



COVID-19: Para o policial se manter saudável

Informe-se. Atualize-se. Preserve a sua segurança.

Tome as seguintes providências para se proteger de forma a reduzir as probabilidades de contrair o COVID-19.

- **Pratique a boa higiene das mãos** lavando-as ou desinfetando-as sempre que tossir, espirrar ou interagir fisicamente com outras pessoas.
- **Evite tocar o próprio rosto** (olhos, nariz e boca).
- **Cubra a boca e o nariz** com o braço dobrado bem próximo ou com um lenço de papel, sempre que tossir ou espirrar. Não deixe de jogar o lenço de papel fora logo em seguida.¹ Lave as mãos com água e sabão imediatamente após o espirro ou a tossida.
- **Evite contato ou proximidade física** com outras pessoas, inclusive os apertos de mão e os abraços.
- Guarde uma distância de pelo menos **2 (dois) metros** entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando, sempre que possível.²
- **Desinfete o seu equipamento**, inclusive o cinto tático, sempre que tiver contato com qualquer indivíduo.³
- Tenha **lenços umedecidos e gel desinfetante** sempre à mão durante o seu turno de trabalho.
- Só use **máscara** caso venha a se aproximar de alguém que tenha o COVID-19 e informe-se acerca da melhor maneira de usa-la e de descartá-la após o uso.
- Informe-se e participe de treinamentos sobre o uso de **Equipamento de Proteção Individual (EPI)** para a proteção respiratória, caso seja oferecido na sua agência. Somente pessoal que tenha sido treinado e esteja usando EPI apropriado poderá ter contato com indivíduos que tenham ou possam ter o COVID-19.
- Conheça os **planos e protocolos da sua agência** para controlar a exposição ao vírus.
- **Procure atendimento médico logo de início** caso tenha febre, tosse e dificuldade para respirar.

Gotículas infectadas com o COVID-19 pode sobreviver em quase todas superfícies.⁴ Considere a possibilidade de desinfetar itens que você costuma tocar durante um turno de trabalho:

- Telefone
- Computador
- Prancheta
- Equipamentos do carro de patrulha
 - Volante
 - Alavanca de marchas
 - Módulo do rádio de despacho
 - Alavancas e bordas das portas

Contato

Procedimentos para comunicar casos

O que fazer caso você fique doente

Recursos para os agentes da lei:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-law-enforcement.html>

<https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ppe/ppe-sequence.pdf>

¹ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
² <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

³ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-law-enforcement.html>
⁴ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>