

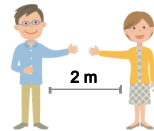
Exemplo prático

(1) Medidas básicas de prevenção de contágio de cada um.

3 regras básicas para evitar o contágio :

① Manter distância física, ② Uso de máscara, ③ Lavagem das mãos

- Manter distância de 2 m. entre as pessoas (no mín. 1m.)
 - Evitar ao máximo falar de frente com a pessoa.
 - Ao sair de casa, seja em ambiente interno ou externo, caso não possa manter distância necessária entre pessoas, use máscara mesmo não apresentando sintomas. Porém no verão muito cuidado com Hipertermia
 - Ao voltar para casa, lavar imediatamente as mãos e rosto, se esteve entre multidões tomar banho e trocar a roupa.
 - Lavar as mãos por 30 seg. com água e sabão (é possível uso de desinfetante para as mãos)
- ※ Ao visitar pessoas com alto risco de agravamento, (idosos ou pessoas com doenças crônicas), cuidado rigoroso com o estado de sua saúde.



Prevenção no deslocamento

- Evitar sair de regiões de epidemia forte, evitar visitar estas regiões.
- Anotar locais visitados e dados das pessoas que encontrou. Usar aplicativo de verificar contatos, para quando se contagiar.
- Fique atento à situação de contágio local



(2) Medidas preventivas básicas na vida diária

- Lavar as mãos e dedos, desinfetar com frequência.
- Cumprir rigorosamente a etiqueta da tosse.
- Ventilar o ambiente com frequência (ar condicionado abaixo de 28 °C)
- Manter distância física
- Evitar 3 concentrações de pessoas (aglomeração, proximidade e locais fechados.)
- Conhecer e executar hábitos saudáveis como alimentação e exercícios físicos adequados, abstinência do fumo, etc.
- Tds as manhãs, medir temperatura do corpo e checar o estado de saúde. Se estiver febril e com sintomas de gripe fique em casa sob tratamento sem se esforçar.



Higiene das mãos



Etiqueta de tosse



Ventilação



Evitar aglomeração



Evitar proximidade



Evitar locais fechados

(3) Estilo de vida em cada situação da vida diária

Nas compras

- Fazer compras por encomenda
- Escolher horário menos movimentado, ir só ou em poucas pessoas.
- Usar pagamentos eletrônicos
- Planejar as compras e seja rápido
- Evitar ao máximo tocar nas mercadorias
- Na fila do caixa respeitar o distanciamento.



Uso de transporte público

- Evitar conversas
- Evitar horário congestionado
- Preferência por caminhar ou usar bicicletas



Esportes e diversões

- Parques : escolher locais e horários de menor movimento.
- Yoga e musculação: manter distância necessária ou fazer em casa com vídeo
- Jogging: em poucas pessoas
- Manter distância ao cruzar com alguém.
- Usar sistema de reservar horas
- Não ficar muito tempo em salas apertadas
- Cantar e torcer com distância necessária ou online



Refeições

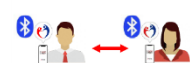
- Usar delivery ou take out de alimentos
- Comer em ambientes externos
- Evitar pratos grandes, servir em pratos individuais
- Sentar de lado e não de frente com as pessoas
- Na hora de comer evitar conversar
- Evitar rodadas de copos, etc de bebidas



Participando de eventos

- Usar aplicativo de verificar contato com infectados
- Não participar se estiver febril, com sintomas de gripe

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



(4) Novo estilo no trabalho

- Teletrabalho ou expediente por rotação de pessoal
- Espaçar o escritório
- Reuniões online
- Mudar horário de ir ao trabalho
- Uso de máscara e arejamento do ambiente nas reuniões

