

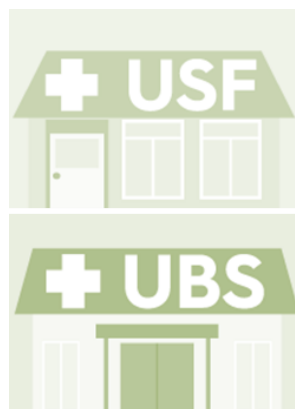
# Fique bem em casa!

- Atualmente, vivemos uma situação desafiadora, no enfrentamento da pandemia do COVID-19. Neste período, necessitamos desenvolver novos hábitos de vida, como o isolamento social e maior cuidado com higiene, evitando assim a propagação da doença.
- Durante este período, em que é necessário ficar em casa, diminuimos nossa interação social, de forma presencial, podendo ocorrer sintomas como estresse ao confinamento, ansiedade e dificuldade de adaptação a nova rotina, que podem impactar em nosso equilíbrio mental.



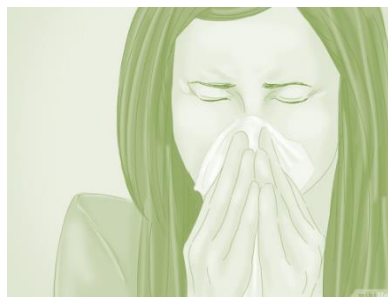
## O que fazer?

- Sintomas leves (coriza e mal-estar): isolamento domiciliar!
- Sintomas como tosse e febre: procure uma unidade básica de atendimento!
- Sintomas graves (falta de ar): devem ser encaminhados às emergências!



## Etiqueta respiratória

- Cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel ao tossir ou espirrar
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos);
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Realizar a higiene das mãos.



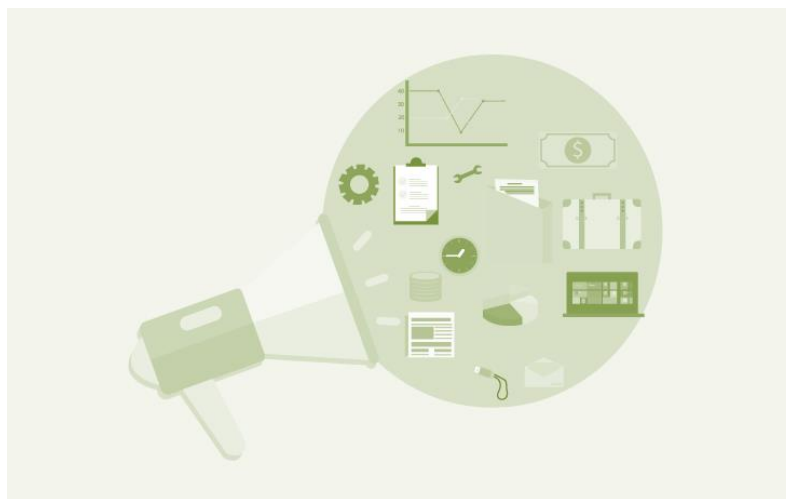
## Cuidado com os idosos

- Evitar, ao máximo, o número de visitantes, assim como a frequência e a duração da visita.
- Contraindicar a visita de crianças, pois são possíveis portadores assintomáticos do novo coronavírus.
- Certificar-se que os idosos e seus cuidadores estejam com todas as vacinas em dia (principalmente a vacina da gripe).



# Evite excesso de Informações!

- Escolha uma fonte de informação confiável, sites, telejornais e acesse ou assista uma vez ao dia. Proteja-se da hiperinformação.
- A exposição a muitos conteúdos pode contribuir para aumento nos níveis de ansiedade e estresse. Não acredite em tudo que lê na internet. Informações falsas ou exageradas, aumentam sensação de pânico e vulnerabilidade.



## Estabeleça uma rotina diária

- Organize seu tempo, planeje suas atividades diárias. Estabeleça uma rotina que contemple períodos de trabalho/estudo, atividades domésticas, alimentação, lazer e descanso.
- Eleja metas para este período: aprender aquele conteúdo que tem dificuldade, aprimorar um idioma, desenvolver um novo hobby, entre outras opções.
- Observe-se ao longo do dia, percebendo seu estado físico e emocional. Em qual período você sente maior vitalidade, tranquilidade ou desconforto emocional e eleja as atividades considerando estas variáveis.



## Harmonize a convivência familiar

- Dividir a casa com nossos familiares nem sempre é algo simples. É importante senso de coletividade e cooperação.
- Combinar horários para a utilização dos espaços, assistir televisão, usar o computador, de maneira que todos sejam contemplados nesta utilização.
- É um bom momento para cuidar das relações, trabalhar o perdão, a empatia e ter aquela conversa que adiamos por dificuldade ou tempo, melhorando a qualidade dos nossos vínculos e harmonia familiar.
- Por fim, não esquecer das palavras mágicas: Muito obrigado(a), Com licença, Por favor e Desculpe e assim tornar a convivência mais agradável e saudável.

