

COMBATE À COVID-19



O Senado está tomando todas as medidas de proteção e prevenção contra a Covid-19 e você é um(a) parceiro(a) fundamental para o sucesso de nossas ações. Caso precise ir ao Senado, siga as orientações abaixo:

- Tenha sempre um QR Code atualizado para entrar no Senado.
- Use máscara caseira.
- Siga as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirros.
- Lave suas mãos com água e sabão ou higienize com álcool em gel 70% frequentemente.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como copos e talheres, materiais de escritórios e afins.
- Evite cumprimentar com aperto de mãos, beijos ou abraços.
- Mantenha distância de, pelo menos, 2 metros em relação às outras pessoas.
- Onde houver filas, mantenha a distância de 2 metros entre a pessoa da frente e a de trás.
- Dê preferência ao uso de escadas. Caso não seja possível, respeite a lotação sinalizada na entrada dos elevadores. A capacidade dos equipamentos foi reduzida durante o período da pandemia.

**COMBATER A COVID-19
É RESPONSABILIDADE DE TODOS(AS).
CUIDE-SE.**

ACESSE O QUESTIONÁRIO:
<http://bit.ly/QRCodeSenado>



Ajude a reduzir o risco de contaminação:



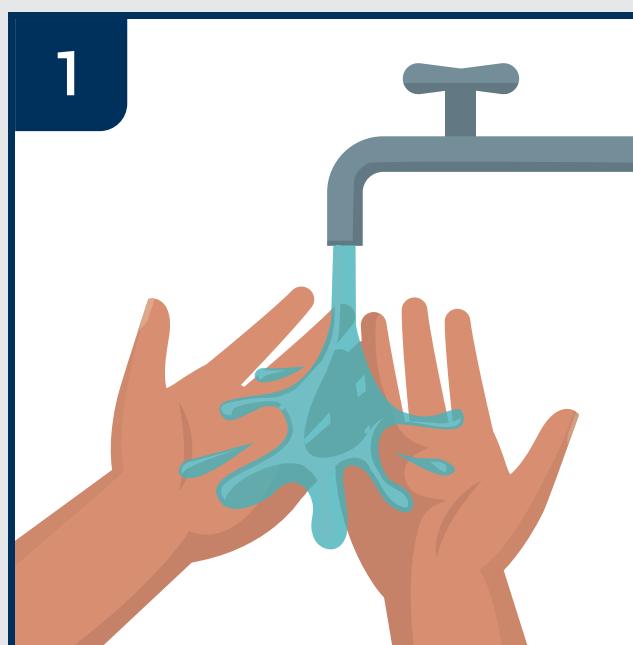
Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel e descarte-o imediatamente no lixo.



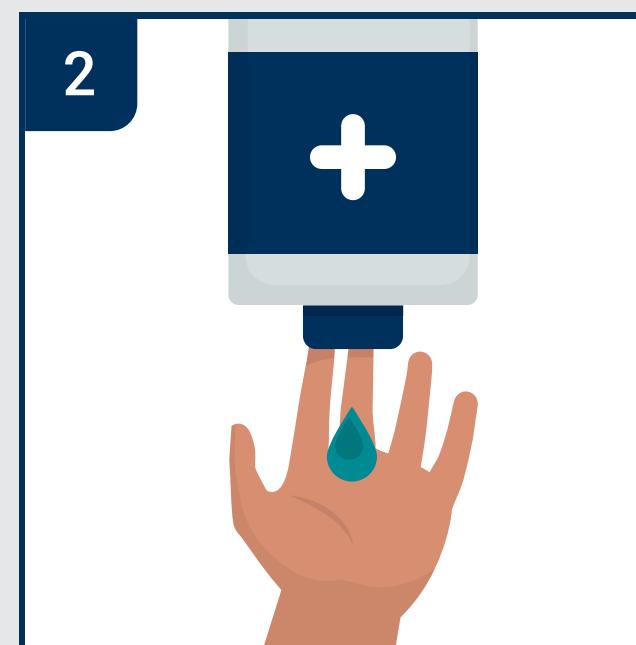
Caso não tenha lenço ou papel, utilize o antebraço para tossir ou espirrar. Não use as mãos para cobrir a boca, pois são importantes meios de contaminação.



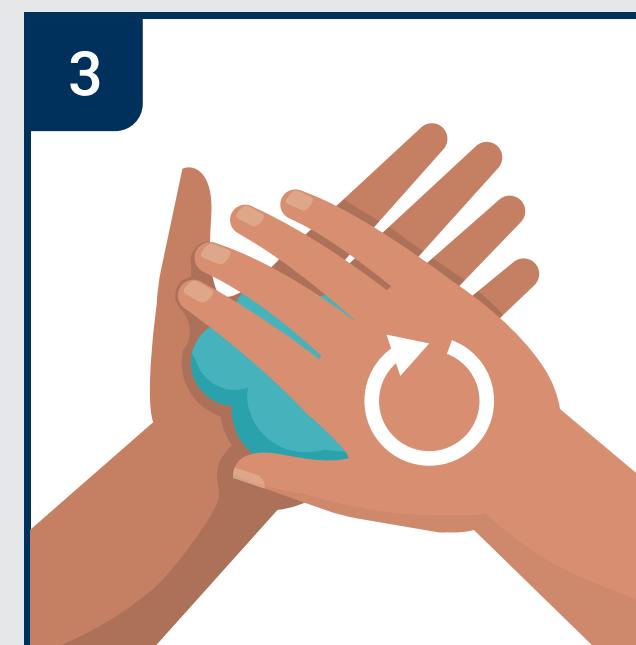
Higienize as mãos com frequência e sempre após tossir ou espirrar, use água e sabonete ou álcool gel.



Molhe as mãos com água.



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



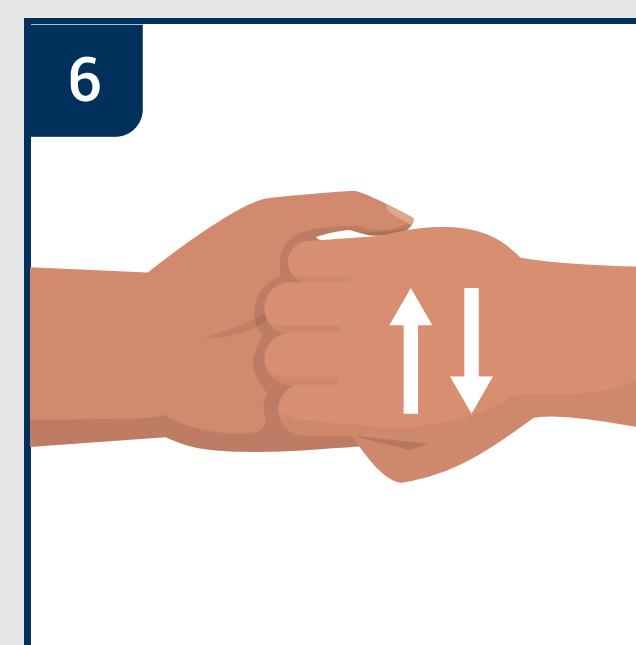
Ensaboe as palmas das mãos friccionando-as entre si.



Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



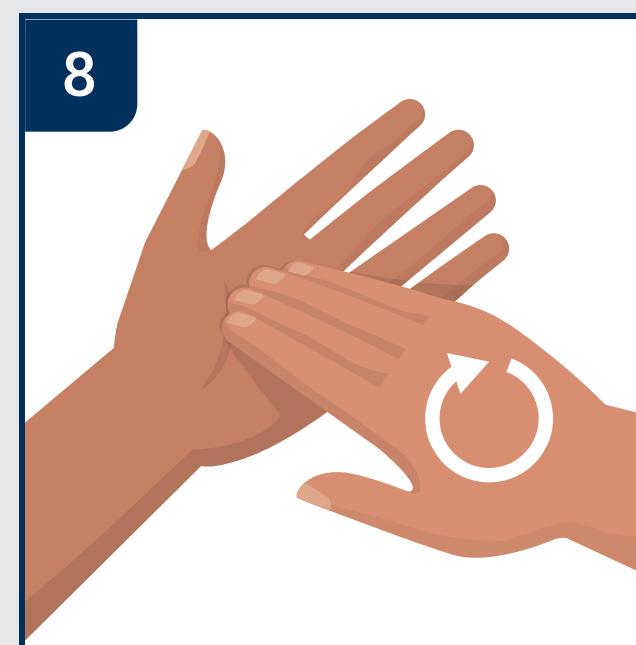
Entrelace os dedos e fricione os espaços interdigitais.



Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem e vice-versa.



Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



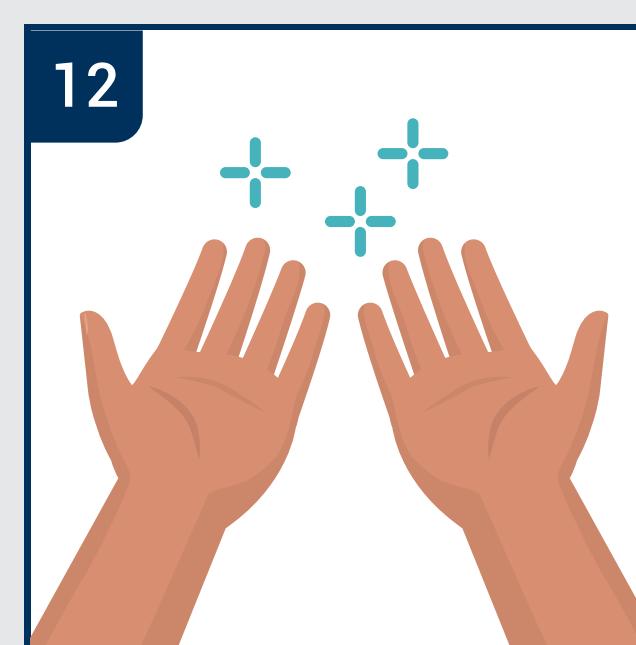
Enxágue bem as mãos com água.



Seque as mãos com papel toalha descartável.



No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



Agora suas mãos estão seguras.



Antes de tocar na máscara, limpe as mãos com um higienizador à base de álcool ou água e sabão.



Coloque a máscara com cuidado, de modo a cobrir a boca e o nariz, e amarre com segurança para minimizar o espaço vazio entre o rosto e a máscara.



Enquanto estiver usando, evite tocar na máscara.



Antes de tirar a máscara, limpe as mãos com um higienizador à base de álcool ou água e sabão.



Remova a máscara usando a técnica apropriada (ou seja: não toque na frente, remova o laço por trás).

Fonte: Organização Mundial da Saúde - OMS

O vírus da COVID-19 pode ser transmitido pelo contato com uma pessoa contaminada, pelo toque ou aperto de mãos, ou por gotículas de saliva, tosse, espirro ou catarro.



Febre



Tosse



Dor de Garganta



Respiração mais curta - dispneia



Perda do olfato ou paladar



Congestão nasal ou coriza

