



# Covid-19: preservar a vida é o melhor presente neste fim de ano



A forma mais segura de passar o Natal e o Réveillon é ficar em casa e celebrar apenas com as pessoas que moram com você.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz

## Recomendações de segurança

Se vai receber convidados ou celebrar em outro local, você estará exposto a diferentes níveis de contágio.

**Nenhuma medida é capaz de impedir totalmente a transmissão da Covid-19. Para diminuir os riscos, siga as orientações a seguir.**

- 1 Use máscara sempre que não estiver comendo ou bebendo;
- 2 Tenha um saco para guardar a máscara quando estiver comendo ou bebendo e a mantenha limpa e seca entre os usos;
- 3 Tenha uma máscara limpa extra, para o caso de necessidade de troca (tempo de uso, umidade ou sujeira);
- 4 Evite aglomerações e mantenha a distância de, pelo menos, 2 metros entre os participantes;
- 5 Evite apertos de mão ou abraços;
- 6 Dê preferência a locais abertos ou bem ventilados. Evite o uso de ar-condicionado;
- 7 Lave as mãos com frequência durante o evento com água e sabão ou use álcool;
- 8 Não compartilhe objetos, como talheres ou copos;
- 9 Após tocar em objetos que estejam sendo compartilhados com outros convidados (ex: utensílios para servir a comida, jarras e garrafas), lave as mãos com água e sabão ou álcool.



## Orientações para festividades em casa

Se vai receber convidados, você estará exposto a diferentes níveis de contágio.

**Nenhuma medida é capaz de impedir totalmente a transmissão da Covid-19. Para diminuir os riscos ao receber amigos ou familiares, siga as orientações para preparo dos alimentos e do ambiente.**

### Ambiente e convidados

- 1 Limite o número de convidados de acordo com o tamanho do espaço, permitindo que as pessoas mantenham distância de 2 metros entre si;
- 2 Oriente seus convidados a levarem suas próprias máscaras;
- 3 Evite música alta para que as pessoas não tenham que gritar ou falar alto. Caso alguém esteja contaminado com o vírus, lançará um número maior de partículas virais no ambiente;
- 4 Dê preferência a locais abertos ou bem ventilados. Evite o uso de ar condicionado;
- 5 Não deixe que os convidados formem filas para serem servidos;
- 6 Oriente os convidados a não se sentarem todos reunidos na hora da ceia. Organize espaços separados para pessoas que moram juntas;
- 7 Tenha sabão e papel para secagem de mãos disponíveis no banheiro. Evite o uso de toalhas de pano;
- 8 Disponibilize álcool em gel nos ambientes;
- 9 Utilize lixeiras com pedais para que as pessoas descartem seus lixos sem precisar colocar as mãos na tampa. Lave as mãos após esvaziar a lata de lixo.



## Orientações para festividades em casa

### Preparo e forma de servir os alimentos

**Esta será uma confraternização diferente: evite compartilhar a ceia. O ideal é orientar seus convidados a levar sua própria comida e bebida.**

Caso não seja possível, siga as orientações:

- 1 Lave as mãos antes de preparar a comida e use máscara durante o preparo;
- 2 Limite o número de pessoas no ambiente em que a comida estiver sendo preparada ou manuseada;
- 3 Caso ofereça bebidas, disponibilize-as em embalagens individuais (latas ou garrafas), arrumadas em baldes com gelo, para que as pessoas possam se servir sozinhas;
- 4 Ofereça condimentos, molhos para salada ou temperos embalados individualmente, sempre que possível;
- 5 Evite o compartilhamento de utensílios para servir a comida. Pratos e bebidas em recipientes não individuais devem ser servidos por uma única pessoa. O responsável deve lavar as mãos antes de servir e sempre usar a máscara;
- 6 Após o evento, lave toda a louça em água corrente e com detergente, ou use a máquina de lavar louças.



## Pessoas que devem evitar os encontros

**Se pretende receber convidados ou celebrar em outro local, verifique:**

**Se você....**

- 1 Está com sintomas relacionados à Covid-19 ou já tem o diagnóstico da doença;
- 2 Ainda está no período de 14 dias desde que teve os primeiros sintomas relacionados à Covid-19 (mesmo que não tenha feito um teste de diagnóstico);
- 3 Está aguardando o resultado de um teste molecular para saber se está com Covid-19;
- 4 Manteve contato com alguém que teve a doença nos últimos 14 dias.

★ ... mantenha o isolamento domiciliar. Não convide pessoas para sua casa, não faça visitas, nem frequente eventos.

**Ou, se você...**

Faz parte ou mora com alguém que faz parte do grupo de risco para casos graves de Covid-19 (portadores de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica, doença renal crônica em estágio avançado, imunodepressão provocada pelo tratamento de doenças autoimunes, como lúpus ou câncer; pessoas acima de 60 anos de idade, fumantes, gestantes, mulheres em resguardo e crianças menores de 5 anos)

★ ...se proteja e proteja sua família. Fique em casa e celebre apenas com as pessoas que já moram com você.

(Fonte: Adaptado de [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html))

