

# CAMPANHA ANFAVEA

DE REFORÇO,  
ORIENTAÇÃO  
E PREVENÇÃO  
DA COVID-19



# ÍNDICE

BEM-VINDO _____	4
ENTENDA A DOENÇA _____	6
SINTOMAS _____	7
COMO OCORRE A TRANSMISSÃO _____	8
PREVENÇÃO GERAL _____	9
USO CORRETO DA MÁSCARA _____	10
COMO PREVENIR A CONTAMINAÇÃO EM DETERMINADOS LOCAIS _____	12
CASA _____	12
TRANSPORTE COLETIVO _____	13
AUTOMÓVEL _____	14
ESCRITÓRIOS _____	16
RESTAURANTES _____	17
ELEVADORES _____	18
O QUE FAZER EM CASO DE SUSPEITA DE COVID-19? _____	19

## BEM-VINDO

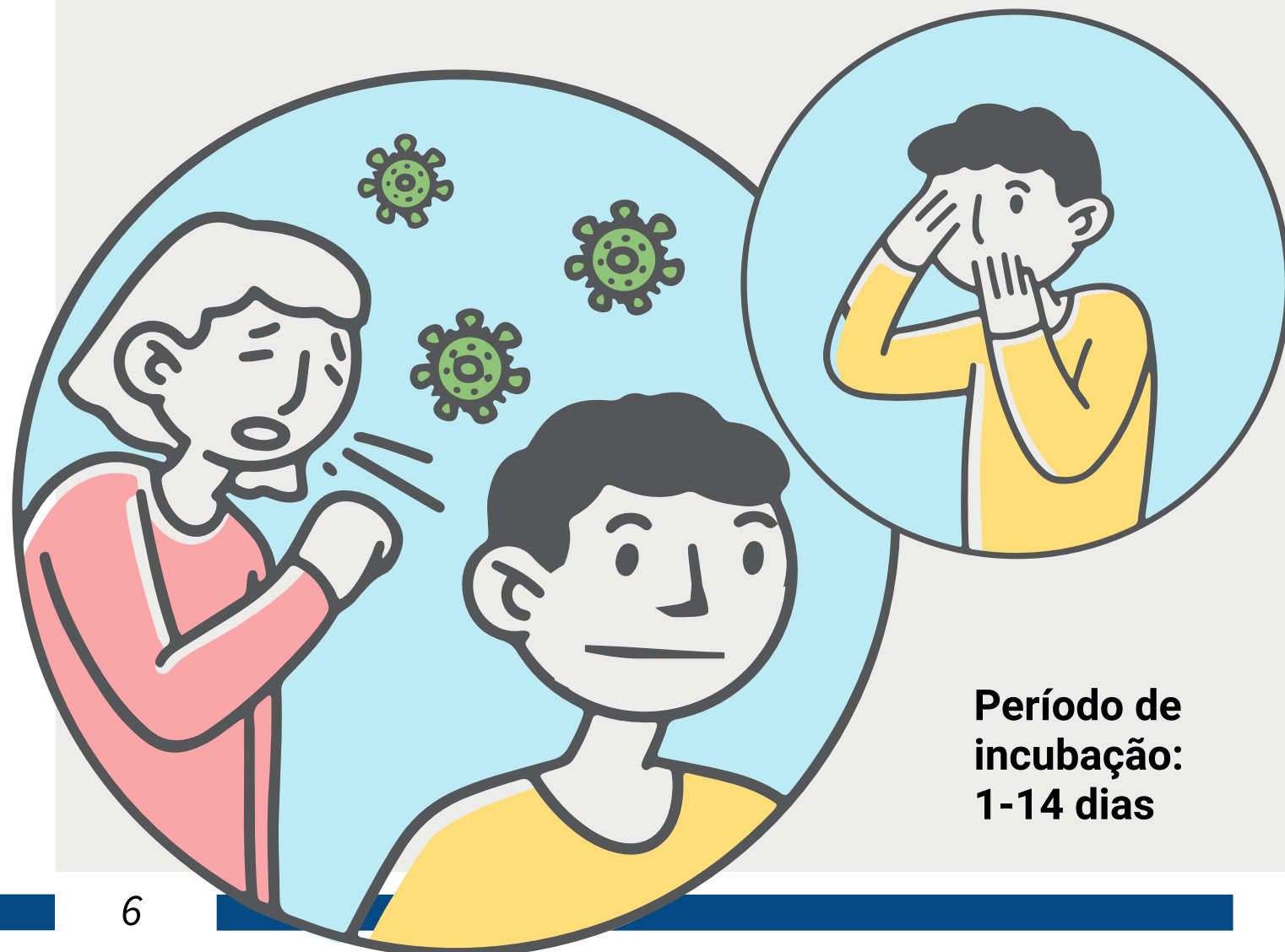
Com a ameaça do aumento de casos da Covid-19, a ANFAVEA, Associação Nacional dos Fabricantes de Veículos Automotores, está promovendo uma campanha de reforço, orientação e prevenção da doença. Neste guia você irá encontrar informações rápidas e práticas de cuidados a serem tomados. Caso você apresente a combinação de alguns dos sintomas descritos na página 7, procure imediatamente um médico. Para obter as informações completas sobre a Covid-19 acesse a Cartilha do Ministério da Saúde no link: <http://www.saude.df.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Cartilha-Informacoes-Coronavirus.pdf>



Este guia é público  
e pode ser copiado  
e compartilhado  
livremente.

# ENTENDA A DOENÇA

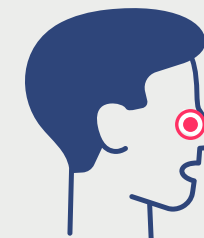
O vírus causador da Covid-19 se espalha tanto pelo ar, através de gotículas de uma tosse ou espirro, assim como pelo toque das suas mãos nos seus olhos, nariz ou boca após o contato com um objeto contaminado. Daí a importância do uso de máscaras protetoras e do distanciamento social.



# SINTOMAS



FEBRE  
(A PARTIR DE 37,5°C)



CONGESTÃO NASAL  
E CORIZA



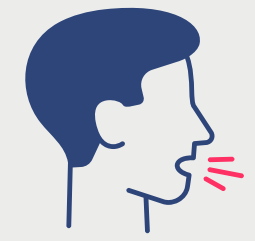
MAL-ESTAR



FALTA  
DE AR



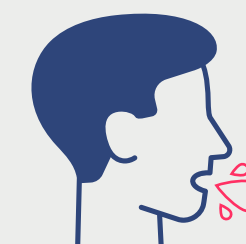
PNEUMONIA



EXPECTORAÇÃO  
E TOSSE



DOR DE  
GARGANTA



NÁUSEAS



DIARREIA

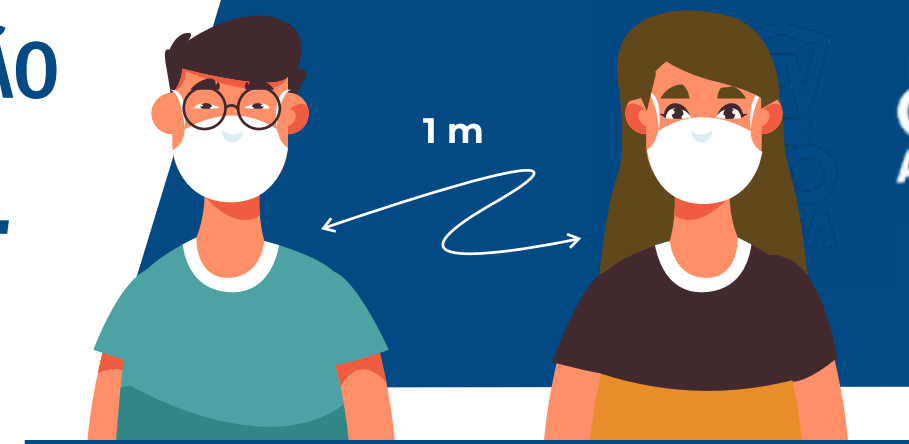
# COMO OCORRE A TRANSMISSÃO



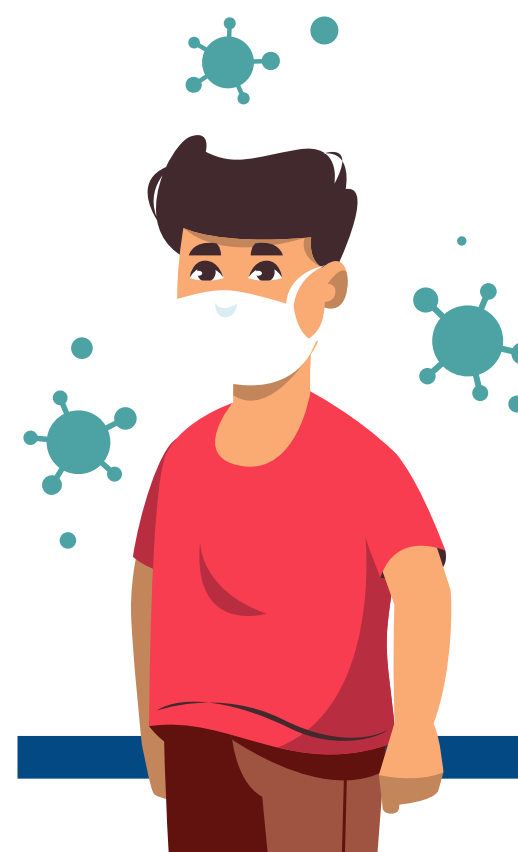
- GOTÍCULAS DE SALIVA
- ESPIRRO
- TOSSE
- APERTO DE MÃO
- PELAS MUCOSAS DE OLHOS, NARIZ E BOCA
- CONTATO COM OBJETOS CONTAMINADOS



# PREVENÇÃO GERAL



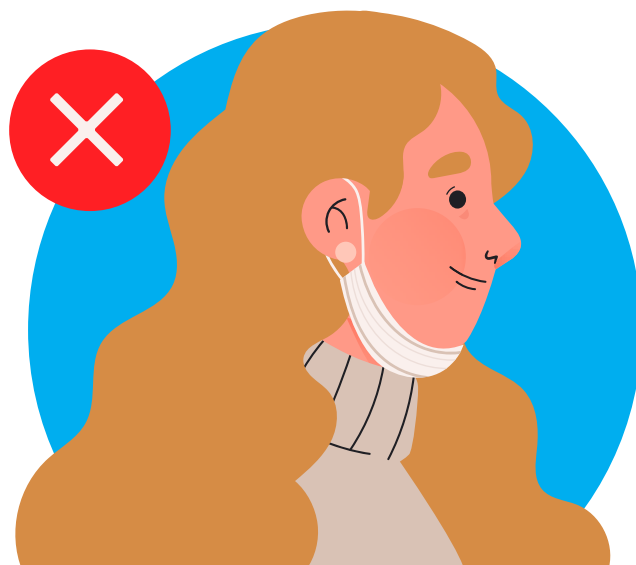
- RESPEITAR O DISTANCIAMENTO SOCIAL COM UMA DISTÂNCIA MÍNIMA DE 1 METRO
- USAR MÁSCARAS CORRETAMENTE EM PÚBLICO
- AO TOSSIR OU ESPIRRAR, CUBRA O NARIZ E A BOCA COM UM LENÇO OU COM O BRAÇO
- EVITAR TOCAR OS OLHOS, NARIZ E BOCA
- NÃO ABRAÇAR, BEIJAR OU APERTAR AS MÃOS DE OUTRA PESSOA
- NÃO COMPARTILHAR OBJETOS DE USO PESSOAL
- MANTER OS AMBIENTES LIMPOS E BEM VENTILADOS
- SE ESTIVER COM SINTOMAS, DOENTE OU MANTEVE CONTATOS COM PESSOAS NESTA SITUAÇÃO, MANTENHA-SE EM ISOLAMENTO



- LAVAR SEMPRE AS MÃOS ATÉ A ALTURA DOS PUNHOS COM ÁGUA E SABÃO OU UTILIZE ÁLCOOL EM GEL 70%



# USO CORRETO DA MÁSCARA

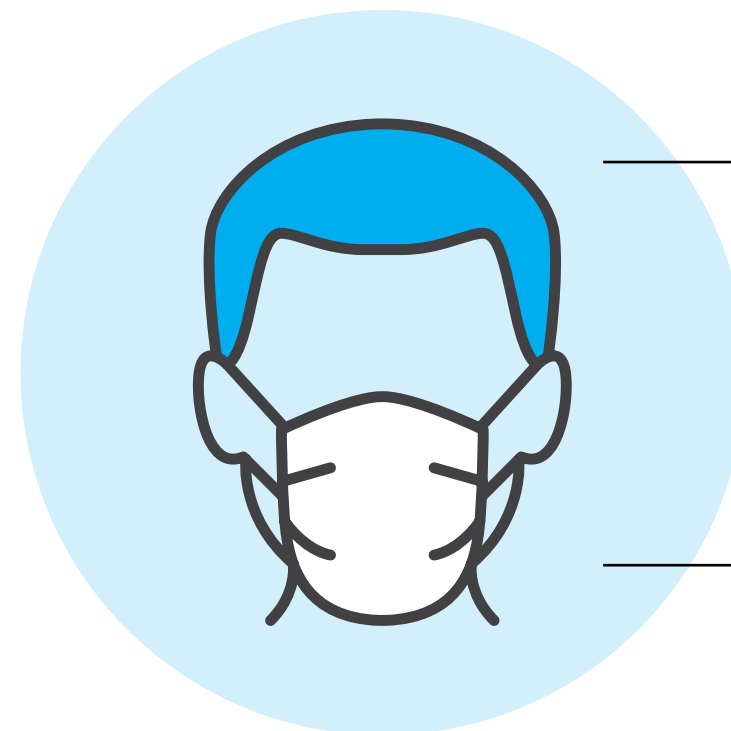


NÃO REMOVA  
A MÁSCARA  
QUANDO FOR  
FALAR AO  
CELULAR

AO CHEGAR EM CASA, RETIRAR  
AS MÁSCARAS COM CUIDADO,  
COLOQUE-AS PARA LAVAR E EM  
SEGUIDA LAVE BEM AS MÃOS



UTILIZAR  
MÁSCARA  
COBRINDO  
A BOCA  
E NARIZ



TROQUE SUAS  
MÁSCARAS A CADA  
QUATRO HORAS  
OU SEMPRE QUE  
ESTIVEREM ÚMIDAS





# COMO PREVENIR A CONTAMINAÇÃO EM DETERMINADOS LOCAIS

## CASA



• HIGIENIZE SUAS COMPRAS E ALIMENTOS

- HIGIENIZE SEU CELULAR COM ÁLCOOL A 70%
- DEIXE OS AMBIENTES LIMPOS E BEM VENTILADOS
- RETIRE SEUS SAPATOS ANTES DE ENTRAR EM CASA
- AO CHEGAR EM CASA, TROQUE SUAS ROUPAS E COLOQUE-AS PARA LAVAR, HIGIENIZANDO-SE EM SEGUIDA

# TRANSPORTE COLETIVO



• HIGIENIZE SUAS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL 70% SEMPRE QUE TOCAR ALGUMA SUPERFÍCIE



- MINIMIZE OS CONTATOS COM PONTOS DE APOIO COMO CORRIMÃO E BARRAS
- MANTENHA O DISTANCIAMENTO SOCIAL E EVITE AGLOMERAÇÕES NO EMBARQUE E DESEMBARQUE
- USE MÁSCARAS CORRETAMENTE EM TODO O TRAJETO
- NÃO TOQUE EM SEU ROSTO, NARIZ, OLHOS OU BOCA
- MANTENHA SEMPRE QUE POSSÍVEL AS JANELAS ABERTAS
- NÃO COMA OU BEBA DURANTE O TRAJETO

# AUTOMÓVEL



- EM ESTACIONAMENTO PÚBLICO EVITE ENTREGAR SEU CARRO AO MANOBRISTA.
- CASO OUTRA PESSOA DIRIJA O SEU CARRO, LIMPE COM ÁLCOOL GEL 70% O VOLANTE, CAMBIO, INSTRUMENTOS, MAÇANETAS, BANCOS E QUALQUER OUTRA ÁREA QUE VOCÊ FOR TOCAR



- NÃO ACEITE PANFLETOS, JORNAIS, REVISTAS, BRINDES OU FAÇA COMPRAS QUANDO SEU CARRO ESTIVER PARADO



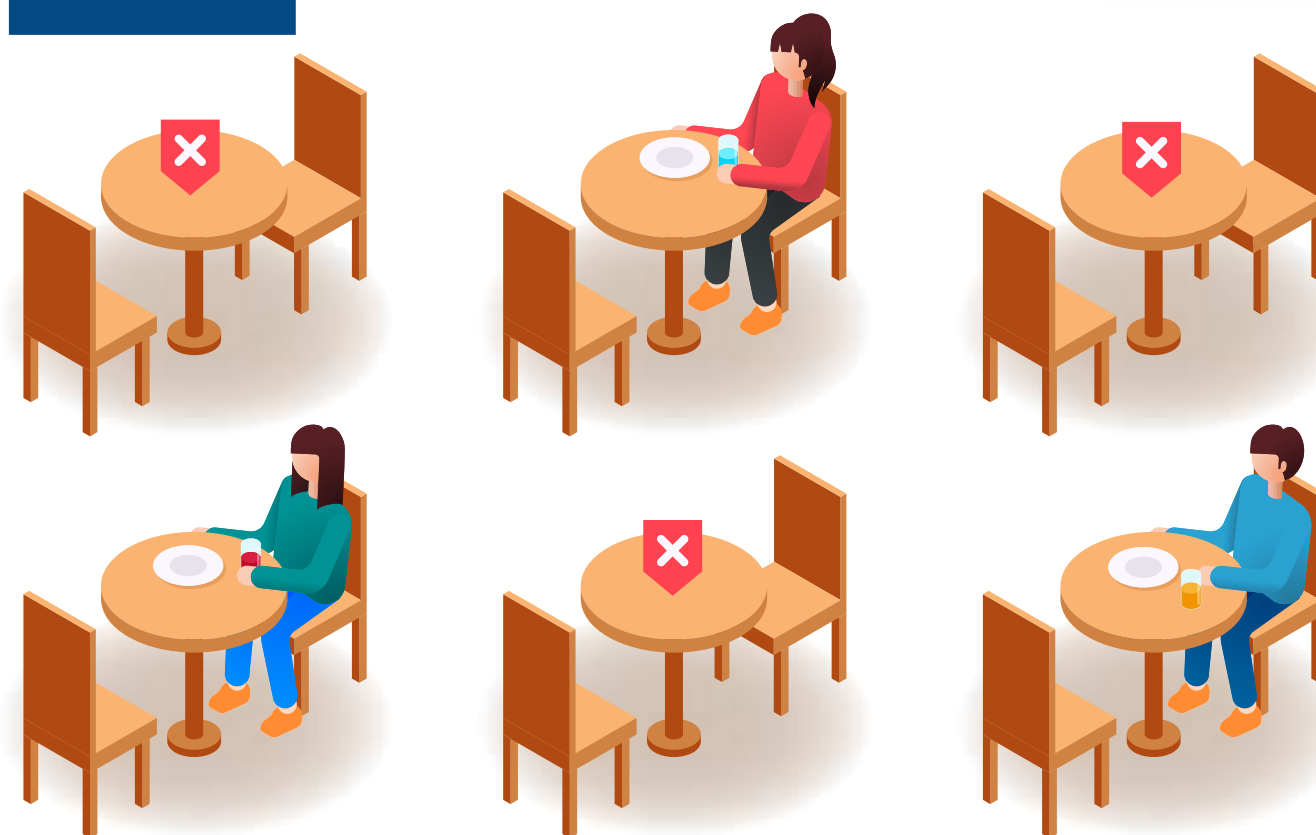
# ESCRITÓRIOS



- NÃO COMPARTILHE OBJETOS DE USO PESSOAL, COMO CANETAS E PAPEIS

- USE MÁSCARA EM TODO O PERÍODO
- EVITE REALIZAR ENCONTROS E REUNIÕES PRESENCIAIS
- SE POSSÍVEL, DEIXE AS JANELAS ABERTAS PARA CIRCULAÇÃO DO AR
- MANTENHA DISTÂNCIA SEGURA DE 1 METRO ENTRE AS PESSOAS
- LAVE AS MÃOS E PASSE ÁLCOOL EM GEL 70% COM FREQUÊNCIA
- NÃO COLOQUE AS MÃOS NOS OLHOS, NARIZ E BOCA
- HIGIENIZE DISPOSITIVOS DE CONTATO FREQUENTE, COMO TELEFONES, MOUSES E TECLADOS

# RESTAURANTES



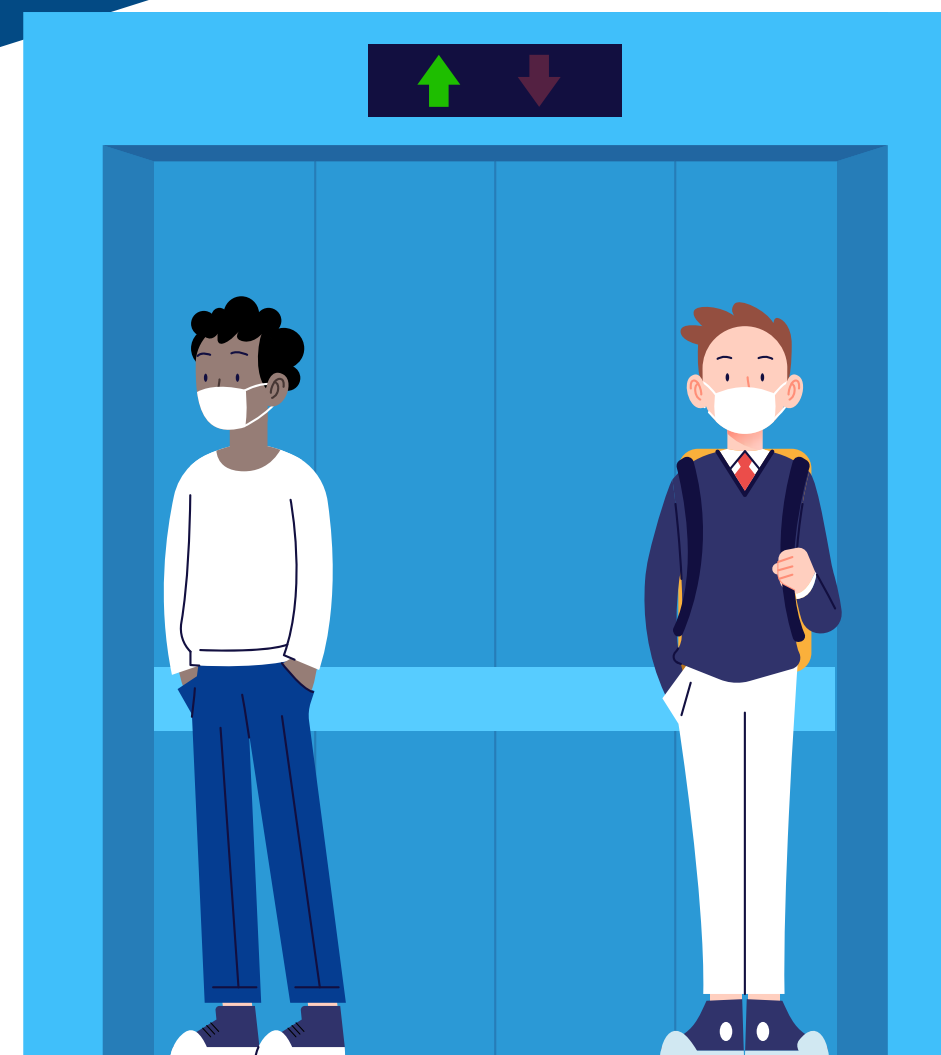
- LAVE SUAS MÃOS OU PASSE ÁLCOOL EM GEL 70% ANTES DAS REFEIÇÕES
- UTILIZE MÁSCARAS NO INTERIOR DO RESTAURANTE E SÓ TIRE NA HORA DA REFEIÇÃO
- EM RESTAURANTES ESTILO SELF-SERVICE, OBSERVE A EXISTÊNCIA DE SALIVADOR
- MANTENHA DISTÂNCIA SEGURA ENTRE OS OUTROS USUÁRIOS DO LOCAL
- PREFIRA PAGAR SUAS CONTAS COM CARTÃO E INSIRA VOCÊ MESMO O CARTÃO NA MÁQUINA
- APÓS O PAGAMENTO, HIGIENIZE SUAS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL 70%



# ELEVADORES



- PROCURE USAR OS ELEVADORES SOZINHO OU APENAS COM AS PESSOAS QUE MORAM COM VOCÊ.
- APÓS USAR O ELEVADOR, PASSE ÁLCOOL EM GEL 70% NAS MÃOS;
- USE MÁSCARAS DENTRO DO ELEVADOR;
- TOQUE OS BOTÕES DOS ANDARES COM O COTOVELO OU COM UM LENÇO DE PAPEL;
- NÃO TOQUE SEUS OLHOS, NARIZ E BOCA



## O QUE FAZER EM CASO DE SUSPEITA DE COVID-19?

- PROCURE IMEDIATAMENTE O SERVIÇO DE SAÚDE E SIGA AS ORIENTAÇÕES MÉDICAS;
- CASO ALGUÉM EM SUA RESIDÊNCIA APRESENTE SINTOMAS OU ATESTE POSITIVO, MANTENHA DISTÂNCIA SOCIAL DENTRO DE CASA



FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE