

## RECOMENDAÇÕES A SEREM ADOTADAS EM CONDOMÍNIOS HORIZONTAIS PARA A PREVENÇÃO DA INFECÇÃO POR CORONAVÍRUS

Incentivar a comunidade (moradores e funcionários) a adotarem medidas de prevenção da disseminação do coronavírus, através de:

- Lavagem oportuna e adequada das mãos com água e sabão, usando a técnica correta e por tempo adequado (vide cartilha anexa); Especialmente, ao chegar da rua, andar em transporte público, antes de alimentar-se, contato com cédulas e celulares, etc
- Uso do álcool gel a 70%, quando a lavagem com água e sabão não estiver acessível;
- Adotar a etiqueta da tosse e do espirro (antebraço); Utilizar lenço descartável para higiene nasal e descartá-los adequadamente; Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca; Higienizar as mãos após tossir ou espirrar; Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas; Manter os ambientes bem ventilados; Evitar levar as mãos à face, especialmente se não estiverem higienizadas; evite beijos, abraços e apertos de mãos!
- Higienize, periodicamente, seus celulares;
- Adote a distância de 2 metros para contatos pessoais, especialmente se um dos interlocutores estiver sintomático;
- Limpe e higienize objetos e superfícies tocados com frequência; o vírus permanece por dias em algumas superfícies, mas morre rapidamente na presença de álcool a 70%, sabão, detergente, água sanitária; Use o produto adequado de acordo com a superfície!
- Isolamento social; Saia de casa o mínimo possível; apenas para atividades essenciais. Os idosos e outros grupos de risco devem ter isolamento mais restrito ainda; **PROTEJA-OS!!**
- Evite aglomerações: shoppings, festas, cultos, missas, etc. Fique em casa!
- Dentro do possível, utilize os aplicativos para feira online;
- Ajude aos demais a entenderem as situações de risco. Mas, não dissemine fake news! Só compartilhe informações oficiais!
- Controle suas das doenças de base (diabetes, hipertensão, asma)
- Desmarque consultas, idas a clínicas e laboratórios para avaliações de rotina, nesse momento;
- Caso tenha sintomas respiratórios leves, permaneça em casa, usando anti-térmico e/ou analgésico, repouso e hidratação oral! Não vá às urgências, a não ser que haja alguma gravidade (febre alta, falta de ar, sonolência). Lá o risco de transmissão é grande e, daqui a pouco, não será mais necessário colher o exame específico, a não ser nos casos graves;
- Treine e oriente os cuidadores de idosos/doentes; eles circulam muito em função da natureza do trabalho e podem constituir fonte de transmissão do vírus; oriente-os a higienizar as mãos com água e sabão na chegada ao trabalho e na rotina dos cuidados. Que não venham trabalhar, caso tenham sintomas respiratórios;
- Quarentena domiciliar para moradores e funcionários que estiverem com sintomas respiratórios ou chegando de viagem de áreas com transmissão sustentada; Significa ficar em casa por 7 a 14 dias, dependendo da situação!

- A administração de disponibilizar de álcool gel para higiene das nas áreas comuns do condomínio e outros insumos (detergente, álcool líquido a 70%, água sanitária) para limpeza das áreas comuns;
- Limpeza diária (2 turnos, se possível) de portas, maçanetas, corrimãos, banheiros, pias, torneiras, etc – com detergente, álcool líquido a 70% ou hipoclorito de sódio. A equipe de higienização deve ser treinada e alertada para a nova situação;
- O transporte público é fonte importante de contaminação, sendo recomendado que funcionários higienizem as mãos com álcool gel e as lavem com água e sabão, ao chegarem nos locais de trabalho; oriente-os para abrirem as janelas dos ônibus.
- Incentive a ventilação natural nos locais de trabalho! Dentro do possível, desligue o ar-condicionado. O coronavírus não gosta de calor!
- Incentive fortemente o uso do álcool gel 70% antes e imediatamente após o acionamento digital das cancelas de acesso ao condomínio. Cada condômino deverá portar o seu próprio álcool, pois não há como disponibilizá-lo nas cancelas e lavar as mãos com água e sabão, assim que possível;
- Consulte a empresa responsável pelos equipamentos de acesso, sobre qual é a maneira mais indicada para desinfecção do leitor digital do seu condomínio, a fim de que não os danifique com usando o material inadequado; Proceda a limpeza periódica desses locais, de acordo com essas recomendações;
- Reveja o calendário de festas, reuniões, assembleias presenciais! Realizá-las, nesse momento, é altamente desaconselhável!
- Feche, temporariamente, o acesso aos parquinhos infantis, equipamentos das áreas de lazer (sinuca, totó, etc). Oferte outras alternativas às crianças e aos adolescentes!
- Feche o acesso à academia! É um local de risco de transmissão e consumirá boa parte dos insumos, que ficarão escassos no mercado! A piscina só deve ser usada por poucos, simultaneamente (reavalie o fechamento, de acordo com o caminhar da situação)!
- Incentive a vacinação anti-influenza de acordo com as regras e datas do Ministério da Saúde.
- Essas recomendações podem mudar rapidamente, a depender do curso da epidemia. Nesse momento, a adoção dessas medidas deve substituir o pânico e nos ajudar a conter a disseminação do coronavírus! Sejam responsáveis! A ação coletiva, solidária, responsável e diligente agora é a nossa melhor estratégia!