

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 mão;
- 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-versa;
- 4.** Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais;
- 5.** Friccione em movimento circular as pontas dos dedos e unhas da mão direita sobre a palma da mão esquerda e vice-versa;
- 6.** Enxágue 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.



Trimble

COMO SE PREVENIR CONTRA O COVID-19

Evite tocar mucosas 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;

Evite dar caronas a outras pessoas;

No caso da existência de passageiro, a cada embarque e desembarque manter período com janelas totalmente abertas para circulação do ar e higienizar maçanetas;

Higienize o veículo constantemente: com papel toalha aplique o desinfetante ou álcool 70% sobre a superfície do volante, painel e câmbio do veículo. Realize esse procedimento toda a vez que fizer um parada;

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

Atenção às zonas de alto risco: se puder, evite fazer parada nos locais 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.

Sintomas mais comuns da doença:

Febre 	Tosse 	Complicações respiratória 	Sintomas menos comuns: Cansaço; Dores; Corrimento; Congestão nasal; Dor de garganta; Diarreia.
---	---	---	---



Trimble

Como se prevenir contra o COVID-19

Higienize suas mãos com frequência.

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

Ao tossir ou espirrar,

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

Higienize o veículo constantemente,

principalmente volante, painel, freio de mão e câmbio, com desinfetante ou álcool 70%. Realize esse procedimento toda a vez que fizer um parada;

Se necessário, afaste-se do contato com familiares e colegas de trabalho e procure imediatamente um médico.

Evite dar caronas a outras pessoas;

Não compartilhe objetos pessoais;

No caso da existência de passageiro, manter período com janelas totalmente abertas para circulação do ar e higienizar maçanetas entre o embarque e desembarque;

Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca;

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

Atenção às zonas de alto risco: se puder, evite fazer parada nos locais 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.

Quais são os sintomas das doenças?

Mais comuns:

Febre;
Tosse;
Complicações respiratórias.



Menos comuns:

Cansaço;
Dores;
Corrimento;
Congestão nasal;
Dor de garganta;
Diarreia.