

Quarentena não é férias!

---

---

## Confira o significado de isolamento social temporário durante o período de pandemia que afeta os brasileiros

**QUARENTENA NÃO É FÉRIAS**

**O QUE SIGNIFICA ISOLAMENTO SOCIAL TEMPORÁRIO?**

**NÃO PODE**

- Academia
- Barzinhos
- Salão de beleza
- Restaurantes
- Pet Shop
- Social no clube
- Festas, churrascos e reuniões com amigos e familiares em casa
- Igreja
- Parquinhos
- Piscina do clube ou condomínio
- Visitar os amigos e parentes
- Shoppings
- Cinemas e teatros
- Eventos culturais e esportivos
- Praticar esportes coletivos ao ar livre
- Ir ao hospital porque está com sintomas leves
- Estocar máscara e álcool (profissionais de saúde irão precisar. É muito)

**DEVE**

- Ficar em casa
- Usar a internet, divulgando notícias reais (boas ou ruins)
- Fazer videochamada com os amigos e idosos para ninguém se sentir sozinho
- Criar atividades e brincadeiras para desfrutar em família
- Assistir filmes, séries, ler livros e recomendar nas mídias sociais
- Ir ao hospital **SÓ** se estiver com sintomas graves (tosse, febre e FALTA DE AR)
- Fechar seu comércio ou empresa e trabalhar em home office, dispensando os empregados do trabalho presencial

**CAUIDADO**

- Supermercado - Ir sozinho, pegar o estritamente necessário e usar todas as medidas de precaução quando voltar pra casa - lavar as mãos, trocar a roupa, sapatos pro lado de fora
- Farmácia - igual ao mercado

**IMPORTANTES**

A intenção é impedir que a curva de contaminação seja aguda e ascendente.

Agora o mais importante: USAR NOSSO LIVRE ARBITRÁRIO - PODE entendendo que para toda ação teremos uma reação na nossa direção.

Vamos respeitar os procedimentos recentemente determinados pelas autoridades públicas. Não vamos esperar os casos aumentarem mais para tomarmos uma decisão!

Fonte: Fundação Copel, em 20.03.2020

---