

Trans  
for para vencer  
mar

Libbs



# Guia de viagens

Protocolo de cuidados  
para as viagens

# Guia de viagens

Protocolo de cuidados  
para as viagens

## Sumário

<b>Tem uma reunião ou visita que não pode ser feita virtualmente e vai precisar viajar?.....</b>	<b>3</b>
<b>Planeje-se .....</b>	<b>4</b>
O que não pode faltar na mala.....	5
Para não precisar se expor aos ambientes externos para fazer compras quando estiver no destino .....	5
E na bagagem de mão .....	5
Organize bem a mala .....	5
O que comer durante o trajeto .....	6
<b>Viagens de carro .....</b>	<b>7</b>
<b>Viagens de avião .....</b>	<b>8</b>
Posso tirar a máscara no avião para comer?.....	9
<b>Na hospedagem .....</b>	<b>10</b>
<b>Restaurantes .....</b>	<b>12</b>

Tem uma reunião ou visita que não pode ser feita virtualmente e vai precisar viajar?

**1** Observe as condições em relação à Covid-19 do destino para o qual precisa ir. [Consulte aqui no mapa.](#)

**2** Avalie se é realmente necessário se deslocar até o destino

**3** Caso a resposta seja sim, listamos os cuidados que devem ser seguidos para a sua proteção e a de todos à sua volta



### Atenção!

Não viaje se estiver gripado, com diarreia, com quaisquer dos sintomas associados à Covid-19 ou se teve contato recente com pessoa suspeita ou confirmada de ter a doença.

# Planeje-se



Se for viajar de avião, evite os voos em horários de pico, como início da manhã e fim da tarde. Dê preferência aos voos no meio do dia, mesmo que gaste um dia a mais na viagem.

—  
Verifique e escolha hotéis que tenham áreas abertas para alimentação e que ofereçam quartos com janelas ou balcões com portas que possam abrir totalmente para permitir ventilação. E certifique-se de que estão sendo seguidas as medidas de proteção e de higiene.

—  
Reserve um hotel próximo ao local que irá visitar. Isso evitará que você tenha que se deslocar em táxis ou veículos de aplicativo, e facilitará seu acesso ao hotel durante o dia para sua higiene pessoal.

—  
Ao fazer as malas, atente-se à quantidade de

máscaras que irá levar. Você deve considerar a troca de máscara sempre que estiver úmida ou quando retirá-la para almoçar em local público. Lembre-se de levar embalagens apropriadas para armazenar as máscaras usadas.

—  
Em sua viagem aérea, hotéis ou locadoras, faça sempre check-in online e com antecedência. É mais seguro e você ganha tempo.

—  
Não leve seus objetos pessoais ou sua mala na reunião ou visita. Planeje a viagem ou hospedagem de modo que possa deixar seus pertences no hotel antes de seguir para a visita e coletá-los antes de ir para o aeroporto.

—  
Tenha um álcool em gel de bolso para usar nos locais onde for visitar e uma caneta própria, caso precise assinar algum documento.

## O que não pode faltar na mala

Pelo menos quatro máscaras para cada dia de viagem. Dê preferência aos modelos N95 ou PFF2, que oferecem maior segurança do que as máscaras de tecido em ambientes onde nem todos estarão de máscaras.

—  
Álcool em gel para uso durante toda a viagem – pelo menos 150ml por dia.

—  
Embalagens para guardar as máscaras usadas.

—  
Pelo menos duas trocas de roupa por dia. Não use roupas expostas a ambientes externos mais de uma vez.

—  
Chinelo para tomar banho. Evite ficar descalço.

—  
Embalagens ou sacos plásticos para as roupas sujas e sapatos.

## Para evitar se expor a ambientes externos:

Leve todos os produtos de higiene pessoal.

—  
Medicamentos: além dos remédios de uso contínuo, leve analgésicos e antitérmicos; antialérgicos; antigripais e descongestionantes; anti-inflamatórios; antiácidos ou similares para azia, dores de estômago ou gases; e relaxantes musculares.

—  
Leve alguns alimentos, como frutas frescas ou secas, bolachas e biscoitos, nuts (castanhas, nozes etc.) ou lanchinhos em pacote.

## E na bagagem de mão

Embalagem à parte para levar até 100 ml de álcool em gel na bagagem de mão.

—  
Fone de ouvido – As companhias aéreas não estão oferecendo.

## Organize bem a mala

O melhor é caber tudo em uma única mala.

—  
Otimize os espaços. Você pode fazer rolinhos com as roupas, por exemplo.

—  
Leve apenas o necessário.



# O que comer durante o trajeto



Veja alguns alimentos que você pode levar e comer tanto na viagem de carro como de avião.

Frutas frescas (prefira aquelas que você não depende de faca para comer, como banana, pera, maçã ou goiaba)

—

Frutas secas

—

Nuts (castanhas, nozes, amendoim etc.)

—

Queijos

—

Carne cozida ou legumes sem líquido

—

Barrinhas de cereais

—

iogurte (limite de 100ml no avião)

# Viagens de carro

Leve um frasco de álcool em gel e máscaras suficientes para serem usadas durante todo o trajeto de ida e volta.

Convide, no máximo, uma pessoa para ir de carona e peça para que vá sentada no banco de trás, na diagonal.

Evite conversar.

Mantenha as janelas abertas. Nada de ar condicionado! Mesmo se estiver frio ou chovendo é importante deixá-las abertas o suficiente para que aconteça a troca de ar.

Mantenha a ventilação forçada ligada, na seleção para entrada de ar externo.

Bateu aquela fome? É hora de fazer uma parada! Prefira levar os seus alimentos de casa, mas não coma dentro do veículo se estiver acompanhado, pois vai precisar tirar a máscara e o espaço é



pequeno. Estacione o carro em um local seguro, saia e mantenha o distanciamento de pelo menos 2 metros de outras pessoas. E lembre-se de higienizar as mãos antes de manusear os alimentos e utensílios a serem usados na refeição.

Se precisar ir ao banheiro, pare em um estabelecimento com estrutura segura e conhecida. Fique com sua máscara e protetor facial, higienize as mãos antes e depois de usar o banheiro, não use bancadas como suporte para seus pertences, evite tocar nas superfícies, evite conversas e permaneça o menor tempo possível por lá. Evite escovar os dentes, aplicar maquiagem, ajustar cabelo ou lavar óculos em banheiros

públicos, mesmo que estejam vazios, pois a contaminação do ar com aerossóis pode durar por algumas horas.

Se precisar abastecer ou parar no pedágio, permaneça todo o tempo com máscara e coloque o protetor facial se for sair, mantenha o distanciamento e higienize as mãos antes e depois de tocar no cartão ou no dinheiro.

Foi parado na blitz? Siga as orientações do oficial. Se precisar tirar o protetor ou a máscara, mantenha o distanciamento adequado e higienize as mãos ao pegar e guardar seus documentos.

# Viagens de avião

Evite voos com conexão. Se não for possível, desembarque no momento da conexão, evite aglomerações e permaneça de máscara e protetor facial durante todo o tempo.

Se for para o aeroporto de carona, táxi ou veículo de aplicativo, sente-se no banco traseiro, na diagonal ao motorista, evite conversar e mantenha as janelas abertas.

No trajeto de casa para o aeroporto e até a hospedagem, siga as mesmas recomendações das viagens de carro.

Procure vestir roupas confortáveis e que permitam que você possa colocar ou retirar camadas, sem precisar tirar a máscara ou o protetor facial, para reduzir a sensação de calor ou de frio.

Dê preferência por despachar suas bagagens e lembre-se de incluir na bagagem de mão frasco de álcool em gel (até 100 ml).

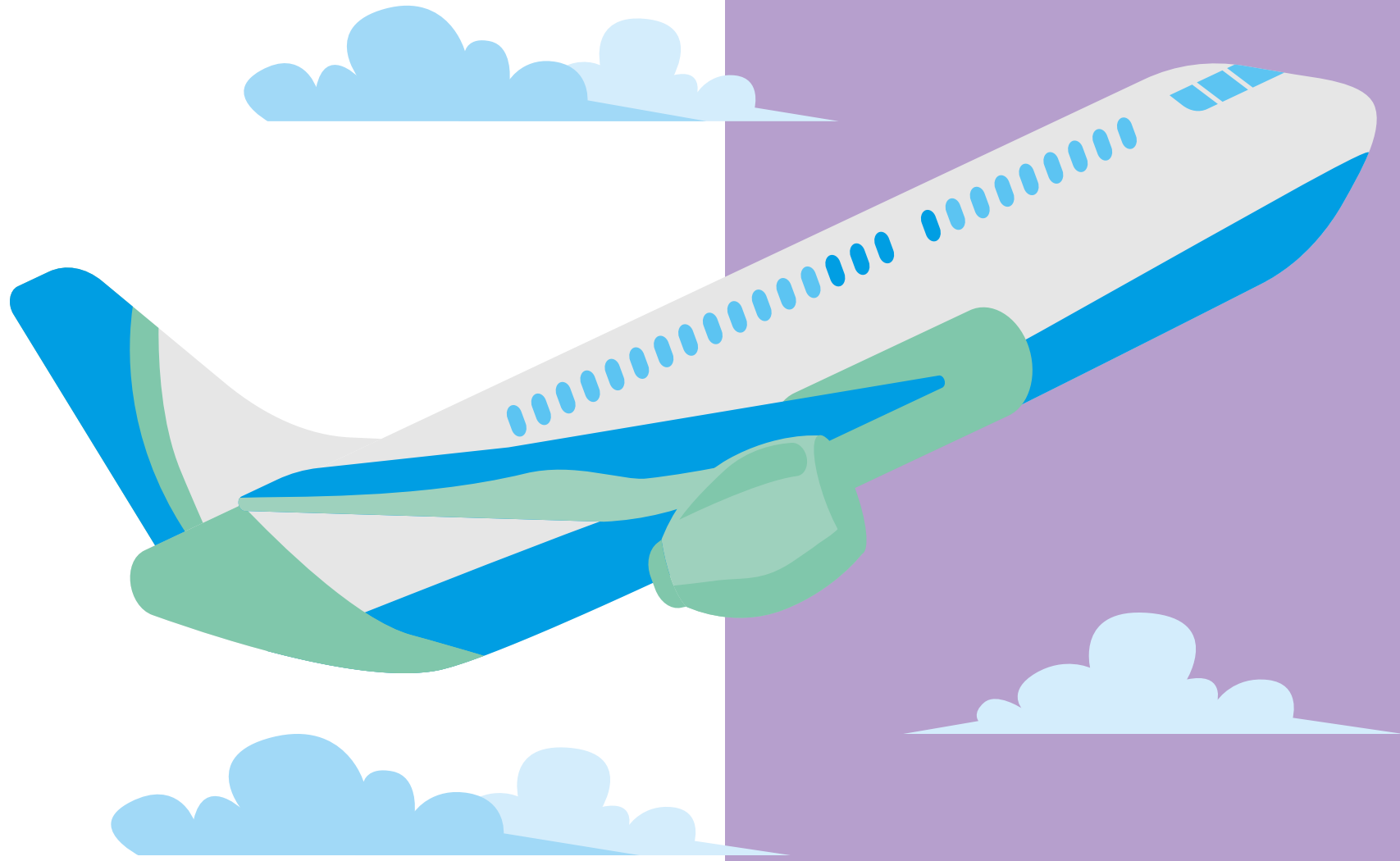
Se precisar apresentar seus documentos no guichê da companhia aérea, higienize as mãos com álcool em gel antes de pegá-los e após guardá-los.

Procure ser um dos últimos a entrar no avião. Assim, o tempo de exposição na aeronave será menor.

Permaneça o tempo todo com a sua máscara e o seu protetor facial. E evite o toque inadvertido das mãos ao rosto.







Para evitar que seu protetor facial embace no avião, antes de sair de casa, passe sabonete seco na parte interna do visor limpo e seco e, em seguida, dê polimento, retirando o excesso, com um papel bem macio ou pano seco.

Quando chegar ao seu assento, faça a higienização das superfícies que irá tocar com as mãos friccionando com álcool e lenços de papel descartáveis ou lenços previamente umedecidos com álcool 70%.

Evite conversas durante o percurso.

Se precisar usar o banheiro durante o voo, permaneça com sua máscara e protetor facial, higienize as mãos antes e depois de usar o banheiro. Evite tocar nas superfícies e usar a bancada para colocar objetos pessoais.

Posso tirar a máscara no avião para comer?

O ideal é permanecer o tempo todo de máscara e protetor facial dentro do avião. Mas se seu voo for mais demorado e você precisar se hidratar ou se alimentar, evite fazê-lo no mesmo momento que as outras pessoas estão comendo e, portanto, sem máscaras.

Aguarde e se alimente quando for mais seguro. Levante o visor do protetor, abaixe a máscara, alimente-se e, assim que finalizar, recoloque a máscara e abaixe o visor do protetor facial. Lembre-se de higienizar as mãos antes e depois de tocar no protetor e na máscara e antes de manusear os alimentos.

## Na hospedagem



Observe bem a higiene do local. Caso note alguma irregularidade, higienize os pontos necessários ou peça para mudar de quarto. Pode não ser seguro pedir para alguém fazer a limpeza depois que você já estiver ocupando o quarto e com os seus pertences nele.

Evite pedir serviço de camareira durante a estadia. Faça sua cama e mantenha a ordem do banheiro você mesmo. Coloque o sinal de ocupado no quarto. Isso reduz risco de contaminação e necessidade de ventilação do ambiente.

Veja se os funcionários estão protegidos e orientados. Se eles estão usando equipamentos de proteção adequados, mantendo distanciamento e se não estão tendo comportamentos que podem comprometer a saúde de todos.

Use sua própria caneta para assinar o check-in e o check-out. Dê preferência para realizar de forma automática.

Ao chegar no quarto, abra as portas e janelas e permaneça com a máscara e o protetor facial por pelo menos 30 minutos, até ter certeza que foi bem ventilado. Pode aproveitar esse tempo para se organizar.

Higienize as mãos e retire os EPIs com segurança após ter feito a ventilação do ambiente. Higienize o protetor facial e guarde a máscara usada em embalagem específica.

Posicione a bagagem em local que não atrapalhe sua movimentação, abra a mala de forma a expor os pertences, higienize as mãos e só então mexa em seus objetos. Mantenha sua mala aberta e

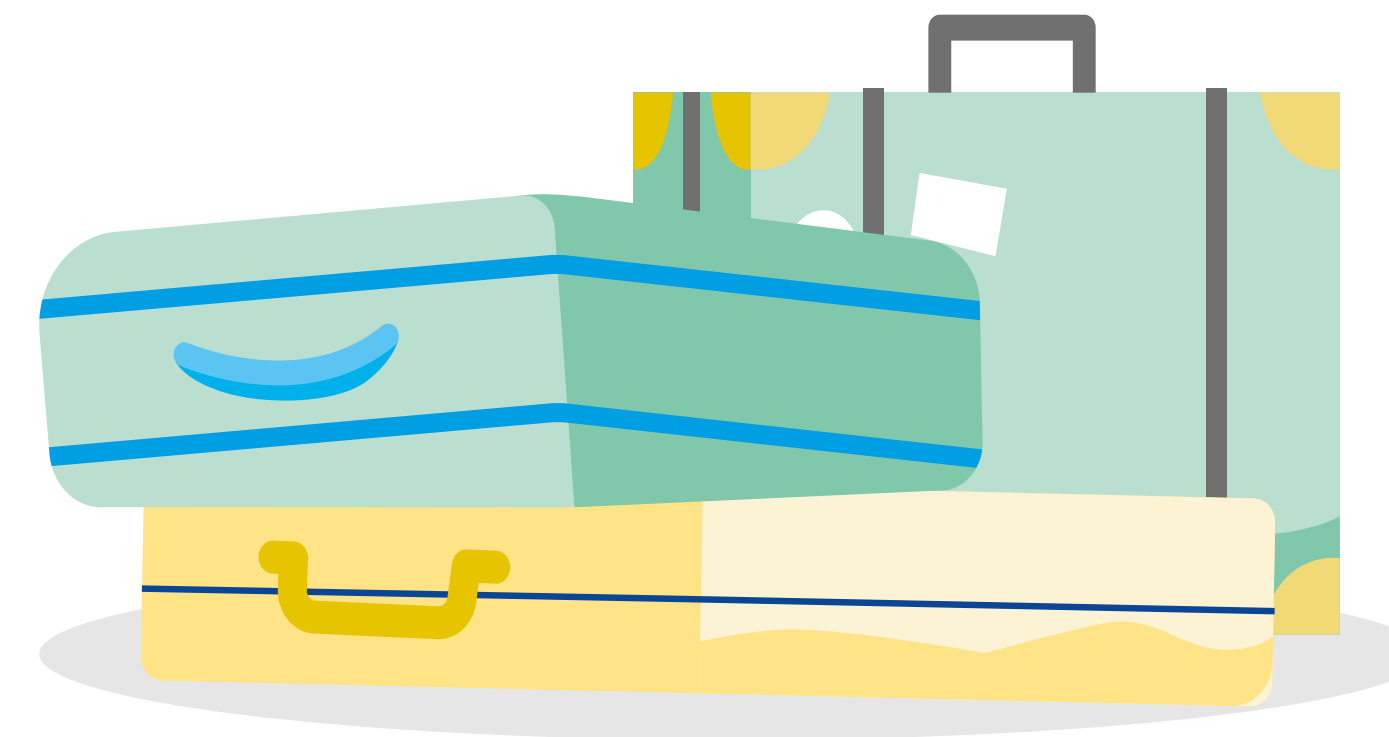
evite tocar na parte externa dela durante a estadia no hotel.

Sempre que possível, mantenha as janelas e portas do seu quarto abertas. Nos banheiros sem janelas, mantenha o exaustor ligado todo o tempo, desligando nos momentos de descanso, se o barulho incomodar.

Nas áreas comuns, como salas de espera, restaurante e espaços de descanso, dê preferência a locais que sejam ao ar livre. Se não houver áreas ao ar livre, procure ambientes internos que tiverem janelas em posição que permita livre circulação do ar e certifique-se de que estão abertas. Se não tiver janelas ou estiverem fechadas, não entre.

Não entre no elevador com mais de uma pessoa e higienize as mãos antes e depois de usá-lo.

Use sempre a máscara e o protetor facial quando for entrar em elevadores mesmo que só esteja você, pois não é possível saber quando foi usado por alguém doente. Esses ambientes são de difícil ventilação e a troca de ar não é garantida.



# Restaurantes

Escolha restaurantes que atendam na mesa, sem balcões para servir, mesmo que tiverem vidros e barreiras de acrílico.

—  
Não use self-service e bufê. Como nesses sistemas as pessoas circulam em volta da comida, podem soltar gotículas ao falar, tossir ou espirrar, além de poderem tocar no rosto e corpo e posteriormente nos talheres de servir.

—  
Prefira locais que tenham mesas ao ar livre, com distanciamento de pelo menos 1,5m entre as cadeiras. Se não houver mesas ao ar livre, verifique se os salões de refeição possuem janelas em posição que permita livre circulação do ar e certifique-se de que estão abertas. Se não tiver janelas ou estiverem fechadas, não entre.

—  
Observe a limpeza do local. Confira se quando uma pessoa desocupa a mesa, a área que ela utilizou e a cadeira são higienizados completamente com álcool 70% ou desinfetante antes de a próxima se sentar.

—  
Veja se as mesas estão distantes e evite comer frente a frente com outra pessoa.

—  
Olhe se os funcionários estão usando os equipamentos de proteção adequados, como máscaras e protetores faciais.

—  
Permaneça com sua máscara até o momento de se alimentar. Nesse momento, higienize as mãos, levante o protetor facial, abaixe a máscara até o pescoço ou guarde-a em um envelope de papel. Nunca no bolso ou em cima de superfícies que podem estar contaminadas, como mesas e cadeiras. Aproveite essa oportunidade para trocar de máscara.

—  
Priorize o uso de QR Code para selecionar suas opções no cardápio.

—  
Fique o menor tempo possível e evite conversas.



Trans  
for para vencer  
mar

Libbs

