

COMITÊ CIENTÍFICO DE APOIO AO ENFRENTAMENTO À PANDEMIA COVID-19  
GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL



CARTA À SOCIEDADE GAÚCHA – 02 de abril de 2020.

**SOBRE A IMPORTÂNCIA DO DISTANCIAMENTO SOCIAL**

Uma das maneiras mais eficazes de diminuir a velocidade de progressão da epidemia de infecção por coronavírus, propiciando uma maior capacidade de atenção por parte do Sistema de Saúde é através do **distanciamento social**. Portanto, devemos permanecer em casa sempre que possível.

**Ficar em casa é a nossa melhor vacina!**

A melhor maneira de se proteger é não se expor ao vírus.

No entanto, algumas pessoas realmente precisam sair de casa para trabalhar, como profissionais de saúde, ou eventualmente para ir ao supermercado ou à farmácia. É importante que saibamos como nos comportar e o que podemos fazer para diminuir a exposição ao coronavírus, para a própria proteção das pessoas que convivem conosco dentro de casa e da comunidade.

Recomendações importantes para quando é absolutamente necessário sair.

**Na rua**

- Mantenha distância mínima de preferência de 2 metros de outras pessoas quando precisar sair de sua casa, incluindo filas de supermercado, farmácia, unidade de saúde, etc;
- Sempre que possível, leve consigo um frasco de álcool e limpe a sua mão toda vez que tocar em corrimões, roletas, cartões, dinheiro, elevadores, etc;
- Evite permanecer em ambientes fechados, principalmente quando outras pessoas estiverem usando o mesmo espaço. Se puder, entre sozinho no elevador.
- Evite passar a sua mão na boca, olhos, nariz e no rosto.

**Sempre que puder**

- Lave suas mãos com frequência com sabão por pelo menos 20 segundos; ao chegar nos lugares externos à sua residência e sempre que possível.

**Ao voltar para casa**

Algumas recomendações que precisam ser seguidas para evitar que a sua família seja contaminada.

- Se puder, crie uma “zona de entrada” perto da porta de casa/apartamento. Você pode marcar a área com fita adesiva no chão, para que ninguém passe por ali, a não ser que você tenha de sair. Se não for possível, tenha pelo menos um local para deixar os sapatos que vieram da rua.
- Na zona de entrada, tenha um lugar para deixar os sapatos e, se possível, também um cesto de roupas e um lugar para deixar suas chaves, carteira e outros objetos que vieram da rua.
- Tome banho, se possível, e coloque uma roupa limpa assim que chegar em casa, colocando a sua roupa imediatamente para lavar e evitando que ela seja manipulada por outras pessoas;
- Limpe bem as sacolas e objetos que trouxe da rua, com água e sabão, água sanitária ou álcool 70 (álcool 70° INPM).
- Lave bem frutas, verduras e embalagens de alimentos antes de guardar.

### **Cuidados gerais com a sua casa**

- Mantenha os ambientes arejados. O ar externo apresenta baixa carga viral.
- Exponha roupas e utensílios ao sol. A radiação solar e o vento reduzem o tempo de viabilidade do vírus.
- Limpe frequentemente objetos e superfícies da sua casa.
- Fique em casa! Saia apenas quando for absolutamente necessário.