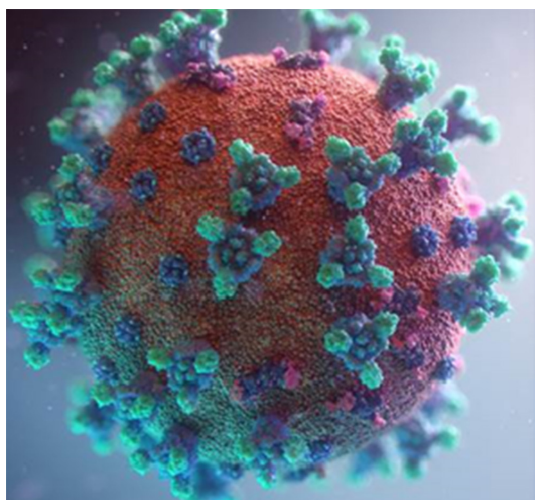


## Cartilha virtual do CJF esclarece dúvidas sobre coronavírus



O crescimento da pandemia de coronavírus no País colocou o Conselho da Justiça Federal (CJF) em estado de alerta. Depois de instituir o trabalho remoto aos seus servidores e de reforçar a higienização no órgão, o Conselho, agora, editou uma cartilha virtual, em que se encontram reunidas todas as informações sobre o agente causador da COVID-19.

Para consultar a cartilha, acesse: <https://bit.ly/2J4H8wU>

A cartilha, que reproduz orientações divulgadas pelo Ministério da Saúde, informa como o vírus age no organismo, como é transmitido, quais os sintomas e como se proteger da doença.

Essa publicação virtual traz ainda respostas sobre quando se deve usar máscara, procedimentos relativos a viagens internacionais ou nacionais para onde há registros de casos de infecção por coronavírus.

Com a leitura do documento também é possível saber quais grupos de pessoas apresentam maior risco de infecção. Entre as orientações do Ministério da Saúde destacam-se as de evitar aglomerações e de manter distância segura de uma pessoa para outra.

A informação é a melhor forma de prevenção. (Fonte: CJF)

## Orientações sobre o uso de máscara



### • Devo usar para me prevenir?

Não. O uso deve se restringir a pessoas com suspeita (quadro respiratório) para evitar contaminar os outros.

### • Mas eu quero usar para me prevenir melhor!

Ok, mas use corretamente, pois se usar incorretamente, só irá se contaminar mais rápido.

### • Então quais os cuidados para o uso de máscara?

1) Higienize as mãos antes de colocar a máscara.

2) Com ela posta, não a toque NUNCA sem antes higienizar as mãos! Este é o grande erro e o maior problema: ao tocar na máscara com as mãos “sujas” vc a contamina e, por proximidade, se contamina.

3) troque a máscara no máximo a cada 2 horas (em menos tempo caso fique úmida com a respiração).

A máscara é desconfortável, incomoda e dificilmente as pessoas conseguem usá-la sem acabar mexendo nela. Seu uso acaba sendo, por conta disso, mais perigoso do que não a usar.

Boa sorte para todos nós!

## Aniversariantes

**Hoje:** Juíza federal substituta Marianne Bezerra Sathler Borré (22ª Vara), Ester Maria Correia Madureira (Vitória da Conquista), Marcus Vinicius Souza Soares (12ª Vara) e Jonathan Santos Souza (NUMAN). **Amanhã:** Juiz federal Diretor do Foro Dirley da Cunha Junior, Israel Santos (Ilhéus) e Amanda Phablinne Guedes Mendes Machado (Irecê). **Domingo:** Alberto Luiz Souza Santana Filho (Jequié), Fabio Lopes Rodrigues (Guanambi), André Gustavo de Lima e Silva (Ilhéus), Felipe Cabral Costa (Itabuna), Júlia Fernandes de Mendonça (4ª Vara) e Ruberval Lima Porto Junior (Teixeira de Freitas). **Segunda-feira:** Nara Goreth dos Apóstolos Pereira (Paulo Afonso), Estela de Fátima Martins Fagundes (Vitória da Conquista), Irenildo Silva Miranda (9ª Vara), Evaldo Pereira Melo (NUCJU), Matheus de Oliveira Romano (16ª Vara) e Tiago Rocha Santos (7ª Vara).

## Parabéns!

**EXPEDIENTE:** Coordenação-Geral: juiz federal Dirley da Cunha Júnior, diretor do Foro da Seção Judiciária da Bahia. **Redação, fotos, distribuição, revisão e impressão:** Serviço de Comunicação Social - SERCOM. **Encarregada:** Rita Miranda. **Diagramação e redação:** Rodrigo Sarmiento Silva dos Santos. **Tiragem:** 4 exemplares. **Telefones:** (71) 3617-2616. **Endereço:** Av. Ulysses Guimarães, 2799 – CAB. CEP: 41213-000. **Site:** portal.trf1.jus.br/sjba **E-mail:** jfh@trf1.jus.br.

## Despacho SJBA-SECAD suspende confecção e distribuição de café

Considerando os termos das Portarias SJBA-Secad 9939269 e 9962804, que estabelecem medidas temporárias de prevenção e redução dos riscos de disseminação e contágio do Coronavírus, o Despacho SJBA-SECAD 9969214 determina que o NUASG suspenda o serviço de confecção e distribuição de café, assim como o desligamento dos bebedouros de coluna instalados nos corredores do prédio Sede, Anexos e JEFs.

O documento também solicita que Diretores de Núcleo e Diretores de Vara informem o quantitativo de servidores/terceirizados/estagiários trabalhando pre-

sencialmente, para estimativa das necessidades a serem atendidas pelo NUASG.

Por fim, o despacho também determina para o NUASG e SEJEF que sejam reforçados os serviços de limpeza e higienização de ambientes onde haja grande circulação de pessoas e de superfícies comumente tocadas, conforme dispõe a Portaria 9962804.

O Despacho SJBA-SECAD 9969214, assinado pelo diretor da Secretaria Administrativa Augusto Acioly, pode ser consultado na íntegra nos autos do PAe SEI 0003242-45.2020.4.01.8004

## 5 atitudes para aumentar a IMUNIDADE



**Higiene** – Lave as mãos sempre que possível, principalmente antes das refeições e após o uso do banheiro; escove os dentes, no mínimo, três vezes ao dia; e tome banho diariamente. Estes cuidados básicos para manter-se limpo são capazes de afastar diversas doenças e infecções.



**Alimentação** – Priorize uma dieta diária que tenha todos os grupos alimentares – proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais. Evite ingerir produtos alimentícios prontos para consumo, como sopa em pacote, cereal matinal, suco de caixinha e barra de cereal.



**Vacinação** – Mesmo quando adulto, é preciso estar atento e manter carteira de vacinação atualizada. As imunizações o deixam protegido de doenças graves como hepatite A, hepatite B, varicela, sarampo, rubéola e caxumba. Verifique com o seu médico se as suas vacinas estão em dia.



**Excessos** – Uma alimentação desregrada e, principalmente, os excessos ligados a álcool e tabaco, são extremamente danosos ao organismo, tanto para o sistema imunológico quanto para os demais sistemas do corpo. Evite exageros e deixe o fumo fora da sua vida.



**Descanso** – Dormir bem é sinal de que o organismo relaxou e cumpriu suas funções. Noites mal dormidas ou poucas horas de sono normalmente aumentam o nível de estresse do organismo e reduzem a imunidade.