



## Orientações para distanciamento social

Esta folha de informações deve ser lida em conjunto com as folhas de informações "O que você precisa saber", "Orientações para isolamento" e "Recomendações para reuniões públicas", que podem ser encontradas em [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources).

### O que é distanciamento social e por que ele é importante?

O distanciamento social inclui maneiras de parar ou retardar a propagação de doenças infecciosas. Ele significa menos contato entre você e outras pessoas.

O distanciamento social é importante porque é mais provável que o COVID-19 se espalhe de pessoa para pessoa através de:

- contato direto com uma pessoa enquanto ela está infecciosa, ou nas 24 horas antes de seus sintomas aparecerem.
- contato próximo com uma pessoa com infecção confirmada que tosse ou espirra, ou
- toque em objetos ou superfícies (como maçanetas ou mesas) contaminados por tosse ou espirro de uma pessoa com infecção confirmada, e depois tocar sua boca ou rosto.

Portanto, quanto mais espaço houver entre você e os outros, mais difícil é a propagação do vírus.

### O que eu posso fazer?

Se você estiver doente, fique longe dos outros - isso é a coisa mais importante que se pode fazer.

Você também deve praticar uma boa higiene das mãos e ao espirrar/tossir:

- lave as mãos frequentemente com água e sabão, antes e depois de comer e depois de ir ao banheiro
- cubra a tosse e espirro, descarte os lenços de papel e use um desinfetante para as mãos à base de álcool, e
- se estiver se sentindo indisposto, evite o contato com outras pessoas (fique a mais de 1,5 metros das pessoas).

Além disso, você pode iniciar uma série de ações de distanciamento social e higiene de baixo custo agora mesmo.

Essas ações simples e de senso comum ajudam a reduzir o risco para você e para os outros. Elas ajudarão a retardar a propagação da doença na comunidade - e você pode usá-las todos os dias - em sua casa, local de trabalho, escola e enquanto estiver em público.

## Distanciamento social em casa

### Famílias

Para reduzir a propagação de germes<sup>1</sup>:

- Como mencionado, pratique uma boa higiene das mãos e ao espirrar/tossir
- Evite aperto de mão e beijo
- Desinfecte regularmente superfícies com alta frequência de toque, como mesas, bancadas/balcões de cozinha e maçanetas
- Aumente a ventilação em casa, abrindo janelas ou ajustando o ar-condicionado

- Visite lojas com moderação, e compre mais produtos e serviços on-line
- Considere se passeios e viagens, individuais e familiares, são sensatos e necessários

### **Famílias onde as pessoas estão doentes\* (além das medidas acima)**

- Cuide da pessoa doente em um quarto individual, se possível
- Mantenha o número de cuidadores ao mínimo possível
- Mantenha a porta do quarto do doente fechada e, se possível, uma janela aberta
- Tanto a pessoa doente quanto as pessoas que cuidam dela devem usar uma máscara cirúrgica quando estiverem no mesmo cômodo/quarto/sala
- Proteja outros membros vulneráveis da família, como pessoas com mais de 65 anos ou pessoas com doenças crônicas, incluindo, se possível, através de acomodações alternativas

## **Distanciamento social no local de trabalho**

Para reduzir a propagação de germes no local de trabalho<sup>1</sup>:

- Fique em casa se estiver doente
- Não use aperto de mão ao cumprimentar as pessoas
- Realize reuniões por videoconferência ou telefonema
- Adie reuniões grandes
- Realize reuniões essenciais ao ar livre, se possível
- Promova uma boa higiene das mãos e ao espirrar/tossir, e disponibilize desinfetantes para as mãos para todos os funcionários e trabalhadores
- Almoce na sua mesa ou ao ar livre, em vez de na sala de almoço
- Limpe e desinfete superfícies com alta frequência de toque regularmente
- Considere abrir janelas e ajustar o ar-condicionado para obter mais ventilação
- Limite o manuseio e o compartilhamento de alimentos no local de trabalho
- Reconsidere viagens de negócios não essenciais
- Promova uma higiene mais estrita entre a equipe de preparação de alimentos (refeitório) e seus contatos próximos
- Considere o reagendamento, escalonamento ou cancelamento de reuniões grandes

## **Distanciamento social nas escolas**

Para reduzir a propagação de germes no local de trabalho<sup>1</sup>:

- Se o seu filho estiver doente, não o envie à escola (ou creche)
- Higienize as mãos ao entrar na escola e em intervalos regulares
- Adie atividades que levam à mistura entre turmas e séries/classes
- Evite filas e considere o cancelamento de assembleias escolares
- Promova uma programação regular de lavagem das mãos
- Limpe e desinfete superfícies com alta frequência de toque regularmente

---

<sup>1</sup> Adaptado de Dalton et al. O afastamento social preventivo de baixo custo e a implementação de maior higiene antes da transmissão local do COVID-19 poderiam diminuir o número e a gravidade dos casos.

\*Pessoa “doente” refere-se a alguém com doença respiratória ou febre não diagnosticada, que ainda não está sob investigação do COVID-19, mas que pode ser um caso não reconhecido. \*\*Isso pode ser caro, a menos que seja utilizado criteriosamente enquanto aguarda a exclusão do COVID-19 no caso e seja introduzido com base na probabilidade de transmissão local. \*\*\*Evidências de que baixa temperatura e umidade em ambientes com ar-condicionado podem melhorar a sobrevivência de coronavírus, como a SARS. \*\*\*\*Sites como o site de avaliação de risco de viagem do CDC podem ser úteis <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- Realize aulas ao ar livre sempre que possível
- Considere abrir janelas e ajustar o condicionamento para obter mais ventilação
- Promova uma higiene mais estrita entre a equipe de preparação de alimentos (refeitório) e seus contatos próximos

## Distanciamento social em público

Para reduzir a propagação de germes:

- Higienize suas mãos sempre que possível, incluindo ao entrar e sair de edifícios
- Prefira cartões de débito ou crédito ao invés de lidar com dinheiro
- Tente se deslocar em horários tranquilos e evite multidões
- Trabalhadores de transporte público e motoristas de táxi devem abrir as janelas dos veículos sempre que possível, bem como limpar e desinfetar regularmente superfícies com alta frequência de toque

## Coisas a considerar ao organizar reuniões públicas

Eventos onde um grande número de pessoas está em um só lugar podem aumentar o risco de transmissão de vírus. Se você estiver organizando uma reunião, considere se pode adiar, reduzir o tamanho/frequência ou cancelar o evento. Se você decidir ir em frente, avalie os riscos e reconsidere qualquer aspecto que possa aumentar o risco de transmissão.

A partir de segunda-feira, 16 de março, o governo australiano recomenda que as reuniões não essenciais sejam limitadas a menos de 500 pessoas; e as reuniões não essenciais de forças de trabalho críticas, como profissionais de saúde e de emergência, devem ser limitadas.

Para obter mais informações sobre reuniões públicas, acesse as informações sobre reuniões públicas em [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Mais informações

Para obter mais informações sobre como reduzir a propagação do COVID-19 no local de trabalho, acesse <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

Para obter os conselhos, informações e recursos mais recentes, acesse [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Ligue para a Linha de Ajuda Nacional para Coronavírus em 1800 020 080. Ela funciona 24 horas por dia, sete dias por semana. Se você precisar de serviços de tradução ou interpretação, ligue para 131 450.

O número de telefone da agência de saúde pública do seu estado ou território está disponível em [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Se tiver preocupações com sua saúde, fale com seu médico.