

Saiba como **evitar** a contaminação pelo Covid-19 nas estradas

Principais sintomas do COVID-19 (Coronavírus):

- * Febre superior a 37,8 graus persistente
- * Dor de garganta
- * Dificuldade para respirar (Falta de ar)
- * Tosse seca constante

Quem está no grupo de risco, no qual a doença tem mais chances de ser fatal

- * Pessoas com mais de 60 anos.
- * Pessoas com doenças do coração e respiratórias, diabéticos e hipertensos.
- * Usuários de drogas, como rebites (anfetamina), cocaína e maconha.

Atitudes preventivas no trabalho antes e durante as viagens:

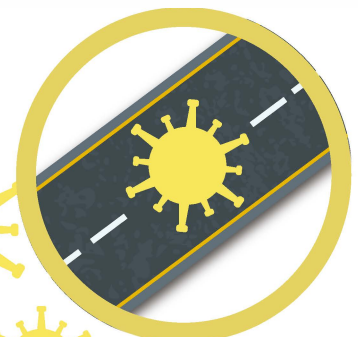
- Se apresentar os sintomas acima descritos, fique em casa. Não viaje.
- Se apresentar os sintomas acima descritos, fique em casa. Não viaje!
- Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, com lenço de papel ou dobra do cotovelo. Quando possível, use máscaras ou improvise uma.
- Cumpra rigorosamente o tempo de descanso previsto em lei.
- Tocar nos olhos, nariz e boca somente com as mãos bem lavadas.
- Limpe seu veículo e desinfete com álcool gel. Para chaves do veículo, celular e equipamentos eletrônicos use álcool isopropílico.
- Se possível, tenha sempre por perto papel toalha e álcool gel ou líquido a 70%.
- Lave as frutas antes de consumir e desinfete embalagens dos produtos industrializados.
- Se possível, pague todas as suas despesas com cartão de crédito que só você manipula.
- Mesmo usando ar refrigerado, abra regularmente a janela para renovar o ar interno.
- Não utilize nenhuma substância para ficar acordado. Quando sentir sono, descanse!

Atitudes nas Paradas e no relacionamento interpessoal:

- Dê preferência às Paradas de Apoio que ofereçam banho e alimentação saudável.
- Evite aglomerações. Mantenha a distância de 1,5 metro de qualquer pessoa.
- Jamais compartilhe seus utensílios pessoais. Principalmente, talheres e copos.
- Observe se as mesas do refeitório ou restaurante estão com distância segura (1 metro, no mínimo).
- Evite alimentos crus, cuja origem desconhece.

Procedimentos na higiene pessoal:

- Lave as mãos com água e sabão sempre que possível e por, pelo menos, 1 minuto. Na impossibilidade de lavá-las, use álcool gel ou líquido a 70%.
- Evite levar as mãos aos olhos, boca e nariz.
- De preferência, use barba aparada, cabelos curtos e lavados com shampoo, detergente ou sabão.
- Se possível, use uma roupa exclusiva para a viagem. Nas Paradas de Apoio ou chegando no destino, procure tomar banho e usar roupas limpas.
- Roupas sujas devem ser guardadas em sacos plásticos e separadas das limpas.
- Procure usar um calçado dentro do veículo e outro ao sair dele.
- Nos sanitários, verifique a limpeza dos mesmos e evite o contato direto com o assento.



Acesse www.estradas.com.br:
baixe gratuitamente esta cartilha e fique atualizado sobre as operações da Covid-19 nas rodovias.



FENAPRF
FEDERAÇÃO NACIONAL DOS POLICIAIS RODVIÁRIOS FEDERAIS
PPF VALORIZADO. SEGURANÇA PÚBLICA DE QUALIDADE.



TRÂNSITOAMIGO
ASSOCIAÇÃO DE PAIANTES, AMIGOS E VÍTIMAS DE TRÂNSITO

ABTox
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE TOXICOLOGIA

itts
Instituto de Tecnologias para o Trânsito Seguro