

# GUIA DE CUIDADOS NAS UNIDADES DE CONSERVAÇÃO

*AÇÕES CONTRA O CORONAVÍRUS (COVID-19)*

Secretaria do  
Meio Ambiente



**AMAZONAS**  
GOVERNO DO ESTADO



# ORIENTAÇÕES GERAIS



## LAVAR AS MÃOS

Use água e sabão. Se tiver álcool em gel 70% na comunidade, você também pode usar.

## LAVE AS MÃOS SEMPRE QUE:

- Pegar em dinheiro;
- Usar corrimãos;
- Tocar em maçanetas;
- Tiver contato com balcões em geral;
- Carregar compras ou mercadorias;
- Tocar em objetos compartilhados.



## VAI ESPIRRAR OU TOSSIR?

Cubra nariz e boca com o antebraço! Nada de pôr as mãos.



## EVITE BOTAR AS MÃOS NO ROSTO

Mantenha olhos, boca e nariz bem longe das mãos.



## EVITE REUNIÕES EM GRUPOS

Locais fechados ou com muitas pessoas podem ser perigosos nesse momento.

# CUIDADOS EM CASA



## **SAIU E VOLTOU PARA CASA?**

Não toque em nada antes de lavar as mãos com água e sabão. Se puder, tome um banho para reduzir mais o risco de contaminação.



## **ROUPAS**

Se você tiver saído de casa, lave a roupa que você usou assim que voltar, se for possível. Se precisar buscar água no rio para a tarefa, lembre-se de evitar aglomerações.



## **TIRE OS SAPATOS ANTES DE ENTRAR EM CASA!**

Deixe os calçados de sair sempre do lado de fora e escolha apenas um par para usar dentro de casa, se for preciso.



## **OBJETOS**

Chaves, carteira e outros objetos que sempre acompanham você fora de casa devem ficar em uma única parte da casa, de preferência em uma caixa separada. Evite misturar roupas limpas e objetos que você traz da rua.



## **CELULAR E ÓCULOS**

Também é preciso limpá-los, especialmente ao sair e voltar para casa. Use um pano levemente úmido para limpar seu celular.

# CUIDADOS EM CASA



## **EMBALAGENS**

Qualquer sacola, embalagem e outros objetos trazidos de fora precisam ser limpos com água e sabão antes de guardar.



## **COMPRAS**

Produtos comprados em mercados ou cantinas, mesmo dentro da comunidade, devem ser lavados antes de pôr na geladeira, freezer, isopor ou despensa.



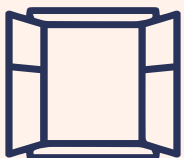
## **NA HORA DAS REFEIÇÕES**

Não compartilhe pratos, colheres, garfos, facas ou cuias. Se precisar dividir os utensílios, lave-os bem com água e sabão antes.



## **ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO**

Se tiver gatos, cachorros ou outro animal que viva no quintal, limpe as patas com água e sabão quando eles entrarem em casa.



## **ABRA AS JANELAS!**

Mantenha sempre que possível a casa aberta e ventilada.



## **SINTOMAS LEVES**

Se estiver com gripe ou tosse, fique em casa, tome bastante água e mantenha uma alimentação equilibrada.

# TRÂNSITO DE PESSOAS E EMBARCAÇÕES



## ✓ **COMUNIDADES VIZINHAS**

Evite visitas a outras comunidades. Fique na sua sempre que possível e só saia se for uma emergência.

## ✓ **PRECISA VISITAR A CIDADE?**

Pergunte-se sempre: “posso adiar minha visita?”. Se tiver possibilidade, escolha ficar onde está!

## ✓ **TRANSPORTE FLUVIAL (BARCO DE LINHA)**

Não esqueça: o tráfego de passageiros pelos rios do Amazonas está suspenso por decreto governamental.

## ✓ **ISOLAMENTO SOCIAL**

Só saia de casa se for extremamente necessário. Se for sair, faça uma máscara de pano e proteja suas mãos.

## ✓ **SAÍDAS NECESSÁRIAS**

Use máscara sempre que precisar sair. Ao voltar de outra comunidade ou cidade, fique em casa por pelo menos sete dias antes de sair para qualquer lugar.

## ✓ **REUNIÕES COMUNITÁRIAS**

Evite qualquer atividade que reúna muitas pessoas, sejam reuniões, torneios, festas ou encontros de lideranças.

## ✓ **IDA AO POSTO DE SAÚDE**

Só vá a um posto de saúde se tiver sintomas graves, como problemas para respirar e febre alta. Ao ir ao posto sem necessidade, você pode pegar o vírus e ainda atrasar o atendimento de quem realmente precisa.

## ✓ **MANTENHA DISTÂNCIA DAS PESSOAS**

Evite qualquer atividade que reúna muitas pessoas, sejam reuniões, torneios, festas ou encontros de lideranças.

# SERVIÇOS



## FECHADOS

Serviços considerados não essenciais, como **restaurantes, bares, lanchonetes e praças de alimentação** não podem funcionar durante esse período.

## ABERTOS

### MERCADOS E MERCADINHOS

Podem funcionar, mas respeitando as orientações da Fundação de Vigilância em Saúde (FVS-AM). Se você é dono ou dona de um pequeno comércio, use sempre máscara de pano e tenha água e sabão perto de você para lavar as suas mãos.

### DISTRIBUIDORA DE ÁGUA E GÁS

Está autorizado, desde que seja feito um atendimento por vez ou entrega nas casas.

### CLÍNICAS VETERINÁRIAS

Permitido apenas atendimento médico de urgência ou emergência, venda de medicamentos ou alimentos para animais.

# SERVIÇOS



## ABERTOS

### **AGÊNCIAS BANCÁRIAS E LOTERIAS**

Desde que utilizem o protocolo de segurança. Os benefícios como o Bolsa Floresta, Bolsa Família e outros continuam normalmente. Se precisar ir a uma agência bancária, siga as recomendações anteriores.

### **SAÚDE**

Continuam os atendimentos nas clínicas que atendem pacientes cardiopatas, renais, diabéticos, obstétricos e pediátrico, bem como ambulatórios e clínicas de vacinação.

### **DENTISTA**

Somente para atendimentos de urgência.

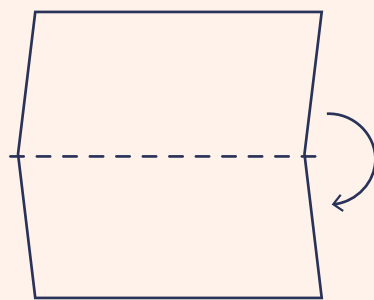
### **OFICINAS MECÂNICAS E PEÇAS**

As oficinas mecânicas continuam com seus atendimentos, inclusive as que atendem barcos e motores rabeta. Já as lojas de peças, materiais de construção e itens elétricos devem funcionar apenas para entrega.

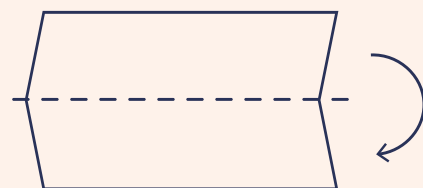
# COMO FAZER SUA PRÓPRIA MÁSCARA

## PASSO A PASSO

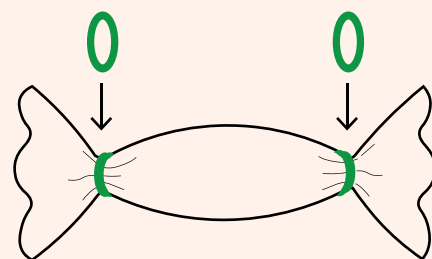
**1** Pegue um pedaço de tecido em forma quadrada e dobre no meio.



**2** Depois dobre outra vez; para uma maior proteção.



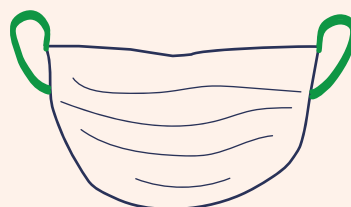
**3** Um elástico de cabelo deve ser colocado em em cada lado.



**4** A parte do tecido que ficar “para fora” deve ser novamente dobrada, cruzando o elástico até que ele fique como um espécie de alça, em casa lateral.



**5** Essa “alça” será utilizada como suporte na orelha.



**6** Use-a sempre que precisar sair de casa, por no máximo duas horas. Depois disso, é preciso trocar a máscara para continuar protegido. A lavagem deve ser feita com água sanitária, deixando de molho por cerca de 30 minutos.





O coronavírus  
[Covid-19] não  
circula sozinho,  
são as pessoas  
que o fazem  
circular!

#Fica Na  
**Comunidade**



Secretaria do  
**Meio Ambiente**



**AMAZONAS**  
GOVERNO DO ESTADO