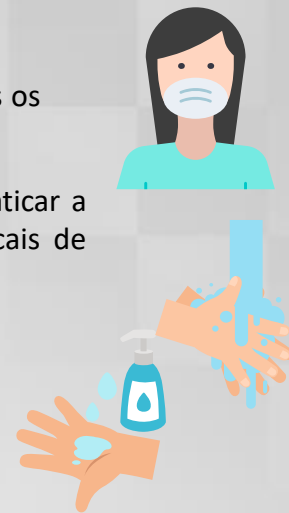


10 dicas de ouro SESI para se proteger da variante Ômicron

1. Tome a vacina quando chegar a sua vez! Não caia nessa conversa de que a reação da vacina é desagradável e que não se deve tomar a dose de reforço. **Muito pior é pegar COVID!**
2. A proteção da vacina só é completa, após 15 dias da segunda dose, existem vacinas contra COVID-19 de dose única ou com duas doses. Por isso, durante esses 15 dias, reforce os cuidados como uso de máscara e higiene das mãos, para usufruir do benefício integral dessa proteção: **vacinas salvam vidas!**
3. Use máscara sempre que estiver em espaços de uso coletivo. Fique atento para não deixar o nariz por fora da máscara, a máscara no queixo ou no topo da cabeça. Lembre-se que os profissionais de saúde passam horas com máscaras faciais trabalhando e cuidando de doentes. **Essa história de que a máscara sufoca e por isso não vai usar, não cola!**
4. **Água, sabão e álcool continuam sendo imprescindíveis!** Faça a limpeza das mãos com frequência, esfregue todas as partes e não esqueça da região entre os dedos, unhas e punhos. Enxugue com pano limpo ou toalha descartável.
5. **Ao tossir ou espirrar cubra bem o nariz e a boca com o braço dobrado ou um lenço.** É muito importante praticar a “etiqueta da tosse” principalmente em locais onde há concentração de pessoas, como o transporte público, locais de trabalho e escolas.
6. **Para proteger as pessoas que você ama, use máscara** também em casa quando estiver com sintomas parecidos com os de resfriado, quando estiver infectado com COVID-19 ou cuidando de alguém infectado.



10 dicas de ouro SESI para se proteger da variante Ômicron

7. Algumas pessoas falam que não aguentam mais a pandemia e que já deu ficar sem abraçar, beijar. Não caia nessa, para acabarmos de vez com esse vírus, ainda temos que manter abraços e beijos virtuais ou cumprimentos a distância de pelo menos 1 metro de outras pessoas. **Não esqueça que um colega pode estar sem sintomas e vacinado, mesmo assim, pode haver contaminação.**

8. **Você pode e deve encontrar amigos, para manter um convívio social.** Para isso, a sua segurança e a dos demais devem estar em primeiro lugar. Sempre use máscara e prefira ambientes ventilados, com renovação do ar. Não esqueça de manter o distanciamento na hora que for comer. E se você estiver no carro com outras pessoas, mantenha a máscara e as janelas abertas.

9. **Evite sair de casa se você estiver indisposto ou com sintomas leves de resfriado e gripe.** Uma simples coriza pode ser COVID-19 e você transmitirá para outras pessoas. Em caso de necessidade, procure um profissional de saúde, faça uma avaliação e siga as orientações recebidas. Prefira o atendimento a distância, mas caso não seja possível e tenha que ser presencial, procure o posto de saúde mais próximo da sua residência.

10. Em algumas situações, a pessoa com COVID não tem sintomas ou os sintomas passam em 2, 3 dias. Fique ligado no prazo de isolamento! Se não realizar o teste, mesmo sem sintomas, você deve manter o isolamento por até 7 dias. Não quebre o isolamento antes do tempo, **seja disseminador de boas notícias, boas ideias e não de COVID!**



Fluxo para rastreio e isolamento de casos por COVID-19

