

Manual de Prevenção ao COVID-19 e Higiene Pessoal



Conscientização

- Devido à pandemia de Covid-19, ou novo coronavírus, declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a Zanotelli Transportes & Logística precisou se adaptar para minimizar os efeitos e o avanço da doença conforme as determinações das autoridades de saúde.
- Para não oferecer risco aos nossos clientes e colaboradores, a Zanotelli Transportes & Logística adotou algumas medidas para evitar a propagação do vírus e criou este manual a fim de conscientização de toda a equipe.



COMO SE PREVENIR CONTRA O COVID-19

Higienize suas mãos com frequência:



- 1 – Molhar as mãos com água e aplicar nas palmas quantidade de sabão suficiente para todas as superfícies da mãos.
- 2 – Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si em movimento circular
- 3 – Esfregue a palma da mão direita no dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice e versa.
- 4 – Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais

COMO SE PREVENIR CONTRA O COVID-19

5 – Friccione em movimento circular as pontas dos dedos e unhas da mão direita sobre a palma da mão esquerda e vice e versa

6 – Enxague bem as mãos

7 – Feche a torneira com a ajuda de um papel toalha

8 – Seque as mãos com um papel toalha

Em caso de indisponibilidade de água e sabão, o mesmo procedimento deve ser realizado com álcool em gel.

Sintomas mais comuns da doença:



Evite tocar mucosa de olhos, nariz e boca.

Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz usando os braços ou um lenço, que deverá ser descartado imediatamente após o uso.

No caso da existência de passageiros, a cada embarque e desembarque manter períodos com janelas totalmente abertas para circulação do ar e higienizar maçanetas.

Sintomas mais comuns da doença:



Higienize constantemente com papel toalha aplique o desinfetante ou álcool em gel 70% sobre a superfície do volante, painel e cambio do veículo. Realize esse procedimento toda a vez que fizer uma parada.

Ainda que com o Ar-condicionado ligado, mantenha janelas entreabertas para melhor ventilação do veículo

Atenção a zona de auto risco: se puder, evite paradas onde já foi alertado alto potencial de transmissão do vírus.

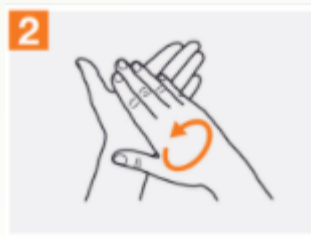
Se esteve em contato com pessoas com febre e tosse, colocar-se em observação por 14 dias. Se necessário, afaste-se do contato com familiares e colegas de trabalho e procure imediatamente um médico.

► Como higienizar as mãos com álcool em gel?

Duração do procedimento: 20 à 30 seg.



Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



Friccione as palmas das mãos entre si.



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



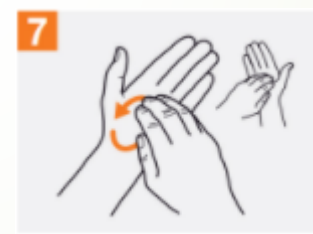
Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



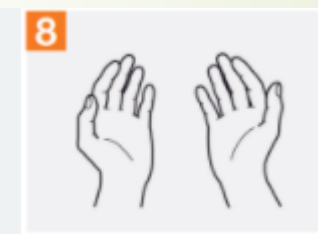
Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



Friccione 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 um movimento circular e vice-versa.



Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

Como higienizar as mãos com água e sabonete?



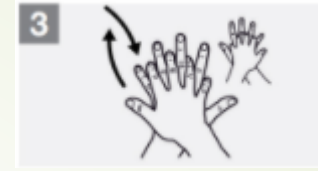
Molhe as mãos com água



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 fricçãoe 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



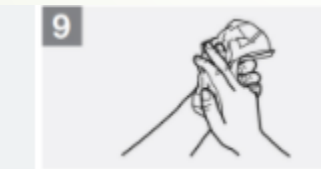
Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa



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

Como Usar e Higienizar Máscaras Caseiras

- ▶ O uso da máscara aumenta a tendência de colocar as mãos no rosto. Antes de tocar na máscara, devemos higienizar as mãos. Por isso devemos sempre sair com um frasco de álcool gel. O ideal é usarmos a máscara de lacinho, mas, se tivermos as de elástico atrás da orelha, é preciso higienizar as mãos antes de tirar as máscaras.
- ▶ Quando chegamos com a máscara suja em um saquinho, tiramos e colocamos de molho com um pouco de água sanitária e sabão. Deixar de molho de 20 a 30 minutos, depois esfregamos, enxaguamos e colocamos para secar.



Boca e nariz devem sempre estar totalmente cobertos pela máscara, que só pode ser tocada depois de higiene bem feita nas mãos.