



CORONAVÍRUS (COVID-19)

GUIA DE ORIENTAÇÕES AOS CAMINHONEIROS

MAIS UMA VEZ OS CAMINHONEIROS VÃO TER QUE FAZER A DIFERENÇA

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.

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 70%
- Lave as mãos após mexer na parte externa do veículo
- Evite dar caronas
- Mantenha a cabine bem ventilada



No trato com os companheiros

- Evite abraços e apertos de mão
- Evite estar em locais com muita gente
- Evite contato com pessoas com sintomas de gripe
- Mantenha uma distância mínima de 1 metro durante as conversas



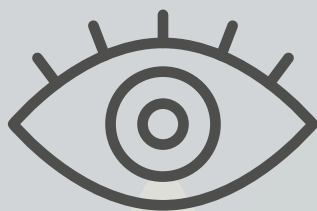
Na hora de comer

- Não compartilhe copos, talheres, toalhas ou utensílios
- Bebedouros coletivos sem proteção de boca devem ser evitados
- Evite alimentos de origem desconhecida ou desprotegidos
- Mesas de refeição muito próximas facilitam o contágio



Na higiene pessoal

- Lave as mãos frequentemente com água e sabonete ou use álcool gel ou 70%
- Evite tocar com as mãos os olhos, o nariz e a boca
- Banhos são úteis na prevenção
- Roupas sujas sempre em saco separado
- Papel higiênico no assento do vaso ajuda a proteger
- Ao tossir e espirrar, use lenço de papel ou proteja os outros com o cotovelo ou o antebraço



FIQUE DE OLHO BEM ABERTO!

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

- Febre, tosse forte e falta de ar; perda do olfato e paladar também são frequentes..

Caso você esteja sentindo esses sintomas:

- Comunique imediatamente a empresa e/ou sua família
- Não tome remédios por conta própria
- Busque auxílio médico mais próximo ou ligue 136 (Ministério da Saúde)
- 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.



Associação Brasileira de Medicina de Tráfego

www.abramet.org.br



Associação Brasileira
dos Condutores de
Veículos Automotores

www.abrava.org