

**ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO RIO GRANDE DO NORTE**  
**COORDENADORIA DE GESTÃO DE PESSOAS – COGEP**  
**PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE - PQVS**

**COMO SE PREVINIR**



**Como o coronavírus (COVID-19) é transmitido?**

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra, por contato próximo, por meio de:



**Quais são os sintomas?**

Os sintomas mais comuns são: febre e tosse ou dificuldade para respirar.



Caso apresente os sintomas, ligue 136 ou procure um posto de saúde.

**Como se proteger?**

- Lave com frequência as mãos até a polpa com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos. Ao tocar, lave sempre as mãos imediatamente.
- Mantenha uma distância mínima de aproximadamente 1 metro de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Seja amigável sem contato físico, mas seguro.
- Higienize com frequência o celular e o teclado do computador.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como pratos e copos.
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.



O Programa de Qualidade de Vida e Saúde e a Coordenadoria de Gestão de Pessoas da Assembleia Legislativa do Rio Grande do Norte elaboraram uma cartilha explicativa destacando alguns pontos importantes do documento oficial da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre a Covid-19 e a saúde mental. O material é voltado especialmente aos servidores que compõem a Casa Legislativa, foi disponibilizado pelas redes sociais, também nos grupos das unidades setoriais da ALRN e será enviado por e-mail aos servidores.

A disseminação do Coronavírus ao redor do mundo tem causado tensão em todos os continentes e diante de uma pandemia é comum o pânico generalizado da população. Por isso,

a Organização Mundial de Saúde publicou orientações para preservar o bem-estar durante a pandemia. As orientações vão desde as atitudes que se deve ter com outros até maneiras de explicar a situação para crianças. E, preocupada em amenizar o medo e a ansiedade entre os servidores, a ALRN decidiu replicar essas informações.

De acordo com o coordenador Gestão de Pessoas, Thyago Cortez, a pandemia está gerando ansiedade, medo pelo risco de contaminação, isolamento e muita incerteza sobre o futuro. "Então, preocupados com a saúde mental dos nossos servidores, nós nos unimos, por meio de home office, e elaboramos essa cartilha. A gente pede que o servidor leia, que possa ter uma rotina saudável, que consiga dormir. Tenham boas horas de sono, tenham momentos de lazer, fiquem com a família. Se puder, façam exercício dentro de casa, alimentem-se bem", disse.

A cartilha fala da importância do isolamento social, sugere às pessoas evitarem o bombardeio de informações, já que o fluxo constante de notícias gera preocupação e estresse, também traz orientações de como lidar com as crianças e idosos neste momento, bem como alguns cuidados com as pessoas isoladas.

O material traz ainda dicas de filmes, séries e livros para período da quarentena, dicas de capacitações online gratuitas, dicas de como organizar o cronograma de trabalho em casa e menciona rede de apoio em saúde mental disponível na internet. Além de claro, dar dicas de prevenção da doença.

[Veja a cartilha aqui](#)

{BANNER}