

engemon

COVID-19

O que podemos fazer para evitar o contágio e como cuidar da nossa saúde.



Como o Coronavírus é transmitido?

O vírus espalha-se quando **as gotículas de saliva, espirros** ou algum tipo de **secreção** de pessoas doentes **entram nos olhos, nariz e boca** de pessoas saudáveis.

Por isso, não toque em superfícies e objetos, como maçanetas, canetas, dispositivos eletrônicos, copos, corrimões, botões de elevadores e etc e depois toque rosto, nariz ou esfregue os olhos, assim você reduz o risco de contaminação. Mantenha distância de pelo menos 2 metros de pessoas infectadas ou que apresentem sintomas de gripe.

CORONAVÍRUS

Como evitar o contágio?



Higienizar bem as mãos entre os dedos e debaixo das unhas com água e sabão ou álcool gel, com maior frequência, principalmente antes de consumir alimento

Como evitar o contágio?



**Utilize lenço descartável para
higiene nasal**

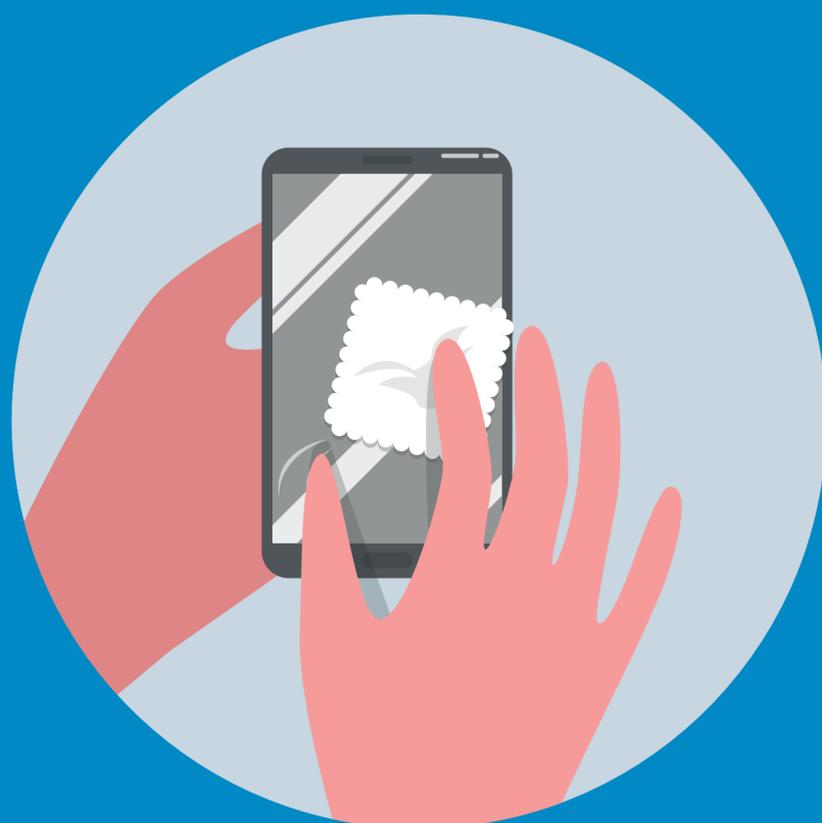


**Evite tocar mucosas de olhos,
nariz e boca**

Como evitar o contágio?



Cubra o nariz e a boca com a parte interna do cotovelo quando espirrar ou tossir. Higienize as mãos sempre que possível

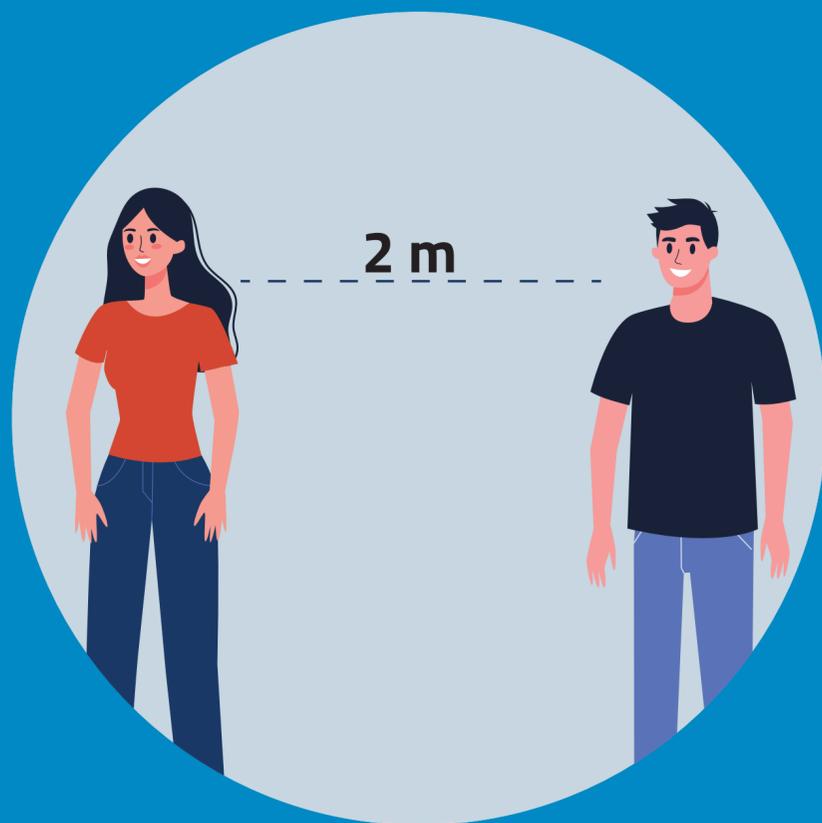


Higienize o seu celular com álcool com a mesma frequência que você lava e higieniza as suas mãos

Como evitar o contágio?



Caso esteja com tosse, coriza, ou espirros troque as fronhas, lençóis e toalhas diariamente



Caso precise sair de casa, mantenha distância de 2 metros das pessoas nas ruas e estabelecimentos

Como evitar o contágio?



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos, garrafas, etc



Mantenha os ambientes bem ventilados

Como evitar o contágio?



Evite contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas de infecção respiratória



Evite ambientes com grande quantidade de pessoas e locais fechados com muita gente

CORONAVÍRUS

Como proteger sua saúde e das outras pessoas

Lembre-se: estamos todos na mesma situação e os cuidados afetam toda a sociedade



Cuidado com o excesso de informações.

Ficar conectado o tempo todo com as notícias aumenta a sensação de incertezas e também as preocupações. Se perceber que isso te deixa mal, dê um tempo e vá ver ou fazer coisas que gerem bem-estar. Filtre a quantidade e a qualidade das informações que recebe e compartilhe histórias positivas.



Cuide de seu corpo:

Tente praticar exercícios, se possível dentro de casa, e se alimentar de forma saudável. Relaxe, medite e se alongue.



Faça coisas que gosta.

Ouvir uma boa música, fazer um curso online, ler aquele livro esquecido ou assistir aquela série que te recomendaram – aproveite o tempo disponível. Vários museus disponibilizaram tours virtuais e editoras estão também disponibilizando acesso a ebooks de forma gratuita.



Pratique a resiliência.

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que estamos passando, encare a situação de forma realista sem entrar em pânico. Descubra qual seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se que não durará para sempre.



Aproveite para colocar as coisas em ordem.

Nos momentos vagos, faça aquela arrumação de armário, de arquivos e fotos do computador, de e-mails e das plantas de casa. Utilize esse tempo para ocupar e relaxar a sua mente.



Estabeleça uma rotina.

Tente fazer as coisas nos mesmos horários e criar uma rotina de trabalho e autocuidado, isso ajudará o dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo.



Conecte-se com pessoas.
Tire uma parte do seu dia para conversar com outras pessoas (virtualmente) e interagir com os que estão na sua casa. Fale de trabalho, estudos ou sobre como está se sentindo. Não se isole!



**Não pare seu tratamento.
É normal se sentir nervoso ou
com medo, mas se você está
em tratamento médico, não
pare a medicação e procure seu
médico se perceber uma piora
nos sintomas.**



Cuide dos idosos.

Veja se existem idosos que moram perto de você e precisam de ajuda.

Com os devidos cuidados, tente ajudá-los.

Um exemplo: se for preciso, faça a compra de supermercado online para que seja entregue na residência do idoso, sem que ele precise sair de casa. Muitos moram sozinhos e possuem dificuldade com a tecnologia.

Como proteger sua saúde e das outras pessoas



**CUIDAR DE SI E DE
QUEM AMAMOS PARA,
EM BREVE, ESTARMOS
JUNTOS NOVAMENTE.**



CONFIE NA ENGENHARIA.
CONFIE NA ENGEMON.

engemon.com.br

 /engemonbrasil

 @engemon

 /engemon