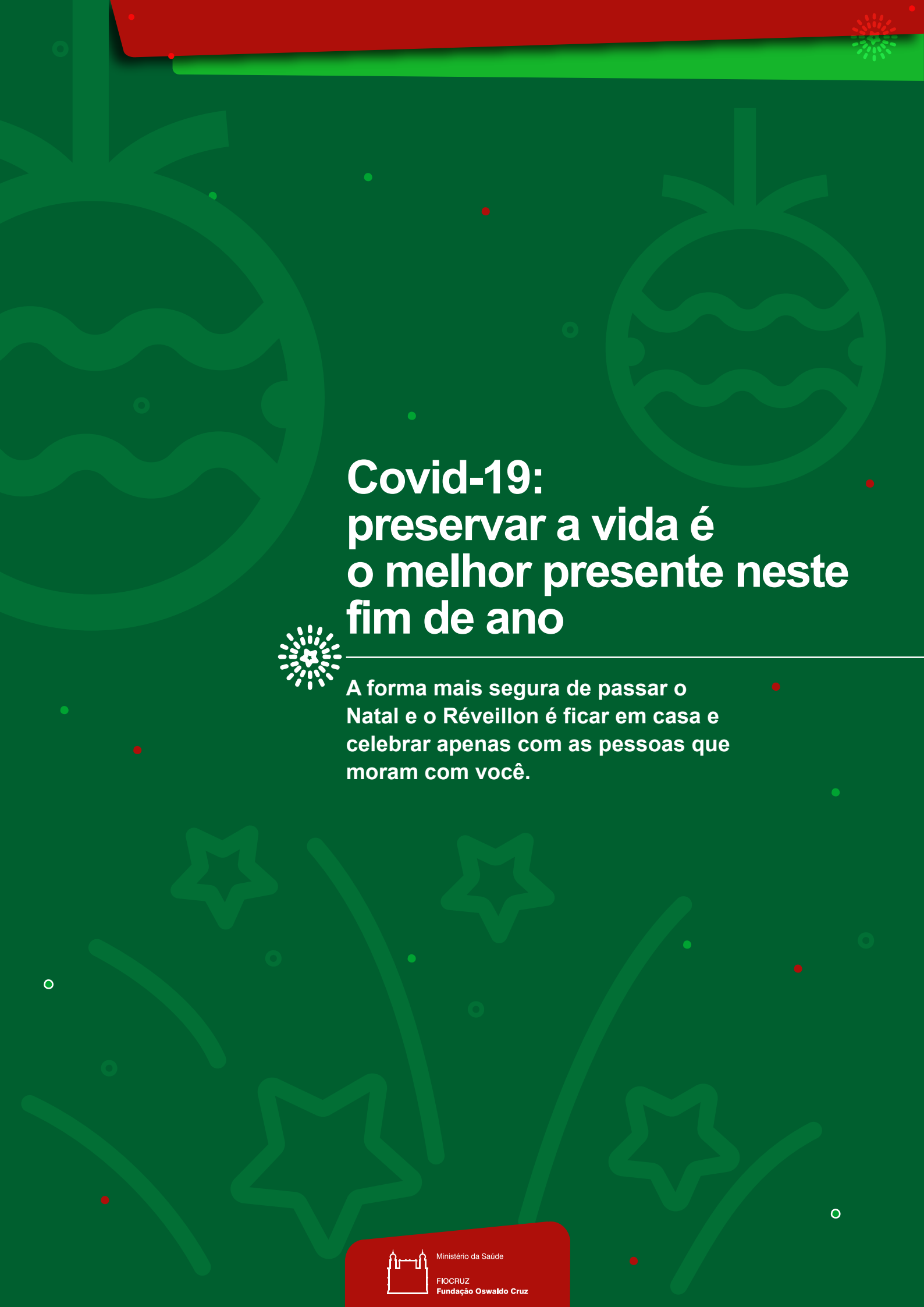




Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano



A forma mais segura de passar o
Natal e o Réveillon é ficar em casa e
celebrar apenas com as pessoas que
moram com você.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

Recomendações de segurança

Se vai receber convidados ou celebrar em outro local, você estará exposto a diferentes níveis de contágio.

Nenhuma medida é capaz de impedir totalmente a transmissão da Covid-19. Para diminuir os riscos, siga as orientações a seguir.

- 1 Use máscara sempre que não estiver comendo ou bebendo;
- 2 Tenha um saco para guardar a máscara quando estiver comendo ou bebendo e a mantenha limpa e seca entre os usos;
- 3 Tenha uma máscara limpa extra, para o caso de necessidade de troca (tempo de uso, umidade ou sujeira);
- 4 Evite aglomerações e mantenha a distância de, pelo menos, 2 metros entre os participantes;
- 5 Evite apertos de mão ou abraços;
- 6 Dê preferência a locais abertos ou bem ventilados. Evite o uso de ar-condicionado;
- 7 Lave as mãos com frequência durante o evento com água e sabão ou use álcool;
- 8 Não compartilhe objetos, como talheres ou copos;
- 9 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, você estará exposto a diferentes níveis de contágio.

Nenhuma medida é capaz de impedir totalmente a transmissão da Covid-19. Para diminuir os riscos ao receber amigos ou familiares, siga as orientações para preparo dos alimentos e do ambiente.

Ambiente e convidados

- 1 Limite o número de convidados de acordo com o tamanho do espaço, permitindo que as pessoas mantenham distância de 2 metros entre si;
- 2 Oriente seus convidados a levarem suas próprias máscaras;
- 3 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;
- 4 Dê preferência a locais abertos ou bem ventilados. Evite o uso de ar condicionado;
- 5 Não deixe que os convidados formem filas para serem servidos;
- 6 Oriente os convidados a não se sentarem todos reunidos na hora da ceia. Organize espaços separados para pessoas que moram juntas;
- 7 Tenha sabão e papel para secagem de mãos disponíveis no banheiro. Evite o uso de toalhas de pano;
- 8 Disponibilize álcool em gel nos ambientes;
- 9 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.



Orientações para festividades em casa

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:

- 1 Lave as mãos antes de preparar a comida e use máscara durante o preparo;
- 2 Limite o número de pessoas no ambiente em que a comida estiver sendo preparada ou manuseada;
- 3 Caso ofereça bebidas, disponibilize-as em embalagens individuais (latas ou garrafas), arrumadas em baldes com gelo, para que as pessoas possam se servir sozinhas;
- 4 Ofereça condimentos, molhos para salada ou temperos embalados individualmente, sempre que possível;
- 5 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;
- 6 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:

Se você....

- 1 Está com sintomas relacionados à Covid-19 ou já tem o diagnóstico da doença;
- 2 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);
- 3 Está aguardando o resultado de um teste molecular para saber se está com Covid-19;
- 4 Manteve contato com alguém que teve a doença nos últimos 14 dias.

★ ... mantenha o isolamento domiciliar. Não convide pessoas para sua casa, não faça visitas, nem frequente eventos.

Ou, 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)

★ ...se proteja e proteja sua família. Fique em casa e celebre apenas com as pessoas que já moram com você.

(Fonte: Adaptado de [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html))

