

Recomendações para o enfrentamento à COVID-19

IDEIAS CENTRAIS

A situação exige cuidados;

Proteção dos militares, seus familiares e sociedade em geral; e

Evitar e reduzir a transmissão do vírus.

PREVENÇÃO – CUIDADOS INDIVIDUAIS

Lavar as mãos constantemente;

Usar álcool 70%;

Evitar multidões e aglomerações;

Limpar com álcool objetos tocados constantemente;

Não compartilhar objetos (talheres, copos, chimarrão etc);

Evitar cumprimentos com apertos de mão, beijos no rosto, abraços;

Manter a distância mínima de um metro e meio para as demais pessoas;

Evitar tocar nariz, olhos e boca antes de limpar as mãos;

Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do cotovelo;

Usar máscara;

Informar-se e passar informações corretas, evitando ser um propagador de mensagens inverídicas;

Procurar permanecer em casa;

Evitar viagens;

Manter atividade física moderada e cuidar da imunidade;

Evitar contato com grupos de risco; e

Dúvidas, buscar orientação junto ao Esc Sp.

Recomendações para o enfrentamento à COVID-19

PREVENÇÃO – CUIDADOS DAS OMDS

Divulgar e fiscalizar os cuidados individuais;

Na medida do possível, espaçar as mesas, bancos e cadeiras;

Verificar a higidez dos militares no início e término do expediente;

Realizar palestras de conscientização;

Reforçar a limpeza de alojamentos, vestiários, banheiros e outros locais de uso comum nas OM;

Manter, sempre que possível, portas e janelas abertas;

Disponibilizar álcool 70% em todos os ambientes;

Desestimular reuniões presenciais, confraternizações, jantares etc;

Transmitir tranquilidade e manter informados os subordinados;

Ação de comando em todos os escalões;

Buscar que os militares e seus dependentes sejam vacinados contra a gripe;

Evitar eventos que mesclam público interno e externo; e

Não realizar visitas e inspeções.