



GRANDE CONSELHO GUARDIÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO



COMUNICADO 001/2020

12 DE MARÇO DE 2020.

Queridos Tios e Filhas,

Como é do conhecimento de todos, o mundo enfrenta hoje uma pandemia por coronavírus (COVID 19) e muito embora o Brasil não apresente um grande número de pessoas contaminadas, cabe a nós máxima cautela preventiva no sentido de evitarmos o contágio e a disseminação desse mal em nosso País.

É muito importante nos mantermos alertas e vigilantes, cumprindo com extremado rigor as orientações e recomendações que estão sendo amplamente difundidas pela Organização Mundial da Saúde e pelo Ministério da Saúde do Brasil, propagando-as ao maior número de pessoas possíveis, inclusive, como forma de combater as “*fakes news*” – bastante cuidado com boatos e em caso de dúvidas sobre saúde e, principalmente, sobre o coronavírus consulte <https://www.saude.gov.br/fakenews>.

Nesse sentido, afim de que possamos dar continuidade às nossas atividades e reuniões com segurança e tranquilidade peço que, por favor, acatem e divulguem a seus Bethéis essas importantes orientações:

- ❖ Antes de sair de casa e ao chegar ao Bethel lave bem as mãos com sabão (pelo menos por 20 segundos), repetindo esse procedimento após a reunião e várias vezes ao dia, a cada 2/3 horas. Faça assepsia das mãos com álcool gel a 70% quando não for possível lavá-las;
- ❖ Evite ao máximo qualquer contato físico (beijos, abraços e apertos de mãos) antes, durante e depois das reuniões e também em suas relações sociais interpessoais;
- ❖ Não compartilhe objetos de uso pessoal: roupas/vestes, sapatos, copos, garrafas de água, pratos, talheres, etc., sempre que possível utilize materiais descartáveis;
- ❖ Se você ou alguém da sua família está resfriado ou apresenta os sintomas da doença (fadiga, tosse, coriza, febre ou dificuldade para respirar), se você teve contato com alguém com esses sintomas, ou, ainda, se esteve recentemente em área de risco, evite participar das reuniões, avise seu Bethel, se mantenha isolado e procure imediatamente auxílio médico;

GRANDE CONSELHO GUARDIÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO

- ❖ Ao tossir ou espirrar cubra sempre a boca e o nariz com lenço descartável ou com seu braço (a mão poderá ser um agente de contaminação) e procure fazê-lo o mais afastado possível de pessoas e objetos;
- ❖ Evite aglomerações e se mantenha em ambientes ventilados;
- ❖ Se você é portador de alguma doença crônica que comprometa seu sistema imunológico (diabetes, cardiopatia, pressão alta, etc.), ou, ainda, se tem mais de 70 anos, você é mais vulnerável a COVID-19 e, por cautela, recomendamos que por ora evite participar das reuniões, comunicando essa condição a seu Bethel;
- ❖ Busque manter em alta seu sistema imunológico com hábitos saudáveis de boa alimentação e prática de atividades físicas.

Querida Família Branca e Roxa, afim de que possamos preservar nosso bem maior - a saúde, solicito a todos que sigam essas recomendações, pois, estejam certos, hoje a prevenção é nossa maior aliada e o melhor antídoto para combater esse mal.

Que nosso Pai Celestial nos livre e nos guarde de todos os males, nos fortalecendo no enfrentamento da nossa jornada.

Com amor de Jó,

Tia Alda Maria Rodrigues de Araújo
Grande Guardiã de São Paulo
Filhas de Jó Internacional – 100 anos
1920 – 2020