
CAMPANHA: FIM DE ANO SEGURO EM LAGOA SANTA-MG

**“NÃO PASSE O NATAL E A VIRADA NO HOSPITAL, PASSE COM
A SUA FAMÍLIA.”**

Com as festas de final de ano e as férias de verão chegando, mesmo com notícias otimistas sobre a eficácia de vacinas contra a Covid-19, cresce a preocupação de cientistas com uma possível segunda onda da doença no Brasil e no mundo.

Sendo assim, é preciso ficar atentos, pois o coronavírus continua se espalhando e a manutenção dos cuidados será decisiva para evitar o aumento no ritmo de transmissão e de mortes.

- Confraternizações e viagens nesse período de festas de fim de ano devem ser revistas e as medidas de prevenção de contaminação devem continuar sendo prioridade;
- Encontros pessoais que reúnem amigos ou parentes menos próximos, incluindo quem mora em outras residências ou cidades, aumentam o risco de disseminação do vírus. O ideal, inclusive, seria que as famílias e amigos não se encontrassem neste ano. A indicação é da própria Organização Mundial da Saúde (OMS), que disse que a "aposta mais segura" seria não realizar as reuniões familiares tão tradicionais nesta época;
- De acordo com a Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI) não é desejável juntar núcleos de famílias diferentes, essa é a regra número um. Mas sabemos que, no final do ano, as pessoas gostam de confraternizar. Então, a ideia é diminuir os riscos e minimizar as chances de transmissão;
- É importante observar os níveis elevados ou crescentes de casos de Covid-19 em determinadas comunidades, regiões, pois locais com mais casos, aumentam o risco de infecção. Assim, antes de realizar um encontro ou evento é preciso considerar o número de casos em seus bairros, cidades e locais de procedência dos visitantes;
- Evite viagens de avião, ônibus e outros meios coletivos. Se não for possível, redobre os cuidados em aeroportos, rodoviárias e afins, uma vez que os riscos em aviões e ônibus são mais altos, porque são ambientes fechados e que, dificilmente, respeitam o distanciamento físico. Esses locais também possuem ar condicionado, o que faz com que pessoas alérgicas, comecem a espirrar ou tossir, deixando o ar possivelmente mais contaminado. Para se proteger, é necessário o uso de máscara o tempo todo e higienização das mãos com álcool 70%;
- Dê preferência aos meios próprios de transporte. É melhor optar por viagens de carro e de curta distância. Se a viagem for mais longa, leve um lanche para não ter que parar em um restaurante na estrada. A orientação é que as pessoas só tirem a máscara no

momento da refeição. Também é importante reforçar o uso correto das máscaras: protegendo o nariz e a boca, e não no queixo ou no pescoço;

- As reuniões em locais fechados, com pouca circulação de ar representam maior risco que do que encontros ao ar livre. Dê preferência a encontros e reuniões curtas e mantenha o distanciamento físico. Melhore a ventilação abrindo janelas e portas ou colocando ar e aquecimento centrais em circulação contínua;
- Opte sempre por realizar os eventos ao ar livre e em um local com maior circulação de ar, de preferência com todas as janelas abertas. Caso o local tenha um quintal ou varanda, melhor ainda;
- Ambientes externos, como os restaurantes, contam com a presença de mais pessoas (outras famílias e funcionários), que podem estar infectadas e não sabem, por exemplo;
- O ideal é realizar a confraternização na casa de alguma pessoa do seu círculo social;
- Evite ambientes com som alto. Nesses locais, as pessoas tendem a falar mais alto e, conseqüentemente, soltar mais gotículas de saliva no ar. Se ela estiver infectada, as chances de transmissão são mais altas;
- Evite cantar ou gritar, especialmente em ambientes fechados. O mais indicado é escolher locais vazios e de pouca aglomeração. Estar a menos de 2 metros de alguém com Covid-19 por um total de 15 minutos aumenta o risco de adoecimento, mesmo entre pessoas que não apresentam sintomas;
- É possível que uma pessoa pegue o novo coronavírus tocando objetos contaminados (alimentos, embalagens e utensílios de cozinha contaminados) e, em seguida, colocando mão em nariz, boca ou olhos. Por isso, incentive os convidados a trazer suas próprias comidas e bebidas;
- Use máscaras enquanto estiver dentro de casa com outros convidados ou ao preparar e servir as pessoas. Limite o número de convidados que entram e saem dos locais onde as refeições são preparadas;
- Todos os participantes devem retirar a máscara somente quando forem comer e beber;
- Limite a aglomeração em áreas onde a comida é servida. Evite buffets lotados e estações de bebidas;
- Lave e oriente os convidados e visitas a lavarem as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos, especialmente na chegada;
- Membros de diferentes famílias devem ficar a pelo menos dois metros de distância uns dos outros o tempo todo;
- Antes de dormir fora ou hospedar alguém, verifique se todos os cuidados preventivos foram tomados ao longo do tempo e como serão os cuidados caso alguém adoça. Além disso, certos cuidados diminuem os riscos de contágio;
- As pessoas do grupo de risco, incluindo os idosos, são as que necessitam de maior cuidado. Este grupo deve ficar com maior distanciamento do restante;

- Beijos, abraços e apertos de mãos não são indicados, por mais que as pessoas gostem de demonstrar afeto nesta época do ano. Caso os beijos e abraços sejam trocados com familiares que fazem parte do convívio diário, os riscos são menores. O ideal é evitar os atos com pessoas "de fora" do convívio;
- Trate os animais de estimação como faria com outros membros da família humana. Não os deixe interagir com pessoas fora da casa;
- Monitore anfitriões e convidados quanto a sintomas de Covid-19. Os anfitriões e convidados devem ter um plano sobre o que fazer se alguém adoecer;
- Recomenda-se ficar em isolamento completo 14 dias antes do evento. Entretanto, é preciso lembrar que o período de incubação do coronavírus, ou seja, o tempo para que os primeiros sintomas apareçam, pode ser de 2 a 14 dias. Por isso, a pessoa, após os 14 dias em casa, pode estar infectada e assintomática. A orientação, portanto, segue a mesma para as confraternizações: fazer distanciamento, usar a máscara e higienizar as mãos;
- Evite consumir bebida alcoólica nos encontros e reuniões, mesmo sabendo que será uma "regra" difícil de ser obedecida. Quando as pessoas bebem mais álcool, a tendência é relaxar nos cuidados e, com isso, aumentar as chances de contrair Covid-19 caso o local esteja infectado. Além disso, a pessoa que está bebendo acaba mexendo mais na máscara para retirá-la da região da boca, o que pode aumentar o risco de contágio. Se a pessoa tira a máscara de forma inadequada, ela pode se contaminar com o vírus ao encostar a mão na boca, por exemplo;
- A festa deve ter duração menor que o tempo normal. A orientação é que as confraternizações tenham o tempo encurtado e isso pode variar de acordo com cada família ou grupo de amigos. Quanto menor o tempo, menor a chance de contaminação caso alguém esteja com covid-19. Se todos estiverem usando máscara, com distanciamento, higienizando as mãos, em um espaço grande e arejado, é possível estender o tempo;
- No momento da ceia é importante evitar comidas que sirvam como petisco, no qual, as mãos normalmente são utilizadas diretamente, como em um churrasco. Por isso, o mais indicado é sempre usar talheres para se servir. Além disso, é essencial que o responsável pela comida faça a higienização completa das mãos, de preferência com água e sabão. Outras dicas para esse momento são: deixar as comidas da mesa cobertas; evitar aglomerações perto da mesa; se estiver perto, use máscara; quando for se servir, também esteja de máscara e com as mãos higienizadas;
- Na hora da refeição, o ideal é que idosos comam separados dos adultos e crianças. Os especialistas explicam que o indicado é criar horários para os idosos e as pessoas do grupo de risco, em geral, comerem e, depois, os adultos e as crianças. Além disso, o

mais seguro é que cada um alimento em um local separado, se possível, respeitando o distanciamento;

- Evite brindar, a tendência é falar mais alto, espalhando mais gotículas de saliva, e ficar mais próximo de outras pessoas. Caso estejam sem a máscara, a situação fica mais arriscada;
- A troca de presentes pode ser organizada de forma que apenas uma pessoa faça a distribuição dos presentes: ela deve lavar as mãos antes de entregar os presentes. Outra dica é passar álcool nos presentes ou embalagens antes da distribuição;
- Se tiver sintomas gripais, suspeita de Covid-19 entre em contato imediatamente com o CEAR (3688-1485) para receber as devidas orientações e monitoramento;
- Se tiver tido contato com pessoas com Covid-19 ou se tiver no período de isolamento ou aguardando o resultado de testes e exames, não frequente os eventos festivos.

PROTEJA A VOCÊ, SEUS FAMILIARES E AMIGOS!

FAÇA A SUA PARTE!!!

NÃO CONTRIBUA PARA A PROLIFERAÇÃO DO VÍRUS!

AJUDE A PROTEGER E A SALVAR VIDAS!!!

Lagoa Santa, em 15 de dezembro de 2020.

Secretaria Municipal de Lagoa Santa/MG