

# COVID-19

SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

## VOCÊ ESTÁ SE MUDANDO DURANTE A PANDEMIA?



### COVID-19 : Boas práticas de saúde a serem seguidas durante uma mudança



Ano após ano, centenas de milhares de residentes de Quebec se mudam, muitas vezes confiando na família e nos amigos para ajudá-los.

Se você estiver nessa situação este ano, tome todas as precauções necessárias para proteger a si e aos outros do vírus da COVID-19.

Antes de se comprometer com a mudança, lembre-se das seguintes recomendações do governo para limitar a propagação do vírus:

- Se sua mudança não for essencial, seria melhor renovar seu contrato atual.
- Se a mudança for absolutamente necessária, contrate uma empresa de mudanças credenciada que aplicará as medidas de prevenção à saúde decretadas pelo governo.
- Se você tiver de fazer o trabalho sozinho(a), peça a menor quantidade de ajuda possível de seus parentes ou amigos, ou até mesmo evite pedir qualquer assistência.  
E o mais importante, siga as boas práticas de saúde, particularmente:



- **Evite tocar em seu rosto;**



- **Lave as mãos regularmente por 20 segundos;**



- **Tussa ou espirre no cotovelo; e;**



- **Mantenha uma distância de 2 metros dos outros.**



## Antes da mudança

- Pergunte ao proprietário sobre o estado de saúde recente dos inquilinos anteriores. Se alguém que vive ou viveu em sua futura moradia teve sintomas de COVID-19, entre em contato com o Info-Santé 811 para explorar possíveis soluções;
- Verifique com a locadora ou empresa de mudanças se o caminhão foi desinfetado com uma solução à base de álcool;
- Certifique-se de possuir um bom suprimento de produtos de limpeza;
- Planeje sua sequência de ações para garantir que as medidas de “distanciamento social” sejam sempre respeitadas durante sua mudança;
- Deixe itens menores na entrada para limitar as idas e vindas pelas salas;
- Limpe e desinfete as superfícies frequentemente tocadas (por exemplo, móveis, eletrodomésticos, maçanetas) com uma solução à base de álcool;
- Arrume o maior número possível de caixas antes de se mudar e tome precauções de saúde ao manusear objetos; e
- Entre em acordo sobre quando você tomará posse da habitação com o inquilino anterior ou com o proprietário para evitar encontrar o outro grupo no dia da mudança.



Société  
d'habitation

Québec



## Durante a mudança

- Se você tiver sintomas do COVID-19 no dia da mudança, adie a mudança e aplique as medidas estabelecidas pelos funcionários da Saúde Pública;
- Não aceite ajuda de uma pessoa com sintomas de COVID-19;
- Lembre a todos no início da mudança sobre a importância de seguir as medidas de higiene decretadas pelas autoridades governamentais e confie a uma pessoa o papel de “capitão das regras de higiene”;
- Evite ter muitas pessoas em uma sala ao mesmo tempo;
- Siga a regra de distanciamento físico de 2 metros com todos, sejam inquilinos, amigos ou parentes, tanto dentro da residência quanto nos corredores e elevadores do edifício (duas pessoas no máximo);
- Use correias para mover aparelhos grandes, de modo a respeitar as medidas de distanciamento e as práticas de segurança reconhecidas;
- Use luvas e siga as seguintes instruções:
  - Tire as luvas antes de entrar no veículo e coloque-as em uma bolsa ou recipiente com tampa;
  - Lave as mãos com água e sabão ou uma solução à base de álcool sempre que tirar as luvas;
  - Se necessário, coloque as luvas novamente quando sair do veículo;
- Confie animais de estimação a uma pessoa que irá cuidar deles fora da residência;
- Antes de deixar sua antiga casa para sempre, limpe as salas vazias e desinfete as maçanetas com uma solução à base de álcool para o próximo ocupante; e
- Sempre que possível, escolha a opção de entrega eletrônica de suas contas para evitar o manuseio de papel.

## Após a mudança... estabelecendo-se



- Limpe e desinfete os quartos com uma solução à base de álcool, prestando muita atenção às superfícies tocadas com frequência, como móveis, eletrodomésticos, maçanetas e assim por diante;
- Aguarde no mínimo 24 horas antes de se livrar de suas caixas vazias;
- Não sacuda a roupa suja e lave todos os tecidos, como lençóis, toalhas e roupas, em água quente com detergente comum; e;
- Preste atenção especial à desinfecção do banheiro (paredes, pia, vaso sanitário, banheira).



## Para mais informações, visite:

- O [site do governo sobre o coronavírus](#)
- O [site do Institut national de santé publique](#)
- O [Repertório dos titulares de licença](#)
- Informações para [trabalhadores sobre mudanças seguras](#) (somente em francês)
- Dicas para [escolher uma empresa de mudança](#)
- Dicas [para se mudar com segurança](#) (somente em francês)
- [Recomendações provisórias para empresas de mudanças](#) (somente em francês)

COVID-19: Boas práticas de saúde a serem seguidas durante uma mudança é produzido pela Société d'habitation du Québec, com base na documentação fornecida pelo Institut national de santé publique du Québec.