

# CORONAVÍRUS

## CORONAVÍRUS SAIBA COMO PREVENIR EM CASA E NA OBRA

- Antes de sair de casa, verifique se você está com sintomas como febre, coriza, tosse, dor de garganta. Se estiver, fique em casa e se trate.
- Se você tiver dificuldade de respirar, vá imediatamente a um médico, UBS, UPA ou hospital.
- Em nenhum dos dois casos vá à obra.
- Sentindo-se bem, cuidado no trajeto para a obra, durante todo o dia e no retorno para sua casa: não toque com as mãos o rosto, nariz, olhos e boca.
- Chegando na obra, higienize as mãos com água e sabão ou álcool gel 70 graus, e repita esta ação com bastante frequência durante todo o dia.
- Higienize seus Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), celulares e instrumentos de trabalho com frequência.
- Não cumprimente os colegas com apertos de mão, abraços e beijos.
- Mantenha distância de pelo menos 1 metro dos colegas e de 2 metros se estiverem espirrando ou tossindo.
- Se você precisar espirrar ou tossir, use lenço de papel para cobrir a boca e o nariz e depois jogue-o fora; ou use o antebraço.
- Evite aglomerações no café da manhã, almoço e banho.
- Quando participar de reunião, mantenha distância dos colegas ao lado.
- Reuniões devem ser as estritamente necessárias, durar o mínimo possível e serem realizadas em locais abertos ou muito ventilados.
- Pegue o elevador com no máximo mais uma pessoa, e a cremalheira, com no máximo mais três.
- Caso se sinta mal, informe imediatamente o encarregado, mestre, técnico ou engenheiro de segurança, enfermeiro ou médico do trabalho.
- Chegando em casa, higienize imediatamente as mãos.
- Saia de casa somente se precisar realizar uma ação indispensável, como ir ao mercado ou à farmácia.
- Cuide bem de sua saúde e da saúde dos familiares e colegas de trabalho!

### A Diretoria

REALIZAÇÃO



APOIO

