


# NOVAS ATITUDES E PRÁTICAS CONTRIBUEM NO ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA





Graças ao trabalho de especialistas e pesquisadores, a cada dia a sociedade aprende mais sobre como enfrentar a pandemia de COVID-19. As novas informações nos ajudam a compreender melhor a necessidade de manter o distanciamento social, ficando em casa sempre que possível.

É importante ficar atento às novas práticas que podem ser incorporadas à nossa rotina para que possamos contribuir nos esforços de toda a sociedade, atendendo às recomendações das autoridades de saúde.

Destacamos, a seguir, algumas práticas indicadas pelos especialistas que você pode adotar para proteger sua saúde e de seus familiares.



# SUMÁRIO



**MÁSCARAS**

---

4



**PETS**

---

9



**ATIVIDADES FÍSICAS**

---

11



**LAVAR AS MÃOS**

---

13

# Máscaras

No início da pandemia havia dúvidas sobre a eficiência do uso de máscaras. No entanto, novos estudos mostraram que elas podem ter um papel decisivo na redução dos índices de contágio.



Um dos fatores que contribuiu para a mudança foi a constatação de que cerca de 50% das pessoas que contraem o novo coronavírus não apresentam sintomas.

Ao circular sem máscara, uma pessoa assintomática pode contaminar outras espalhando gotículas de saliva, ao tossir, espirrar ou apenas falar. Ou seja, a máscara não protege quem a está usando, mas as pessoas ao seu redor.

Seguindo essa nova recomendação, desde o dia 20 de abril, o uso de máscara passou a ser obrigatório em toda a Grande Vitória.

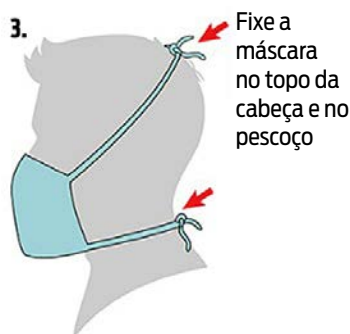
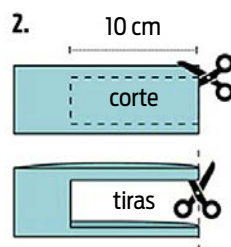
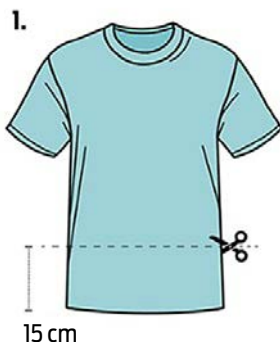


# Como fazer?

## OPÇÃO 1

### USE UMA CAMISETA DE ALGODÃO

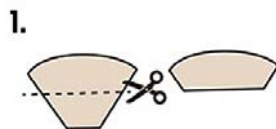
1. Recorte 15 centímetros da parte inferior de uma camiseta de malha.
2. A partir de um dos extremos, recorte um retângulo interno de 10 centímetros do tecido. Dessa forma, você terá tiras em cima e embaixo. Corte cada uma das tiras ao meio, formando as alças.
3. Use o retângulo que ficou inteiro para cobrir nariz e boca. Faça o ajuste ao seu rosto e fixe a máscara amarrando as alças superiores no topo da cabeça e as inferiores no seu pescoço.



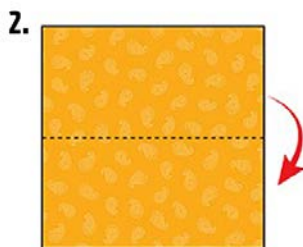
## OPÇÃO 2

### USE UM FILTRO DE PAPEL E UM QUADRADO DE TECIDO

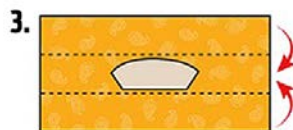
1. Corte um filtro de café ao meio. Você vai usar apenas a parte superior.



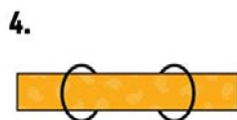
2. Use um quadrado de tecido com lados de 50 centímetros. Dobre-o ao meio, formando um retângulo de 50x25 cm.



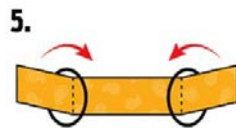
3. Com o tecido dobrado ao meio, coloque a parte superior do filtro de café bem no meio. Dobre o tecido que sobrou, cobrindo o filtro. Faça o mesmo com a parte inferior.



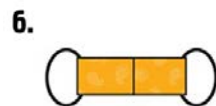
4. Coloque dois elásticos (podem ser de cabelo) nas extremidades do tecido dobrado e passe o tecido por dentro deles. É importante que a distância entre os elásticos seja de pelo menos 15 centímetros.



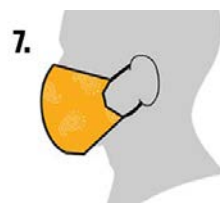
5. Dobre o tecido que sobrou ao lado do elástico de modo a cobri-lo. Faça o mesmo com o outro lado.



6. O resultado final deve ser um retângulo com cerca de 15 centímetros de altura por 25 de comprimento.



7. Coloque cada elástico ao redor de uma orelha e ajuste para cobrir sua boca e seu nariz.



## Como usar?



Com as mãos lavadas, coloque a máscara sobre o rosto de modo que cubra tanto o queixo, quanto o nariz.

Durante o uso, não toque na parte da frente da máscara e não a remova para falar.





A máscara deve ser usada por cerca de duas horas, no máximo. Se passar esse tempo ou se ela ficar úmida, você deve trocá-la.

Quando for retirá-la, não encoste a mão no tecido, apenas nas alças.



Se for uma máscara reutilizável, faça a higienização após o uso deixando de molho por 30 minutos (use meio litro de água com 10 ml de água sanitária 2,0 a 2,5%). Depois enxágue e deixe secar bem.

Máscaras descartáveis devem ser colocadas no lixo em separado, dentro de um saco plástico.



Cada pessoa deve ter sua própria máscara. Não compartilhe!





# Pets

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), já houve registro de infecção pelo novo coronavírus em animais de estimação. No entanto, não há evidências de que eles possam transmitir ou ficar doentes.



Veterinários e médicos recomendam que os tutores tenham cuidados extras com a higiene dos seus pets. Caso haja alguma pessoa infectada na casa, esta não deve ter contato com o animal. Quem mora sozinho e for testado positivo, deve deixar seu pet aos cuidados de outra pessoa enquanto estiver em isolamento.



# Posso passear com meu cão?

A recomendação é reduzir ao máximo os passeios na rua. Se precisar sair com o seu cão, siga as dicas:

- Escolha um horário com pouco movimento.
- Não vá a locais de aglomeração.
- Evite contato com outros cães e pessoas em geral.
- Ao voltar, lave bem as suas mãos e faça uma higiene cuidadosa nas patas do seu cão. Use água e sabão ou um lenço umedecido com álcool.



# Atividades Físicas

A prática de atividade física regular é um fator fundamental para a manutenção da saúde. Mas, como fazer exercícios físicos no isolamento social?



A recomendação neste caso é clara: **as pessoas não devem sair para fazer exercícios físicos**. Novos estudos mostram que mesmo caminhadas e corridas solitárias em calçadões ou parques podem trazer riscos de contágio com o novo coronavírus. Nessas situações, gotículas de saliva podem ficar no ar por mais tempo e por distâncias maiores.



A boa notícia é que muitos educadores físicos e instrutores de treinos estão divulgando por meio da internet séries de exercícios para fazer dentro de casa.

É possível acompanhar aulas de alongamento, musculação, pilates e muitos outros tipos de práticas.

## Comece já

1. Procure uma série que seja adequada a sua condição física, sua idade e seu estilo.
2. Defina um horário para realizar os exercícios com alguma periodicidade. O ideal é fazer 5 vezes por semana. É importante manter a rotina.
3. Se sentir que pode fazer mais, busque outra série e faça os exercícios de forma intercalada.



# Lavar as mãos


Essa foi a primeira e mais frequente recomendação dada desde o início da pandemia. Mas, para se proteger do novo coronavírus é importante lavar as mãos da forma adequada. Isso requer técnica e tempo para que o sabão possa desativar o vírus, destruindo sua camada externa, que é composta de gordura.



## Veja esse passo a passo:

- Molhe as mãos e use uma quantidade de sabão suficiente para fazer espuma que cubra as duas mãos.
- Se a torneira não for automática, aproveite esse momento e lave-a também com sabão. Isso vai evitar a recontaminação da sua mão no final do processo, quando fechar a torneira.



- 
- Esfregue as mãos com sabão por **pelo menos vinte segundos**. Não precisa usar um cronômetro. Experimente cantar “Parabéns a você” duas vezes, o que dá um pouco mais de vinte segundos.
  - Neste tempo, limpe bem todos os pontos das mãos, incluindo o dorso, a área entre os dedos e suas pontas, os punhos e as unhas.
  - Pronto! Depois disso, pode começar a enxaguar. Pra finalizar, seque bem as mãos e os punhos.





[www.funssest.com.br](http://www.funssest.com.br)