



# BOAS PRÁTICAS EM TEMPOS DE **CORONAVÍRUS**

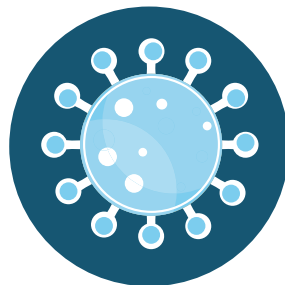
---

DICAS IMPORTANTES PARA VOCÊ  
QUE FAZ PARTE DO MESTRES DA INSTALAÇÃO

# O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS?

## 1. O que é?

Coronavírus faz parte de uma família de vírus que causa infecções respiratórias. O novo agente foi descoberto em dezembro de 2019, após casos registrados na China. Ele provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).



## 2. Como prevenir o contágio?

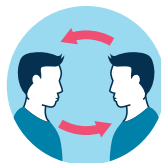
- Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.
- Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.
- Evite aglomerações se estiver doente.
- Mantenha os ambientes bem ventilados.
- Não compartilhe objetos pessoais.
- Sair de casa somente o necessário.



# O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O NOVO **CORONAVÍRUS?**

## 3. Como o coronavírus é transmitido?

- Aperto de mão (a principal forma de contágio)
- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Catarro
- Objetos ou superfícies contaminadas como celulares, mesas, maçanetas, corrimão, brinquedos, etc.



## 4. Quais são os sintomas mais comuns do coronavírus?

- Febre E
- Tosse OU
- Dificuldade para respirar
- Entre outros sintomas gripais

### **Importante!**

Se aparecerem os sintomas ligue para 136 ou procure um posto de saúde ou hospital.

# O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O NOVO **CORONAVÍRUS?**

## 5. Quem faz parte do grupo de risco?

Pessoas acima dos 60 anos e aquelas com doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares e respiratórias. Por isso, a orientação é “fique em casa”.

## 6. Já existe tratamento contra o coronavírus?

Não. Muitos remédios estão em estudo, mas ainda nada definitivo. Também ainda não há uma vacina comprovada para a doença.

### Como se locomover em tempos de coronavírus?

#### De carro:

- Mantenha os vidros abertos.
- Higienize sempre o veículo com álcool.
- Passe álcool gel nas mãos.
- Se tossir ou espirrar, utilize o braço para proteção.
- Evite conversar e dar risada, pois o vírus também poder ser transmitido pela saliva.

#### De transporte público:

- Use álcool gel.
- Tente ficar longe de outras pessoas.
- Se tossir ou espirrar, utilize o braço para proteção.



# DICAS GERAIS

## AO CHEGAR AO TRABALHO

Lave as mãos com água e sabão (dedos, unhas, punho, palma e dorso) e, de preferência, utilize toalhas de papel para secá-las. Ao longo do dia, higienize as mãos, em média, de 2 em 2 horas ou sempre que sentir necessidade.

## HIGIENIZAÇÃO GERAL

Utilize álcool 70% para limpar suas ferramentas de trabalho e outros itens que sejam de uso diário ou compartilhado.

## COM O CLIENTE...

ou com qualquer pessoa, o recomendado é manter uma distância de, no mínimo, 2m. Neste momento, o distanciamento social é importante para ajudar no combate à pandemia.

## DICA IMPORTANTE!

Use copos descartáveis para água e café durante este período ou tenha a própria garrafinha de água.

## TEMPO

Nessa fase de restrições sociais por conta do novo coronavírus, otimize o seu tempo: estude mais sobre seus clientes, aproveite nossas dicas especiais no site do Mestres da Instalação, pesquise sobre o mercado e se atualize.

**Tudo isso vai passar em breve!**

Para saber mais sobre a COVID-19, baixe o **APP Coronavírus-SUS**

disponível para download





**Se todos cooperarem, vamos passar  
mais rápido por esta fase!**

**Juntos somos mais fortes!**

**[www.mestresdainstalacaopormade.com.br](http://www.mestresdainstalacaopormade.com.br)**

**Fonte: Ministério da Saúde**