

## Dicas de Segurança para os Feriados e Férias

À medida que os feriados e férias se aproximam, muitos de nós irão participar nas tradições típicas das famílias. Contudo, a pandemia da COVID-19 colocou-nos muitas preocupações e desafios de segurança. Existe um nível de risco sempre que saímos de casa. A COVID-19 está piorando e mesmo as reuniões/festas pequenas são uma fonte de contágio. Por favor, considere as modificações que pode adotar em relação aos seus planos de férias para poder manter a sua família e a comunidade segura e saudável.

Se participar numa reunião/festa familiar durante os feriados/férias, por favor siga estas dicas:

- **Mantenha-a Pequena!** – As reuniões/festas no interior devem limitar-se a 10 pessoas, menos convidados se o seu espaço de habitação não permitir uma distância de 6 pés entre os membros não familiares.
- **Local, Local, Local** – Opte pelo exterior, quando puder, para manter um melhor fluxo de ar e o distanciamento social. No interior, abra as janelas para melhorar a ventilação.
- **Limite de Tempo** – Quanto mais tempo durar o evento, maior é o risco de contágio/exposição. A Ordem-de-Fique-em-Casa de Massachusetts aconselha os residentes a manterem-se em casa entre as 10 PM-5 AM e a sair de casa somente para ir à farmácia/supermercado, ou receber cuidados de saúde. Qualquer reunião social dever terminar às 9:30 PM.
- **Escolha com cuidado os seus convidados:** Pense acerca dos comportamentos dos seus convidados *antes e depois* do seu evento.
  - Os indivíduos que, consistentemente, não respeitarem os protocolos de segurança, como o uso de máscaras, prática do distanciamento social, higiene das mãos e outros comportamentos preventivos aumentam o seu risco e o da sua família.
  - Pode necessitar de não convidar um convidado que recentemente viajou para um estado de alto risco e não respeitou as ordens de MA da quarentena/teste.
  - Certifique-se que os seus convidados conhecem as medidas de segurança recomendadas da sua casa para poderem participar. O uso de máscaras e a prática do distanciamento social pelos membros de fora do seu agregado familiar irão reduzir a potencial exposição ao vírus.
  - O uso de drogas e álcool nas festas pode diminuir a habilidade de uma pessoa para seguir as normas de segurança.

### Regras para as Festas em Tempos da COVID-19

- Exija que todos os convidados consultem a sua saúde antes de entrarem em sua casa.
- Exija sempre máscaras a todos os convidados, dentro e fora, exceto para comer e beber.
- Mantenha 6 pés de distância entre os membros de fora do seu agregado familiar.
- Evite o contato direto com membros de fora do seu agregado familiar, tal como abraços, beijos ou cumprimentos de mão. Estes comportamentos aumentam a exposição aos riscos e doenças.
- Evite gritar e cantar para não aumentar o risco de transmissão.
- Limpe e desinfete a casa antes e depois de qualquer reunião/festa, prestando particular atenção aos espaços comuns e superfícies muito tocadas.

### Dicas de Segurança para as Refeições

- ✓ Lave as mãos ou use desinfetante das mãos, com pelo menos 60% de álcool, antes e depois das refeições e da preparação de qualquer comida. Lave toda a superfície das mãos pelo menos durante 20 segundos. Certifique-se que os seus convidados também seguem esta prática.
- ✓ Considere que uma pessoa sirva toda a comida para que os outros não toquem nos utensílios. Use uma máscara quando servir a comida.
- ✓ Não partilhe a comida ou bebida do mesmo prato, copo ou utensílios.
- ✓ Certifique-se que os seus convidados guardam as máscaras num lugar limpo e seguro durante as refeições.
- ✓ Limite o número de pessoas à volta da comida e aconselhe os convidados a praticar o distanciamento social de 6 pés.
- ✓ Lave a louça e os guardanapos e as toalhas imediatamente depois das refeições com água quente e líquido de lavar a louça.

## Holiday Season Activities and COVID-19 Risk



### Lower Risk Activities:

- Small dinner with family and friends who live in your household
- Virtual dinner with family and friends

### Moderate Risk Activities:

- Small outdoor dinner with family and friends who live in your community

### Higher Risk Activities: Please Avoid

- Going shopping in crowded stores before, on, or after Thanksgiving
- Large indoor gatherings with people from outside your household

## DICAS PARA PASSAR O DIA AÇÃO DE GRAÇAS COM SEGURANÇA

### O que fazer



USE MÁSCARA QUANDO NÃO ESTIVER BEBENDO OU COMENDO



MANTENHA O DISTANCIAMENTO AO MENOS 6 PÉS OU 2 M



LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE COM ÁGUA E SABÃO



ABRA AS JANELAS E PORTAS PARA MELHORAR A VENTILAÇÃO

### O que não fazer



NÃO COMPARTILHE BEBIDAS OU COMIDA DO MESMO PRATO



NÃO DÉ ABRAÇOS OU APERTOS DE MÃO. EM VEZ DISSO, ACENE OU CUMPRIMENTE VERBALMENTE



NÃO CANTE, DANÇE OU GRITE, POIS ISSO PODE AUMENTAR A PROBABILIDADE DE TRANSMISSÃO DO VÍRUS PELO AR



NÃO SE REÚNA COM INDIVÍDUOS DE ALTO RISCO, COMO PESSOAS DE IDADE E COM DETERMINADAS CONDIÇÕES MÉDICAS

Para obter mais informações, acesse [Mass.gov/Thanksgiving2020](https://www.mass.gov/Thanksgiving2020)



### Por favor, siga as Ordens de Segurança de Massachusetts:

Ordens das reuniões/festas sociais:

<https://www.mass.gov/doc/covid-19-order-54/download>

Conselho Fique-em-Casa: <https://www.mass.gov/news/stay-at-home-advisory>

Ordem das Viagens de MA para a COVID-19:

<https://www.mass.gov/info-details/covid-19-travel-order>

### Não realize ou marque presença numa festa se:

- Se tiver alguns sintomas relacionados com a COVID.
- Se estiver à espera do resultado de um teste à COVID.
- Se foi diagnosticado com COVID-19 e está cumprindo o seu período de isolamento.
- Se foi identificado com um contato próximo com alguém com a COVID-19 e está cumprindo com a quarentena.

### Fatores que aumentam o risco de uma doença grave

- Cancro
- Doença crónica do fígado
- COPD (doença pulmonária obstrutiva crónica)
- Doenças do coração
- Doença da célula falciforme
- Obesidade
- Gravidez
- Tabaco
- Diabetes do tipo 2
- Sistema imunitário debilitado ou obtido um transplante de um órgão sólido.

### Fatores que podem aumentar o risco de uma doença grave

- Asma
- Fibrose Cística
- Doenças cardiovasculares
- Hipertensão/tensão alta do sangue
- Doenças do fígado
- Sobrepeso
- Talassemia
- Fibrose pulmonária
- Diabetes do tipo 1
- Doença neurológica como a demência
- Sistema imunitário comprometido (HIV, tomando corticosteróides, transplantes do osso/sangue) ou medicamentos para este.

### Recursos Adicionais na Internet:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html#gatherings>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-risk.html>