, assembleias presenciais! Realizá-las, nesse momento, é altamente desaconselhável!

- Feche, temporariamente, o acesso aos parquinhos infantis, equipamentos das áreas de lazer (sinuca, totó, etc.). Oferte outras alternativas às crianças e aos adolescentes!

- Feche o acesso à academia! É um local de risco de transmissão e consumirá boa parte dos insumos, que ficarão escassos no mercado! A piscina só deve ser usada por poucos, simultaneamente (reavalie o fechamento, de acordo com o caminhar da situação)!

- Incentive a vacinação anti-influenza de acordo com as regras e datas do Ministério da Saúde.

- Essas recomendações podem mudar rapidamente, a depender do curso da epidemia. Nesse momento, a adoção dessas medidas deve substituir o pânico e nos ajudar a conter a disseminação do coronavírus! Sejam responsáveis! A ação coletiva, solidária, responsável e diligente agora é a nossa melhor estratégia!

# RECOMENDAÇÕES A SEREM ADOTADAS EM CONDOMÍNIOS VERTICAIS PARA A PREVENÇÃO DA INFECÇÃO POR CORONAVÍRUS

Incentivar a comunidade (moradores e funcionários) a adotarem medidas de prevenção da disseminação do coronavírus, através de:

- Lavagem constante e adequada das mãos com água e sabão, usando a técnica correta e por tempo adequado (vide cartilha anexa); especialmente, ao chegar da rua, andar em transporte público, manusear cédulas (dinheiro), intefornes, telefones, celulares, antes de alimentar-se, etc.
- Uso do álcool gel a 70%, quando a lavagem com água e sabão não estiver acessível;
- Adotar a etiqueta da tosse e do espirro (antebraço); Utilizar lenço descartável para higiene nasal e descartá-los adequadamente; Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca; Higienizar as mãos após tossir ou espirrar; Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas; Manter os ambientes bem ventilados; Evitar levar as mãos à face, especialmente se não estiverem higienizadas; Evite beijos, abraços e apertos de mãos!
- Higienize, periodicamente, seus celulares;
- Adote a distância de 2 metros para contatos pessoais, especialmente se um dos interlocutores estiver sintomático;
- Limpe e higienize objetos e superfícies tocados com frequência; o vírus permanece por dias em algumas superfícies, mas morre rapidamente na presença de álcool a 70%, sabão, detergente, água sanitária; use o produto adequado de acordo com a superfície! O vírus permanece infectante nos seguintes materiais: plástico (5 dias), papel (4 a 5 dias), vidros e madeira (4 dias), Inox (2 dias), alumínio (2 a 8 h).
- Isolamento social; Saia de casa o mínimo possível; apenas para atividades essenciais. Os idosos e outros grupos de risco devem ter isolamento mais restrito ainda; PROTEJA-OS!!
- Evite aglomerações: shoppings, festas, cultos, missas, etc. Fique em casa!
- Dentro do possível, utilize os aplicativos para feira online;
- Ajude seu vizinho no que ele precisar. Priorize o contato por telefone ou interfone
- Elevador cheio, espere o próximo! Utilize as escadas o máximo que puder! Caso use o elevador, higienize as mãos com álcool gel antes e depois de acioná-lo! Os elevadores e corrimãos devem ser higienizados frequentemente, com produtos adequados aos materiais e que tenham ação sobre o vírus;
- Caso você tenha sintomas respiratórios, evite sair de casa! Mas, se necessário, circule de máscara pelos elevadores, de preferência sozinho ou acompanhado de um familiar que também deverá usar máscara; evite tocar nos botões do elevador e nas paredes. Se o fizer, higienize suas mãos antes e depois com álcool gel. Limpe essas partes tocadas com álcool e avise à higienização do condomínio, para que se faça uma limpeza mais eficiente do elevador!
- Ajude aos demais a entenderem as situações de risco. Mas, não dissemine fake news! Só compartilhe informações oficiais!
- Controle suas das doenças de base (diabetes, hipertensão, asma)
- Desmarque consultas, idas a clínicas e laboratórios para avaliações de rotina, nesse momento;

# RECOMENDAÇÕES A SEREM ADOTADAS EM CONDOMÍNIOS VERTICAIS PARA A PREVENÇÃO DA INFECÇÃO POR CORONAVÍRUS

• Caso tenha sintomas respiratórios leves, permaneça em casa, usando antitérmico e/ou analgésico, repouso e hidratação oral! Não vá às urgências, a não ser que haja alguma gravidade (febre alta, falta de ar, sonolência). Lá o risco de transmissão é grande e, daqui a pouco, não será mais necessário colher o exame específico, a não ser nos casos graves;

• Treine e oriente os cuidadores de idosos/doentes; eles circulam muito em função da natureza do trabalho e podem constituir fonte de transmissão do vírus; oriente-os a higienizar as mãos com água e sabão na chegada ao trabalho e na rotina dos cuidados. Que não venham trabalhar, caso tenham sintomas respiratórios;

• Quarentena domiciliar para moradores e funcionários que estiverem com sintomas respiratórios ou chegando de viagem de áreas com transmissão sustentada; significa ficar em casa por 7 a 14 dias, dependendo da situação!

• A administração deve disponibilizar álcool gel para higiene das nas áreas comuns do condomínio e outros insumos (detergente, álcool líquido a 70%, água sanitária) para limpeza das áreas comuns;

• Limpeza diária (2 turnos, se possível) de portas, maçanetas, corrimãos, banheiros, pias, torneiras, etc. – com detergente, álcool líquido a 70% ou hipoclorito de sódio. A equipe de higienização deve ser treinada e alertada para a nova situação;

• O transporte público é fonte importante de contaminação, sendo recomendado que funcionários higienizem as mãos com álcool gel e as lavem com água e sabão, ao chegarem nos locais de trabalho; oriente-os para abrirem as janelas dos ônibus.

• Incentive a ventilação natural nos locais de trabalho! Dentro do possível, desligue o ar-condicionado. O coronavírus não gosta de calor!

• Incentive fortemente o uso do álcool gel 70% antes e imediatamente após o acionamento digital das cancelas de acesso ao condomínio. Cada condômino deverá portar o seu próprio álcool, pois não há como disponibilizá-lo nas cancelas e lavar as mãos com água e sabão, assim que possível;

• Consulte a empresa responsável pelos equipamentos de acesso, sobre qual é a maneira mais indicada para desinfecção do leitor digital do seu condomínio, a fim de que não os danifique usando o material inadequado; proceda a limpeza periódica desses locais, de acordo com essas recomendações;

• Reveja o calendário de festas, reuniões, assembleias presenciais! Realizá-las, nesse momento, é altamente desaconselhável!

• Feche, temporariamente, o acesso aos parquinhos infantis, equipamentos das áreas de lazer (sinuca, totó, etc.). Oferte outras alternativas às crianças e aos adolescentes!

• Feche o acesso à academia! É um local de risco de transmissão e consumirá boa parte dos insumos, que ficarão escassos no mercado! A piscina só deve ser usada por poucos, simultaneamente (reavalie o fechamento, de acordo com o caminhar da situação)!

• Incentive a vacinação anti-influenza de acordo com as regras e datas do Ministério da Saúde.

• Essas recomendações podem mudar rapidamente, a depender do curso da epidemia. Nesse momento, a adoção dessas medidas deve substituir o pânico e nos ajudar a conter a disseminação do coronavírus! Sejam responsáveis! A ação coletiva, solidária, responsável e diligente agora é a nossa melhor estratégia!