

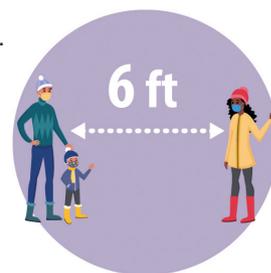
EDUCAÇÃO DO PACIENTE | **SÉRIE DE INFORMAÇÕES**

Socializando durante a Pandemia de COVID-19

Férias e datas comemorativas são uma época em que ansiamos nos reunir com a família e amigos. Com o coronavírus (o vírus que causa a COVID-19) circulando no Brasil e no mundo, é preciso encontrar novas formas de nos reunir para manter a segurança. Aqui estão algumas dicas gerais para manter a saúde e ajudar na tomada de decisões durante esse período desafiador.

**Dicas Cotidianas Para Se Manter Saudável:**

1. **Use uma máscara** quando estiver fora de casa e o contato com outros possa ocorrer. A máscara protege você e aqueles ao seu redor. Máscaras são um sinal de respeito e cuidado.
2. **Lave suas mãos frequentemente** com água e sabão, ou um sanitizante à base de álcool.
3. **Mantenha o distanciamento social** (pelo menos 1,8 metros).
4. **Evite aglomerações, tanto grandes quanto pequenas.**
5. **Evite ambientes fechados** onde as pessoas ficam juntas, incluindo restaurantes, academias e lanchonetes.
6. **Tome a vacina de Gripe na época indicada.**
7. **Procure acompanhamento médico** para lidar com quaisquer condições de saúde.



8. **Cuide-se bem** dormindo o suficiente, alimentando-se de forma saudável, fazendo exercícios apropriados e controlando o estresse.
9. **Contate familiares e amigos** que vivem sozinhos ou que possam estar tendo dificuldades com o isolamento social através de videochamadas ou grupos de bate-papo.
10. **Seja realista.** A COVID-19 é causada por um vírus muito sério, por vezes, letal. É preciso fazer o possível para reduzir o risco para você, sua família e seus contatos próximos. Qualquer pessoa pode se infectar com esse vírus e indivíduos sem sintomas podem transmiti-lo a outros de maior risco. Todos podem seguir essas dicas, que são eficazes para desacelerar a transmissão e limitar a exposição.

Estratégias para se manter saudável em ocasiões especiais

1. **Qualquer celebração deve ser pequena e apenas** com membros da sua residência.
2. Se for reunir-se com pessoas que não moram em sua residência, **reúnam-se somente ao ar livre** e mantenha o grupo pequeno. Assegure-se de usar máscaras e manter o distanciamento social. Se as pessoas precisarem remover brevemente suas máscaras enquanto bebem/comem, mantenha uma distância segura para evitar a disseminação do vírus e lave as mãos frequentemente.
Planeje com antecedência e faça com que suas expectativas sejam claras a todos que estiverem presentes.
3. **Evite** viagens desnecessárias.
4. **Defina expectativas** relacionadas a encontros ao ar livre, incluindo o que fazer em caso de clima adverso.
5. **Entregue alimentos** a amigos locais e vizinhos de maneira a evitar contato direto. Avise-os de que não há evidências de que a COVID-19 é transmitida através dos alimentos. Tranquelize-os de que você preparou o alimento respeitando as normas de segurança. Para mais informações sobre as normas de segurança alimentar e a COVID-19, veja o site da CDC em <https://www.cdc.gov/foodsafety/newsletter/food-safety-and-Coronavirus.html>



6. Encoraje suas visitas de fora da cidade a:

- a. Visitar "virtualmente" neste ano ao invés de pessoalmente.
- b. Ficar em um hotel e com visitas somente ao ar livre, com máscara e distanciamento social.
- c. Fazer teste de COVID-19 antes e realizar quarentena por 14 dias, depois visitá-lo ao ar livre ou em ambiente fechado. Durante o período de quarentena, eles terão de ficar em um quarto de hóspedes, longe dos outros, e usar máscara quando estiverem em áreas comuns. Evite o contato direto.
Isso inclui universitários e idosos!

7. Seja criativo quanto à segurança e ao distanciamento social durante esse período único.

Autores: Marianna Sockrider, MD, DrPH, Vidya Krishnan, MD, MHS, ATSF

Revisores: Catherine Chen, MD, DorAnne Donesky, PhD, ANP-BC, ATSF Donald Sullivan, MD, MHS, MCR

Tradução: Eurico de Paula Arruda
RICO TRADUÇÕES Tel.: +55 (16) 98165-7911

Com apoio e revisão da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia.

Recursos Adicionais

American Thoracic Society (ATS)

- www.thoracic.org/patients
 - Coberturas faciais numa pandemia
 - Como manter-se seguro durante a COVID-19
 - Influenza

Centros para Prevenção e Controle de Doenças (CDC)

- www.cdc.gov

Estas informações compõem um serviço público da American Thoracic Society. O conteúdo é somente para fins educativos. Não deverão ser usados como substituto para conselhos médicos.

NIH National Institute of Mental Health

Enfrentamento a COVID-19

<p>Pare um pouco de assistir às notícias</p>	<p>Cuide do seu corpo</p>
<p>Reserve um tempo para descontrair</p>	<p>Conecte-se com outros</p>
<p>Estabeleça metas e prioridades</p>	<p>Foque nos fatos</p>