

# COVID-19

CORONAVÍRUS

O QUE  
PRECISO  
SABER?

SESI SENAI  
PELO FUTURO DO TRABALHO

## O QUE É?

O novo Coronavírus é oficialmente conhecido como COVID-19, sigla em inglês para “coronavirus disease 2019”. A doença pode variar de um quadro leve a moderado, semelhante a uma gripe. Alguns casos podem ser mais graves e ocorrer a síndrome respiratória aguda e complicações.

## COMO OCORRE A TRANSMISSÃO?

A transmissão acontece pelo ar ou contato próximo com pessoa doente, por meio de:



Espirro



Gotículas de saliva



Tosse



Contato físico com  
pessoa infectada



Catarro



Contato com  
objetos ou superfícies  
contaminadas

## QUAIS OS SINTOMAS?



Febre alta



Tosse seca



Dificuldade  
de respirar



Cansaço  
Fadiga



Diarreia

**NÃO SE DESCUIDE.** Após o contato com o vírus ou pessoa infectada os sintomas aparecerão de 5 a 16 dias.

## PROTEJA-SE



Lave as mãos, pulsos e unhas frequentemente com água e sabão



Higienize as mãos com álcool em gel 70%



Evite tocar no rosto, olhos e boca com as mãos não higienizadas



Evite contato físico como aperto de mãos, beijos e abraços



Evite ficar muito perto de pessoas com sintomas semelhantes a um resfriado ou gripe



Use lenço de papel ao tossir e espirrar. Em seguida jogue-o fora imediatamente e lave as mãos



Não compartilhar objetos de uso pessoal como talheres, copos, pratos ou garrafas



Fazer a higienização de equipamentos de trabalho como: celulares e computadores. Mantenha o ambiente bem arejado

## PESSOAS MAIS **VULNERÁVEIS**



Idosos



Grávidas



Lactantes



Portadores de doenças  
cardíacas, renais e hepáticas



Portadores de  
doenças respiratórias



Diabéticos

# DICAS IMPORTANTES PARA AS EMPRESAS



Disponibilizar dispensadores de álcool em gel em locais de destaque e acessíveis. Certificar-se de que sejam recarregados regularmente.



Estimular e orientar clientes e colaboradores sobre a lavagem regular e completa das mãos, com água e sabão.



Produzir e exibir cartazes e informes educativos orientando sobre medidas de prevenção, principalmente quanto à lavagem das mãos e higiene respiratória.



Promover a segurança e higiene respiratória no local de trabalho, disponibilizando lenços de papel para aqueles que apresentarem sintomas de gripe e resfriado, como coriza ou tosse, durante o expediente e orientar o funcionário a procurar avaliação médica.



Intensificar a higienização de maçanetas, corrimãos, pias e demais superfícies de contato frequente, com o uso de água e sabão, álcool em gel 70% ou algum produto de limpeza.



Orientar sobre a etiqueta respiratória ao tossir ou espirrar principalmente em ambientes fechados, usando sempre a curva interna do cotovelo como forma de amenizar a propagação do Covid-19.



Garantir aos profissionais e colaboradores com sintomas do Covid-19 o afastamento e a licença médica.



Orientar funcionários que realizam atendimento ao público externo a manter distância mínima de um metro e evitar contato físico com o cliente, como aperto de mãos e abraços.



Suspender as atividades de pessoas a partir dos 60 anos de idade e funcionários que façam parte do grupo de risco.