Covid-19:

A Unimed São Carlos cuidou de você durante todo o ano e continuará cuidando nas celebrações de Natal e Ano Novo também!

Celebre, mas com cautela. A forma mais segura é ficar em casa e festejar apenas com as pessoas que moram com você.

Fonte: Fiocruz

Unimed São Carlos

A Unimed São Carlos, pensando em seu bem-estar e de sua família, disponibiliza algumas recomendações que podem ajudar na prevenção do Covid-19.

Mas saiba, nenhuma medida é capaz de impedir totalmente a transmissão.

Unimed São Carlos

Recomendações de segurança

Se vai receber convidados ou celebrar em outro local, você estará exposto a diferentes níveis de contágio. Para diminuir os riscos, siga as orientações a seguir:

- Use máscara sempre que não estiver comendo ou bebendo;
- Tenha um saco para guardar a máscara quando estiver comendo ou bebendo e a mantenha limpa e seca entre os usos;
- Tenha uma máscara limpa extra, para o caso de necessidade de troca (tempo de uso, umidade ou sujeira);
- Evite aglomerações e mantenha a distância de, pelo menos, 2 metros entre os participantes;
- Evite apertos de mão ou abraços;
- Dê preferência a locais abertos ou bem ventilados. Evite o uso de ar-condicionado;

- Lave as mãos com frequência durante o evento com água e sabão ou use álcool;

- Não compartilhe objetos, como talheres ou copos;

- Após tocar em objetos que estejam sendo compartilhados com outros convidados (ex: utensílios para servir a comida, jarras e garrafas), lave as mãos com água e sabão ou álcool.

Orientações para festividades em casa

Se vai receber convidados, mesmo que seja em sua casa, você também estará exposto a diferentes níveis de contágio.
Para diminuir os riscos ao recepcionar amigos ou familiares, siga as orientações para preparo dos alimentos e do ambiente:

AMBIENTE E CONVIDADOS

- Limite o número de convidados de acordo com o tamanho do espaço, permitindo que as pessoas mantenham distância de 2 metros entre si;
- Oriente seus convidados a levarem suas próprias máscaras;

- Evite música alta para que as pessoas não tenham que gritar ou falar alto. Caso alguém esteja contaminado com o vírus, lançará um número maior de partículas virais no ambiente;

- Dê preferência a locais abertos ou bem ventilados. Evite o uso de ar condicionado;

- Não deixe que os convidados formem filas para serem servidos;

- Oriente os convidados a não se sentarem todos reunidos na hora da ceia. Organize espaços separados para pessoas que moram juntas;

- Tenha sabão e papel para secagem de mãos disponíveis no banheiro. Evite o uso de tolhas de pano;

- Disponibilize álcool em gel nos ambientes;

- Utilize lixeiras com pedais para que as pessoas descartem seus lixos sem precisar colocar as mãos na tampa. Lave as mãos após esvaziar a lata de lixo.

PREPARO E FORMA DE SERVIR OS ALIMENTOS

Esta será uma confraternização diferente: evite compartilhar a ceia. O ideal é orientar seus convidados a levar sua própria comida e bebida. Caso não seja possível, siga as orientações:

- Lave as mãos antes de preparar a comida e use máscara durante o preparo;

- Limite o número de pessoas no ambiente em que a comida estiver sendo preparada ou manuseada;

- Caso ofereça bebidas, disponibilize-as em embalagens individuais (latas ou garrafas), arrumadas em baldes com gelo, para que as pessoas possam se servir sozinhas;

- Ofereça condimentos, molhos para salada ou temperos embalados individualmente, sempre que possível;

- Evite o compartilhamento de utensílios para servir a comida. Pratos e bebidas em recipientes não individuais devem ser servidos por uma única pessoa. O responsável deve lavar as mãos antes de servir e sempre usar a máscara;

- Após o evento, lave toda a louça em água corrente e com detergente, ou use a máquina de lavar louças.

PESSOAS QUE DEVEM EVITAR OS ENCONTROS

Se pretende receber convidados ou celebrar em outro local, verifique:

- Está com sintomas relacionados à Covid-19 ou já tem o diagnóstico da doença;

- Ainda está no período de 14 dias desde que teve os primeiros sintomas relacionados à Covid-19 (mesmo que não tenha feito um teste de diagnóstico);

- Está aguardando o resultado de um teste molecular para saber se está com Covid-19;

- Manteve contato com alguém que teve a doença nos últimos 14 dias.

Evite receber convidados em casa, principalmente se você faz parte ou mora com alguém que faz parte do grupo de risco para casos graves de Covid-19 (portadores de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica, doença renal crônica em estágio avançado, imunodepressão provocada pelo tratamento de doenças autoimunes, como lúpus ou câncer; pessoas acima de 60 anos de idade, fumantes, gestantes, mulheres em resguardo e crianças menores de 5 anos).

É importante entender que, mesmo que seja tempo de celebração, ainda é tempo de cuidados. Se proteja e proteja sua família, comemore apenas com aqueles que moram junto com você!

A Unimed São Carlos deseja a todos um ótimo Natal e um próspero Ano Novo.

Unimed São Carlos

www.unimedsaocarlos.com.br
Rua Vicente Pelicano, 945
13571-000 - Azulville - São Carlos - SP
T. (16) 2107-7333

Dr. Daniel José Mendes Canedo
CRM: 73.304
Diretor Técnico Responsável

ANS - nº 35403-1

Fonte: Fiocruz
Adaptado de: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html)

https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download