



COVID-19

Guia de cuidados para o colaborador HEINEKEN e sua família

Olá,

Se você está recebendo este guia é porque sua segurança e bem-estar são muito importantes para a **HEINEKEN**. Diante dessa pandemia e conhecendo um pouco da sua condição de saúde, queremos cuidar cada vez melhor de você.

A pandemia ainda não está devidamente controlada, a descoberta da cura ou da vacina para **COVID-19** ainda não aconteceu e, por isso, precisamos que você siga a principal medida de prevenção neste momento, o isolamento social. Sabemos que é um momento muito desafiador, em especial para quem pode ser mais vulnerável ao novo coronavírus, e o nosso objetivo é tornar essa fase mais leve e segura para você e sua família.

A primeira coisa que fizemos foi garantir que você não esteja mais na rua para realizar o seu trabalho. Também colocamos nossos profissionais de **Saúde Corporativa** à sua disposição **24h** por dia e estamos trabalhando para garantir que você tenha acesso aos itens essenciais de higiene pessoal e do lar. Agora, os cuidados preventivos só dependem de você.

Para te ajudar no dia a dia, criamos este guia com orientações fundamentais para reduzir o risco de contaminação. Quando falamos de um vírus, invisível aos olhos e que se espalha com facilidade, todo cuidado faz a diferença. Lembre-se de que você pertence ao grupo de risco, ou seja, que é mais propenso a evoluir para um caso grave da doença. Por isso, fique em casa, oriente sua família e faça a sua parte todo dia.

Cuide de você e de quem ama! Todos nós precisamos de você.

Seguimos juntos nessa!

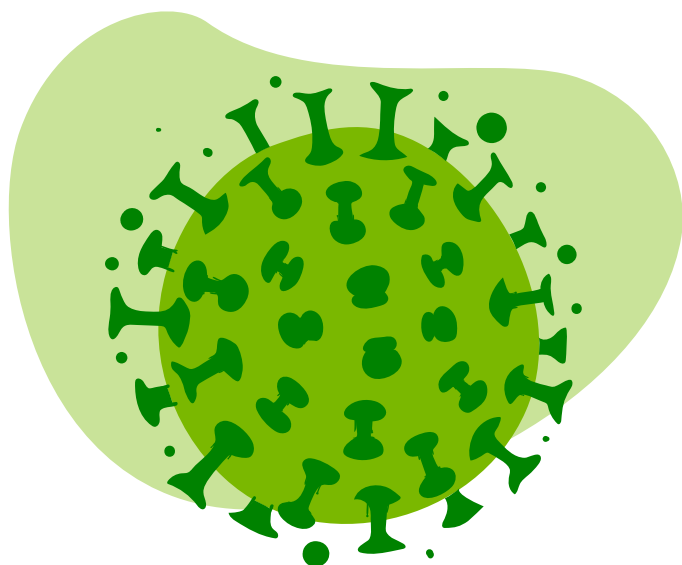


Um abraço,
Raquel Zagui

*Vice-presidente de Recursos Humanos
do Grupo HEINEKEN no Brasil*

O que é COVID-19?

É uma **doença** causada pelo **coronavírus SARS-CoV-2**, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções sem sintomas a quadros respiratórios graves.



O que é o coronavírus?

Coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias. O novo coronavírus, que provoca a **COVID-19**, foi descoberto em **31/12/19** após casos registrados na China.

Como é transmitido?

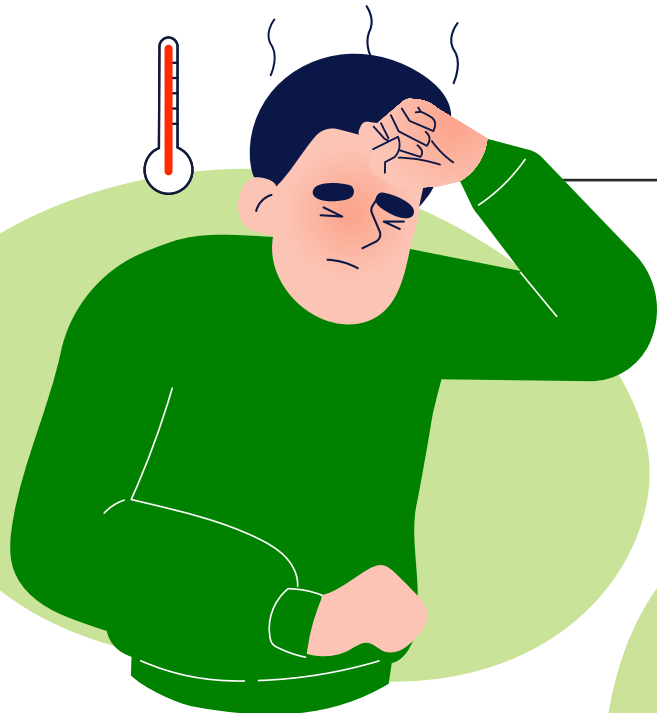
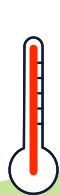
A transmissão acontece de uma pessoa contaminada para outra e por contato próximo por meio de:

- Espirro
- Tosse
- Gotículas de saliva
- Contato próximo, como toque ou aperto de mão com pessoas infectadas
- Contato com objeto ou superfícies contaminadas, seguido de contato com boca, nariz ou olhos



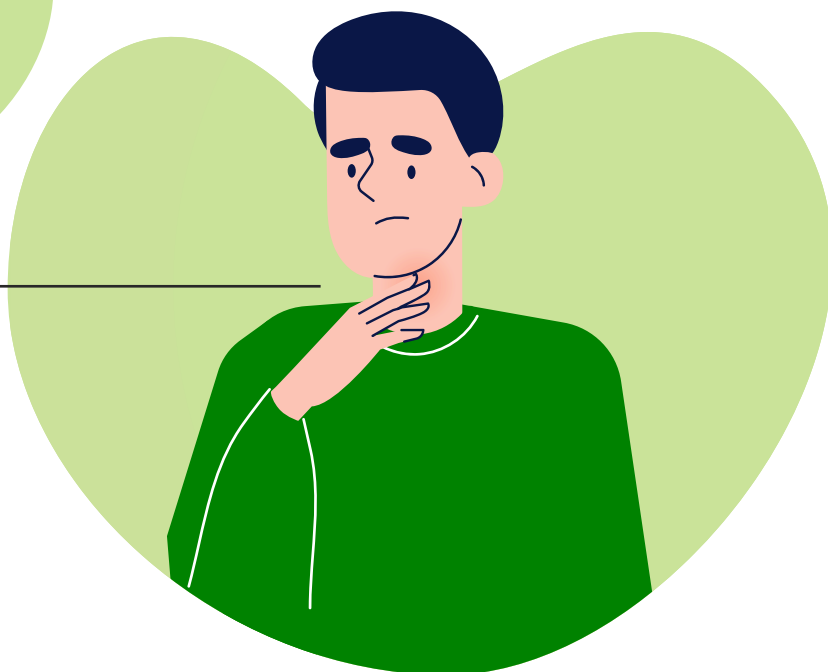
Quais são os sintomas?

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples **resfriado** até uma **pneumonia severa**. Sendo os sintomas mais comuns:



- Febre
- Coriza
- Dificuldade para respirar

- Dor de garganta
- Perda de olfato



- Tosse

O que é o grupo de risco para COVID-19?

São consideradas parte do **grupo de risco** as pessoas que apresentam uma ou mais das condições abaixo. De acordo com estudos e números relacionados à **COVID-19**, pacientes com doenças mais debilitantes têm menor capacidade imunológica para controlar o vírus, **umentando o risco** de agravamento da síndrome respiratória causada pela contaminação.

- Idade maior ou igual a 60 anos
- Gestantes
- Doença pulmonar crônica, como enfisema, asma, fibrose cística e fibrose pulmonar
- Doença cardiovascular, como, por exemplo, infarto, insuficiência cardíaca e pressão alta descontrolada ao uso de medicamentos
- Diabetes
- Insuficiência renal
- Câncer
- Obesidade mórbida ou IMC acima de 40
- Imunodeficiência (problemas que afetam a defesa do organismo)



Siga as orientações de proteção para toda a família

1

Dentro de casa

- Se você faz uso de medicamentos de uso contínuo, siga a rotina dos horários e não deixe de tomá-los, exceto em caso de recomendação médica.
- Beba bastante água.



- Mantenha sua casa limpa, principalmente os pontos mais tocados e com maior chance de contágio, como maçanetas, celulares, torneiras, descargas e utensílios domésticos comuns. Para limpeza, utilize produtos com cloro ou o próprio álcool 70%.

- Cuide da sua rotina e higiene pessoal e lave as mãos com água e sabão com frequência.



Siga as orientações de proteção para toda a família

1

Dentro de casa



- Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com o antebraço ou utilize um lenço descartável.
- Abra as janelas e procure manter a casa arejada para o ar circular.
- Evite compartilhar itens pessoais como toalhas, roupas de cama, copos, pratos e talheres.



- Adote um estilo de vida saudável para ajudar o seu sistema imunológico.

Mantenha uma alimentação saudável, evitando consumo excessivo de sal e doces.

Respeite seus horários de dormir.

Pratique exercícios para se manter ativo.

Bebidas alcoólicas devem ser consumidas ocasionalmente e com moderação.

Siga as orientações de proteção para toda a família

1

Dentro de casa

- Evite receber visitas não essenciais. Mesmo sem sintomas, as pessoas podem estar contaminadas com o vírus ou trazê-lo da rua.
- Está com saudades da família e amigos? Faça ligações por vídeo com regularidade para evitar sentimentos como solidão e tristeza.



- Fez um pedido para ser entregue em casa?

Se possível, faça o pagamento online ou com cartão, evitando a troca de cédulas de dinheiro.

Mantenha distância de no mínimo 1 metro do entregador.

Assim que receber o produto, descarte a embalagem o mais rápido possível, higienize as mãos e só depois faça o seu consumo ou utilização.

Higienize compras de supermercado e farmácia e lave as frutas e verduras antes de guardá-las.



Siga as orientações de proteção para toda a família

2

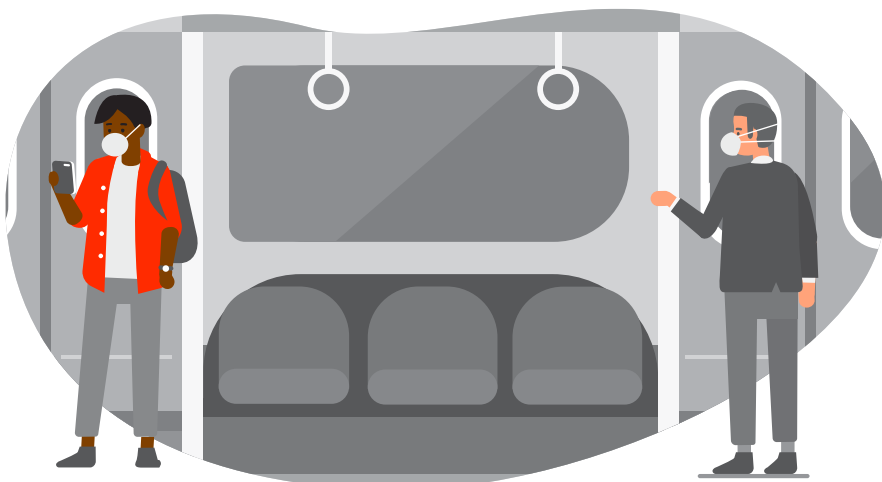
Ao sair de casa

Como você faz parte do grupo de risco, a recomendação é que você não saia de casa, exceto para atividades essenciais, como atendimento médico, que devem ser acompanhadas das seguintes medidas:



- A máscara deve ser um item mandatório assim que abrir a porta da sua casa.
- Evite usar o transporte público. Se for preciso, fuja dos horários de picos, tente se manter distante das outras pessoas e procure sentar nos assentos que não tenham ninguém ao lado.

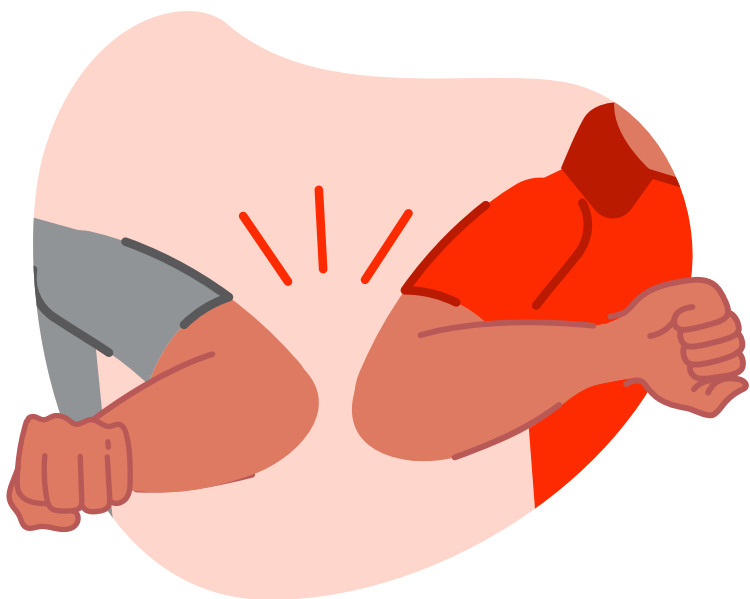
- Seja no ônibus, no carro ou em aplicativos de transporte, mantenha sempre as janelas abertas para que o ar circule.
- Fuja de aglomerações e mantenha distância mínima de 1 metro em relação às demais pessoas.



Siga as orientações de proteção para toda a família

2

Ao sair de casa



- Adote um comportamento amigável sem contato físico. Evite abraços, beijos e apertos de mãos e mantenha sempre o sorriso no rosto.
- Lave as mãos ou use álcool gel a cada vez que encostar em qualquer superfície de uso comum.

- Não leve sua mão ao rosto e evite pegar o celular antes de fazer a higienização.



- Evite levar crianças com você. Se necessário, lembre-se de que elas também precisam usar máscara e seguir a mesma rotina higienização.

Para compras de supermercado e farmácia, consideradas essenciais, se possível, peça aos seus familiares ou pessoas próximas que as façam para você ou peça pela internet, evitando sua exposição em locais com grande circulação de pessoas.

Siga as orientações de proteção para toda a família

- Retire os sapatos antes de entrar e deixe-os longe de superfícies comuns da casa.
- Lave as mãos, antebraços e entre os dedos com água e sabão por 20 segundos antes de qualquer contato com familiares. Se possível, tome banho imediatamente.



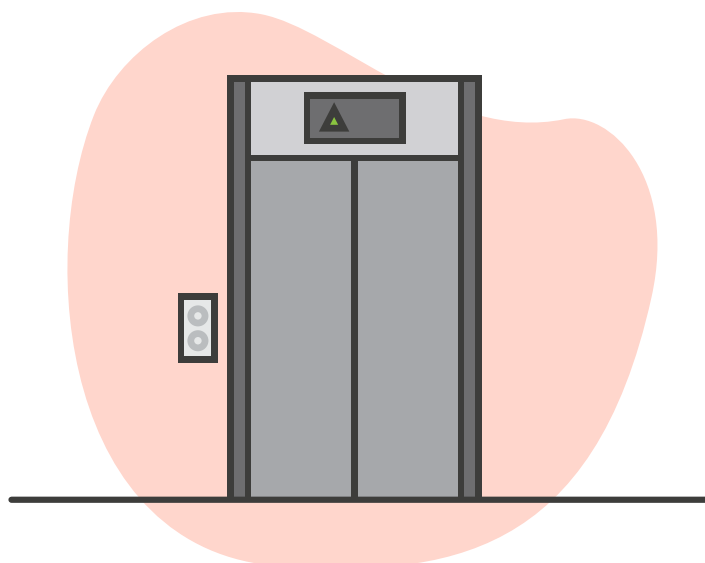
- Higienize o celular e outros objetos pessoais utilizados ao longo do dia, como chaves e carteira.
- Em prédios e condomínios, use os elevadores quando estiverem vazios e evite áreas comuns como piscinas e academias.

3

Ao voltar para casa



- Lave a roupa após o uso.



Se você...

É gestante:

Mantenha as consultas presenciais de **pré-natal** e a **vacinação** de acordo com o seu calendário. Para visitas de rotina ao médico e exames, siga todas as orientações acima de “ao sair de casa”.

Use máscara.



Mora com profissional da saúde:

Peça que siga as orientações de “**ao voltar para casa**”. É fundamental que o profissional retire os sapatos e tome banho **imediatamente** antes de qualquer contato com você, além de higienizar bolsas e celulares com **álcool 70%**.



Precisa viajar:

Caso você precise viajar ou decida passar esse período em uma casa mais afastada da sua cidade, **avalie a real necessidade**. Se for inevitável, **previna-se**, siga todas as medidas de proteção e avise a **HEINEKEN**, por meio do seu HRBP. Dessa forma, a empresa pode te orientar sobre as condições do sistema de saúde local e te apoiar em caso de necessidade.



As pessoas que moram com você precisam ajudar!

Quem convive com você também precisa seguir todas as medidas de proteção, principalmente ao sair e retornar para casa, situações em que elas estarão mais expostas ao vírus e podem trazê-lo para o lar. Por isso, compartilhe este material com as pessoas que moram com você e reforce:

- Evite aglomerações.
- Use máscara.
- Higienize as mãos sempre que tocar em uma superfície comum.



- Ao voltar para casa, antes de qualquer contato com você, é necessário retirar o sapato, higienizar as mãos e antebraço e limpar celular, chaves, bolsa, carteira e outros itens pessoais. Se possível, peça para que tome banho imediatamente e separe as roupas para que sejam lavadas.

Saiba como cuidar da máscara de tecido,

sua principal aliada nesta pandemia



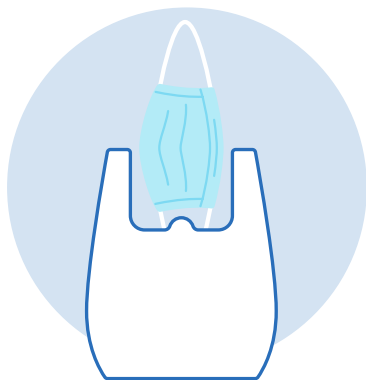
1. O uso da máscara caseira é individual, não devendo ser compartilhada.



2. Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e nariz e amarre com segurança.



3. Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la. Não fique ajustando a máscara na rua e/ou trabalho.



4. Quando for se alimentar, retire a máscara, guarde-a em um saco plástico fechado e faça a higiene das mãos. Após a refeição, faça novamente a higiene das mãos e coloque uma máscara limpa.



5. Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.



6. Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando tocar na parte da frente.

Saiba como cuidar da máscara de tecido,

sua principal aliada nesta pandemia



7. Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária* (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição é de 1 para 50 (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável).



8. Após o tempo de imersão, realize o enxágue em água corrente e lave com água e sabão.



9. Após lavar a máscara, higienize as mãos com água e sabão.



10. Quando a máscara estiver seca, passe-a com ferro quente e guarde-a em saco plástico.



11. Troque a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade. Faça a troca apenas em ambiente apropriado (banheiro/vestiário), higienizando as mãos com água e sabão antes e após a troca.



12. Descarte a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração.