



CORONAVÍRUS (COVID-19)

GUIA DE ORIENTAÇÕES AOS CAMINHONEIROS

MAIS UMA VEZ OS CAMINHONEIROS VÃO TER QUE FAZER A DIFERENÇA

Ao contrário da maior parte da população, se adaptar a recomendação do Ministério da Saúde para entrar em quarentena contra a COVID-19 vai ser um grande desafio para os Caminhoneiros.

Quem está na estrada, sabe que o relógio não para e corre contra os que carregam o Brasil nas costas, de Norte a Sul.

Assim, independentemente da COVID-19, os Caminhoneiros vão continuar rompendo fronteiras, ajudando a fazer o Brasil continuar produzindo e gerando riqueza e desenvolvimento.

Só que agora, o motorista tem que tomar cuidado para não levar de carona o novo coronavírus. Ao se cuidar, ele evita ficar doente e impede que a COVID-19 pegue outras pessoas pelo caminho.

As dicas de prevenção, bem fáceis de seguir, são de dois amigos antigos dos Caminhoneiros: a Associação Brasileira dos Condutores de Veículos Automotores (Abrava) e a Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (Abramet).

Essa turma, que entende e se preocupa com a vida de quem está atrás do volante, pensou nesses conselhos na medida para serem seguidos enquanto durar essa pandemia.

Pare, leia com calma esse folder, se prepare e ajude o Brasil a combater esse vírus. Com o apoio dos Caminhoneiros, o País vai atravessar essa tempestade com segurança.

CONFIRA E SIGA ESSAS DICAS:



Na Boleia

- Limpe e desinfete a cabine, os objetos e as superfícies tocados com frequência. Para isso, use água e sabão ou álcool gel
- Lave as mãos após tocar e mexer na parte externa do veículo
- Evite dar caronas
- Mantenha a cabine bem ventilada



No trato com os companheiros

- Limite os abraços e apertos de mão
- Evite estar em locais com muita gente
- Procure não ter contato próximo com pessoas doentes
- Mantenha uma distância mínima de um metro durante as conversas



Na hora de comer

- Não compartilhe copos, talheres, toalhas ou utensílios
- Não utilize bebedouro onde tem que colocar a boca para ingerir água
- Evite alimentos de origem desconhecida ou desprotegidos
- Procure manter uma distância maior entre as mesas nos restaurantes



Na higiene pessoal

- Lave as mãos frequentemente com água e sabonete ou use álcool gel
- Evite tocar com as mãos os olhos, o nariz e a boca
- Procure sempre tomar banho para ajudar na prevenção
- Coloque a roupa suja em saco separado das demais
- Cubra sempre o vaso sanitário com papel higiênico, antes de usá-lo
- Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogue no lixo. Se não tiver, use o braço ou o cotovelo



FIQUE DE OLHO BEM ABERTO!

Os principais sintomas da COVID-19 conhecidos, até o momento, são:

- Febre, tosse forte e falta de ar.

Caso você esteja sentido esses sintomas:

- Comunique imediatamente a empresa e/ou sua família
- Não tome remédios por conta própria
- Busque auxílio médico no hospital ou posto de saúde mais próximos
- Evite contato próximo com colegas ou outras pessoas
- Procure ficar isolado, reduzir o contato com outras pessoas, até o atendimento médico
- Siga as recomendações que o médico passar ao pé da letra

CONTAMOS COM SUA AJUDA

JUNTOS, VAMOS PASSAR POR ESSA E VOLTAR PARA CASA COM SAÚDE E EM PAZ.



www.abramet.org.br



www.abrava.org