



## ORIENTAÇÕES AOS PROFISSIONAIS DA CONSTRUÇÃO CIVIL

### O QUE É?

Vírus respiratório que pode causar sintomas de resfriados leves até doenças respiratórias agudas mais graves, principalmente em idosos e pessoas com outras doenças.

### COMO AGE?

Penetra nas mucosas da boca, nariz e olhos e atua principalmente nas vias respiratórias.

### COMO É TRANSMITIDO?

Sua transmissão ocorre de uma pessoa doente para outra, por contato próximo por meio de aperto de mãos, espirros, tosse, gotículas de saliva, catarro, objetos ou superfícies contaminadas.

### QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas mais comuns são: febre, tosse, dor de garganta e/ou dificuldade de respirar.

### COMO PREVENIR O CONTÁGIO?

- Evitar abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico.
- Manter uma distância mínima de 1 metro de uma pessoa para outra e redobrar os cuidados com a higiene.
- Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel.
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal e descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos.
- Lavar com frequência as mãos até altura dos punhos, com água e sabão líquido ou higienizar com álcool líquido ou em gel 70%.
- Evitar tocar olhos, nariz e boca. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Higienizar com frequência o celular e objetos de uso pessoal e em conjunto.



- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Evitar aglomerações e manter os ambientes limpos e ventilados.
- Ao usar bebedouros não beber direto no bocal, usar copos descartáveis ou similares.
- Ao utilizar transporte público, se possível evitar horários de pico. Lembrar de manter uma distância segura de uma pessoa para outra e redobrar os cuidados com a higiene.
- Flexibilizar o local e/ou horários de almoço evitando aglomerações. Manter a porta do refeitório sempre aberta e limitar o número de pessoas por vez, de forma a garantir a distância de pelo menos 1 metro entre elas.
- Flexibilizar o horário de banho dos trabalhadores evitando aglomerações nos vestiários.
- As lixeiras devem ser esvaziadas regularmente, sobretudo se contiverem lenços e materiais utilizados para expectoração ou higiene da tosse.

### JÁ EXISTE TRATAMENTO OU VACINA CONTRA O CORONAVÍRUS?

- Os medicamentos sintomáticos para dor e febre são indicados para reduzir o desconforto. Ainda não há vacina, mas estudos estão em andamento.

### FIQUE ATENTO AS SEGUINTE SITUAÇÕES!

- Tosse e/ou dor de garganta e/ou dificuldade respiratória, acompanhadas ou não de febre.
- Caso apresente dificuldade ou desconforto respiratório procure imediatamente um serviço de saúde.