



Qual o seu projeto de vida?

DICAS CONTRA COVID-19

PARA ENTRAR EM CASA



1 EVITE TOCAR NOS MÓVEIS DE CASA E OBJETOS ANTES DE HIGIENIZAR AS MÃOS



2 SE POSSÍVEL, TIRE OS SAPATOS AO ENTRAR; É UMA MEDIDA QUE AJUDA A EVITAR QUE VOCÊ LEVE SUJEIRA À SUA CASA



3 É ACONSELHÁVEL LAVAR A ROUPA APÓS O USO, COM SABÃO, COMO DE COSTUME



4 EVITE DEIXAR EM SUPERFÍCIES DE AMBIENTES COLETIVOS OS OBJETOS COMO BOLSA, CARTEIRA, CHAVES E OUTROS MANUSEADOS DIARIAMENTE



5 TOME BANHO OU, PELO MENOS, LAVE BEM AS ÁREAS DO CORPO EXPOSTAS
Mãos, punhos e rosto, especialmente, que podem entrar em contato com boca, nariz e olhos



6 LIMPE SEU CELULAR E OS ÓCULOS COM SABÃO E ÁGUA OU ÁLCOOL 70%

Empresas de telefonia recomendam aplicar álcool isopropílico 70% e desligar antes o smartphone para evitar danos



7 APÓS MANUSEAR EMBALAGENS QUE TROUXE DE FORA (MERCADO, POR EXEMPLO), HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO



8 NÃO É PRECISO USAR LUVAS PARA FAXINA, MAS, SE USAR, LAVE AS MÃOS ANTES E DEPOIS DE COLOCÁ-LAS



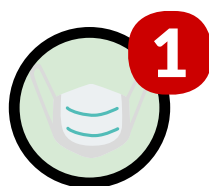
9 LEMBRE-SE QUE A HIGIENIZAÇÃO CORRETA É A MELHOR FORMA DE REDUZIR A CHANCE DE SE INFECTAR OU DE TRANSMITIR A OUTRAS PESSOAS



Qual o seu projeto de vida?

DICAS CONTRA COVID-19

PARA SAIR DE CASA



1

SE VOCÊ ESTIVER COM SINTOMAS COMO GRIPE, TOSSE, CORIZA E FEBRE, FIQUE EM CASA; ASSIM, PROTEGERÁ A SI E AOS DE MAIS



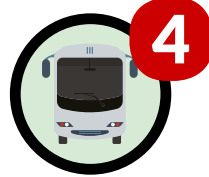
2

SIGA SEMPRE A ETIQUETA RESPIRATÓRIA: CUBRA BOCA E NARIZ AO TOSSIR OU ESPIRRAR, DE PREFERÊNCIA COM LENÇO DESCARTÁVEL OU COM O COTOVELO FLEXIONADO, E LAVE AS MÃOS ASSIM QUE POSSÍVEL



3

PARA AQUELES QUE NÃO ESTIVEREM COM SINTOMAS E PRECISAREM SAIR DE CASA PARA TAREFAS COTIDIANAS, COMO TRABALHO, MERCADO, ETC, É RECOMENDÁVEL NÃO USAR ANÉIS, PULSEIRAS E RELÓGIOS, PARA FACILITAR A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



4

SE UTILIZAR TRANSPORTE PÚBLICO, SIGA A ETIQUETA RESPIRATÓRIA AO TOSSIR OU ESPIRRAR



5

NÃO CUMPRIMENTE PESSOAS COM APERTO DE MÃO, BEIJO E ABRAÇO



6

LEVE LENCINHOS DESCARTÁVES E, SE PREFERIR USE-OS PARA TOCAR SUPERFÍCIES DE USO COMUM, COMO MAÇANETAS, PARA MANTER AS MÃOS HIGIENIZADAS



7

APÓS O USO, JOGUE O LENÇO DESCARTÁVEL NO LIXO



8

APÓS UTILIZAR DINHEIRO OU CARTÃO, HIGIENIZE SUAS MÃOS



9

EVITE TOCAR EM QUALQUER OBJETO OU SUPERFÍCIE; QUANDO FIZER ISSO, HIGIENIZE SUAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL GEL ANTES DE TOCAR O ROSTO



10

NÃO TOQUE SEU ROSTO (ESPECIALMENTE BOCA, NARIZ E OLHOS) ANTES DE HIGIENIZAR SUAS MÃOS



11

MANTENHA DISTÂNCIA DAS PESSOAS (NO MÍNIMO 1 METRO), ESPECIALMENTE SE ESTIVEREM COM TOSSE, CORIZA OU ESPIRRANDO