

# FIQUE EM CASA E FAÇA A SUA PARTE NA LUTA CONTRA O CORONAVÍRUS

Desde dezembro de 2019, o mundo vive sob a ameaça da Covid19, doença de alto contágio, com a possibilidade de rápido agravamento, que surgiu na China. De lá, os casos se multiplicaram por vários países, chegando ao Brasil. As autoridades de saúde estão trabalhando arduamente para tentar controlar a transmissão, não sobrecarregar o sistema de saúde e evitar o maior número de mortes possível.

Entre as principais recomendações está a quarentena, o ficar em casa, em contato com o menor número de pessoas, porque se antes o vírus era "importado", por meio de viajantes que chegavam ao país, agora, já há a transmissão comunitária. A CRT espera, com esta publicação, cooperar para que seus usuários fiquem mais informados e com isso, reduzir a incidência do Coronavírus na região da BR-116/RJ.

Ficar em casa, lavar as mãos e evitar aglomerações, são medidas que reduzem o contágio pelo Coronavírus e o Ministério da Saúde recomenda a redução do contato social para reduzir as chances de transmissão do vírus.

Essa doença pode se manifestar de dois a 14 dias após o contágio e seus sintomas, por vezes, diferem de um paciente para outro. Mas os sinais mais comuns incluem: dificuldades respiratórias, febre, tosse seca, cansaço e falta de ar. Podem ocorrer, ainda, dores musculares, congestão nasal e dor de garganta. Em casos mais graves, a infecção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até a morte.

Cobrir a boca com o antebraço ou lenço descartável ao tossir e espirrar, isolamento domiciliar ou hospitalar de pessoas com sintomas da doença por até 14 dias são medidas recomendadas. Somam-se a esses

cuidados a prática da higiene frequente, a desinfecção de objetos e superfícies tocados com frequência, como celulares, brinquedos, maçanetas e corrimão. O contato físico precisa ser evitado como abraços, apertos de mãos e beijos no rosto.

Todos sabem que a doença acomete pessoas de todas as idades, mas a possibilidade de agravamento é maior em idosos, doentes crônicos e pessoas com outras condições especiais, como tratamento de câncer, cardíacos e transplantados, diabetes e doentes renais. A recomendação é que se converse com o médico que faz o acompanhamento desses pacientes, para que as receitas de medicamentos sejam renovadas e, se possível, dadas por um tempo maior.

As pessoas infectadas, com quadro leve, devem fazer o tratamento em casa, se mantendo isoladas dos demais membros da fa-

mília. Caso o contato seja inevitável, todos devem fazer uso de máscaras. Na hora do banho, em casa com apenas um banheiro, a pessoa com Covid-19 deve ser a última, providenciando a desinfecção de todo o ambiente antes de sair.

Os doentes devem alimentar-se com comida leve, evitando gordura. Não há remédio específico para a Covid-19, apenas os analgésicos já usados para estados gripais. Caso os sintomas mudem para o agravamento, com febre e/ou falta de ar, o atendimento médico deve ser procurado de imediato.

Nos serviços públicos e privados, que não têm como implantar o sistema de home office e continuam em funcionamento, é indicado que disponibilizem locais para que os trabalhadores lavem as mãos com frequência, álcool em gel 70% e toalhas de papel descartáveis. **(cont. pág. 02)**

## LAVE BEM AS MÃOS

SIGA ESTAS ORIENTAÇÕES PARA MANTER SUAS MÃOS SEMPRE LIMPAS



molhe as mãos



aplique o sabão



nas palmas



entre os dedos



esfregue as unhas



atrás das mãos



os polegares



os pulsos



enxague



seque as mãos



desligue a torneira



mãos limpas!

Socorro médico, guincho, informações e reclamações

Ligue CRT: 0800 021 0278   

ou 0800 021 0279 (deficientes auditivos e de fala).

CRT SEMPRE COM VOCÊ.



[www.crt.com.br](http://www.crt.com.br)

# LAVE AS MÃOS, HIGIENIZE SUA CASA, EVITE AGLOMERAÇÕES, CUIDE DE VOCÊ E DE QUEM VOCÊ AMA

## PREVENÇÃO

• Lavar as mãos com frequência com água e sabão é o principal cuidado, não por menos de 20 segundos, os dedos, unhas, punho, palma e dorso. Se puder, dê preferência ao uso de toalhas de papel para secá-las, caso não possa, troque as toalhas de mão ou rosto com maior frequência.

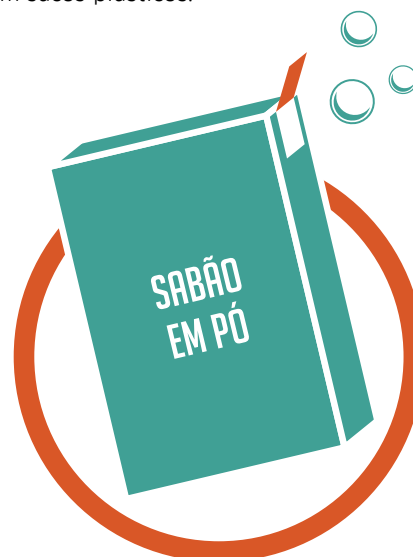


• Álcool gel é indicado para ser usado na higienização das mãos, quando não for possível lavá-las. O álcool 70 é indicado também para limpar objetos como telefones, teclados, cadeiras, maçanetas, etc.



- Para espirros e tosse use lenço descartável, cobrindo o nariz e a boca. Depois, jogue-o direto no lixo. Nunca use o mesmo lenço mais de uma vez. Também é necessário evitar tocar olhos, nariz e boca.
- Na limpeza doméstica, recomenda-se os produtos usuais, dando preferência à água sanitária, em solução de uma parte de água sanitária para 9 partes de água. É bom saber que o tempo de permanência ou viabilidade do vírus varia conforme o tipo da superfície, indo de horas a dias.

• Para a higienização das louças e roupas, recomenda-se a utilização de detergentes próprios para cada um dos casos. É importante separar as vestes e roupas de cama de pessoas infectadas para que seja feita a higienização à parte. Caso não haja a possibilidade de fazer a lavagem destas roupas imediatamente, elas devem ser armazenadas em sacos plásticos.



Para qualquer outra orientação sobre a pandemia do Novo Coronavírus, consulte [www.saude.gov.br/coronavirus](http://www.saude.gov.br/coronavirus).

(Os dados desta matéria foram coletados nas páginas <https://news.un.org/pt/story/2020/01/1702002> e [ambr.org.br](http://ambr.org.br))

## SERVIÇOS DE APOIO



**Atendimento telefônico.** Informações e serviços de apoio. **Ligue: 0800 021-0278.** Atendimento exclusivo para deficiente auditivo e de fala: **0800 021-0279.**



**CAU's – Centros de Atendimento aos Usuários.** Pontos de apoio, onde são disponibilizados banheiros, telefone e atendimento personalizado. Locais: km-133,5 – Praça de Pedágio Eng. Pierre Berman (pista sentido Teresópolis) / km-41 – BOP – Base Operacional de Águas Quentes.



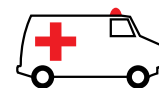
**E-mail e Site.** Também para sugestões, solicitações e reclamações escreva para [usuario@crt.com.br](mailto:usuario@crt.com.br). Para obter informações sobre a rodovia e a CRT, acesse [www.crt.com.br](http://www.crt.com.br).



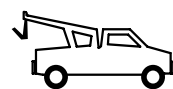
**Telefones de emergência.** 100 aparelhos estão posicionados a cada dois quilômetros da rodovia e, no trecho da Serra, a cada quilômetro. Fale direto com o CCO – Centro de Controle Operacional para pedidos de apoio/socorro ou informações.



**Inspeção.** Cinco viaturas, com a inscrição CRT – SOS – Operação, monitoram a rodovia, percorrendo todo o trecho sob concessão para prestar ajuda aos usuários e informar ao CCO sobre qualquer acidente, incidente ou irregularidade detectada.



**Socorro médico e Resgate.** Uma UTI-móvel – com médico – e três carros-resgate – com resgatistas e socorristas – serão acionados em caso de acidente ou emergência médica.



**Guincho.** Três guinchos leves, um guincho pesado e dois guinchos superpesados serão acionados em caso de pane mecânica ou acidente. Estas viaturas rebocam veículos avariados para locais seguros, pré-estabelecidos, ao longo da rodovia.



**PMVs – Painéis de mensagens variáveis.** Quatro\* estão localizados ao longo do trecho da Baixada Fluminense e dois\*\* em Teresópolis, sendo um, próximo ao Alto Soberbo (km-88,6) e outro, na Av. Rotariana (principal acesso à cidade), e disponibilizam, sempre que necessário, informações sobre as condições da rodovia ou outros temas relevantes.

\*Dois em cada sentido. \*\*Ambos no sentido Rio.

## APESAR DA QUARENTENA SERVIÇOS OPERACIONAIS DA CRT FUNCIONAM DENTRO DA NORMALIDADE

Durante esse período de quarentena, os serviços operacionais oferecidos pela Concessionária Rio-Teresópolis - CRT estão funcionando com normalidade, o mesmo acontece com os atendimentos nas praças de pedágio da rodovia. Todas essas atividades estão mantidas, com os cuidados recomendados pelo Ministério da Saúde.

Ao longo da BR-116/RJ, permanecem em funcionamento postos de abastecimentos, pontos de descanso e de alimentação para atender, em especial, os caminhoneiros. Para auxiliar essa categoria, com informações atualizadas, disponibilizamos abaixo relação com esses pontos de apoio em funcionamento.

## CONFIRA AQUI ONDE ESTÃO E O QUE OFERECEM OS PONTOS DE APOIO A CAMINHONEIROS AO LONGO DA BR-116/RJ:

ESTABELECIMENTOS	LOCALIZAÇÃO	SENTIDO	POSTOS DE COMBUSTÍVEL	PONTOS DE ALIMENTAÇÃO	PONTOS DE HIGIENIZAÇÃO
Posto Mega Jamapara	Sapucaia km 2,5	RJ-AP	Aberto das 06h às 22h	Aberto 24h	Aberto 24h
Posto Fortaleza do Pião	Volta do Pião km 37,1	RJ-AP	Aberto 24h	Aberto das 07h às 19h	Aberto 24h
Posto Pinheiro	Água Quente km 40,2	AP-RJ	Aberto das 06h às 22h	Aberto das 07h30 às 20h	Aberto 24h
Auto Posto Serra do Capim	Serra do Capim km 48	RJ-AP	Aberto 24h	Aberto das 06h às 22h	Aberto 24h
Restaurante da Ruth	Ponte Nova km 57	RJ-AP	Não Possui	Aberto das 8h30 às 19h30	Aberto das 08h30 às 19h30
Posto Renaza	Pessegueiros km 66	RJ-AP	Aberto 24h	Aberto 07h às 22h	Aberto 24h
Posto Vilarinho	Prata km 76	AP-RJ	Aberto das 5h às 23h	Não possui	Aberto das 05h às 23h
Posto Ale	Prata km 76,5	RJ-AP	Aberto 24h	Aberto das 07h às 20h	Aberto 24h
Posto Ipiranga	Ermitage km 80	AP-RJ	Aberto 24h - GNV até às 21h45	Aberto das 06h às 21h40	Aberto das 06h às 21h40
Paraíso da Serra	Alto Soberbo km 90	RJ-AP	Não possui	Fechado	Aberto das 08h às 19h
Posto Garrafão	Garrafão km 94	RJ-AP	Aberto 24h	Aberto 24h	Aberto 24h
Pastelaria Serrana	Barreira km 99,5	RJ-AP	Não possui	Fechado	Aberto das 08h às 19h
Casa dos Queijos	Parque Silvestre km 102,5	RJ-AP	Não possui	Aberto das 08h às 19h	Aberto das 08h às 19h
Posto Ipiranga	Parada Modelo km 106	RJ-AP	Aberto 24h	Aberto das 06h30 às 19h30	Aberto 24h
Posto Ale	Parada Modelo km 107	RJ-AP	Aberto 24h	Aberto das 07h às 17h	Aberto 24h
Posto Status	Parada Modelo km 107	RJ-AP	Aberto 24h	Aberto 24h	Aberto 24h
Posto Casaca	Capim km 108	AP-RJ	Aberto 24h	Aberto das 06h às 22h	Aberto 24h
Posto Suruí	Suruí km 127	RJ-AP	Seg a sex das 06h às 21h Sáb 06h às 20h Dom das 06h às 19h	Seg a sáb das 06h às 16h Dom não abre	Seg a sáb das 06h às 16h Dom não abre
Posto Renaza	Santa Dalila km 129	AP-RJ	Aberto (24h)	Seg a sáb das 07h às 17h20 Domingo não abre	Aberto (24h)
Posto Recreio	Vila Recreio km 134	AP-RJ	Aberto 24h	Não possui	Aberto 24h
Posto Forza	Imbariê km 136	AP-RJ	Aberto das 06h às 20h	Não possui	Não possui
Posto Primavera	Jardim Primavera km 141	RJ-AP	Aberto 24h	Não possui	Aberto 24h
Posto Shell caminhoneiro	Vila Maria Helena km 142	RJ-AP	Aberto 24h	Não possui	Aberto 24h
Posto Paranaguá	Saracuruna km 143	RJ-AP	Aberto 24h	Aberto 24h	Aberto 24h
Posto Octane (Trel)	Saracuruna km 143	AP-RJ	Aberto 24h	Não possui	Aberto 24h

Última atualização: 28/03/2020 A 03/04/2020

### Expediente

Este informativo é uma produção do Departamento de Marketing da CRT - Concessionária Rio-Teresópolis

Responsável: **Alexandra Amaral** | Assistente de Produção: **Edna Gomes** | Colaboradora: **Simone Botelho** | Reportagens: **CRT: Assessoria de Comunicação** | Fotos: **Francisco Vicente e Banco de Imagens** | Editoração Eletrônica: **Claudio Attademo** | Impressão: **Edigráfica**

CRT - Rodovia Santos Dumont (BR-116/RJ), s/nº - Km 133,5 - Praça Eng. Pierre Berman - Bongaba - Magé/RJ - CEP: 25930-530 - Tel/Fax (21) 2777-8300

## OUTONO, A ESTAÇÃO DAS TEMPERATURAS AMENAS

O Outono 2020 começou às 00h50 de 20 de março. Segundo os meteorologistas, durante esta estação do ano no Sudeste brasileiro, as temperaturas mínimas devem oscilar entre 12 °C e 18 °C, podendo chegar aos 10 °C nas regiões serranas. Apesar das famosas chuvas de março, no outono, o índice pluviométrico costuma ser reduzido, com exceção do Nordeste. A principal característica outonal são as mudanças rápidas das condições do tempo, com maior ocorrência de nevoeiros e até possíveis geadas nos locais mais frios.

Uma característica típica dos meses de outono é a “luz”, apreciada por muitos, já que nesta época do ano há redução gradativa da incidência dos raios solares, mas



A redução da luminosidade nos dias de outono proporciona belas paisagens

sem o acinzentado do inverno. No início da estação, acontece o ápice do equinócio, período em que a Terra está igualmente iluminada pelo sol, entre o Hemisfério Norte e Sul, quando dias e noites têm a mesma duração. Ainda caracterizam o outono: noites gradativamente mais longas à medida que a estação avança, pois é um período de transição entre o equinócio e o solstício de inverno; aumento da incidência de ventos; redução gradativa das temperaturas; maior ocorrência de nevoeiros pela manhã; diminuição da umidade do ar; em alguns tipos de vegetação ocorre a queda das folhas para adaptação à mudança de clima e, em razão da diminuição da fotossíntese, pela menor incidência de iluminação solar.

## VARIAÇÃO CLIMÁTICA REQUER CUIDADOS COM A SAÚDE

Com o fim do verão e a chegada do outono, a tendência é de dias mais frios com variações bruscas de temperatura e menor umidade do ar. Com isso, crianças, idosos e alérgicos ficam mais predispostos a adoecerem. Essas mudanças de temperatura podem aumentar a incidência de algumas doenças

como gripe, sinusite, rinite e otite, cuja disseminação tende a ser maior nessa época do ano, em função da queda da temperatura.

Para ajudar a prevenir problemas de saúde, é importante tomar alguns cuidados, como: evitar permanecer por muito tempo em ambientes fechados e aglomerados; manter

os ambientes arejados; beber bastante água; para os alérgicos, evitar o uso de carpetes e cortinas; e reduzir a exposição à poluição atmosférica, principalmente nos horários de muito tráfego de veículos.

(matéria baseada em dados do site [www.unimed.coop.br](http://www.unimed.coop.br))



A vacina contra a gripe não protege contra a Covid-19, mas evita a queda da imunidade provocada pelos vírus H1N1 e da Influenza

## COM A CHEGADA DO OUTONO É HORA DA VACINA CONTRA A GRIPE

A vacina contra a gripe não imuniza contra o Coronavírus, aliás, ainda não há imunização para a Covid-19, mas ela é recomendada, pois protege contra outros vírus e bactérias que provocam doenças como H3N2 e Influenza B, que sobrecarregam o sistema respiratório. Segundo os médicos, essa vacinação ajuda a diferenciar gripe e Covid-19.

Por isso, fique atento, pois a Campanha Nacional de Vacinação já está em curso, na fase de atendimento de idosos acima dos 60

anos e profissionais de saúde. A partir de 16 de abril, serão atendidos profissionais das forças de segurança e salvamento, pacientes com doenças crônicas, pessoas privadas de liberdade e caminhoneiros. Em 9 de maio, que será o Dia D da Campanha de Vacinação contra a Gripe, começa a vacinação de crianças entre seis meses e seis anos incompletos, professores, pessoas entre 55 e 60 anos incompletos, gestantes, puérperas e indígenas.