

BOAS PRÁTICAS *no combate ao* CORONAVÍRUS

AO ENTRAR EM CASA:

1. Higienize as mãos antes de tocar em qualquer objeto.



2. Tire seus calçados antes mesmo de entrar, deixando-os do lado de fora, se possível.

3. Se for passear com o cachorro, limpe as patas logo ao chegar em casa.





4. Coloque a roupa usada no dia em uma sacola plástica dentro do cesto de roupas sujas.

5. Separe objetos como: carteira, chaves e guarda-chuva, coloque dentro de uma caixa e deixe na entrada da casa.



6. Tome banho assim que chegar em seu lar. Caso não seja possível, lave bem todas as partes expostas.

7. Higienize celulares, óculos e relógios.





8. Ao fazer compras, limpe as embalagens dos produtos antes de armazenar.

9. Jogue fora as luvas que utilizou para estes processos e lave as mãos.



10. Seguindo esses passos, você reduz o risco de contaminação em sua casa e entre seus familiares.

AO SAIR DE CASA:

1. Dê preferência a camisas de manga longa.



2. Mantenha o cabelo preso e evite o uso de acessórios como brincos e anéis.



3. Utilize máscara caso esteja com gripe ou tosse.



4. Sempre que possível, evite o transporte coletivo.

5. Ao passear com seu pet, não deixe que ele se esfregue em superfícies externas.



6. Ande sempre com lenços descartáveis e utilize-os ao tocar nas superfícies.

7. Ao descartá-los, amasse-os e jogue em um saco fechado dentro da lata de lixo.



8. Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com a parte interna do cotovelo.

9. Evite o uso de dinheiro em espécie. Caso seja preciso, higienize as mãos imediatamente.



10. Lave e higienize suas mãos após o contato com algum objeto ou superfície.



11. Não toque no rosto antes de higienizar as mãos.



12. Mantenha uma distância segura das pessoas.

MORO COM ALGUÉM DO GRUPO DE RISCO:

1. Durma em camas e quartos separados.



2. Utilize banheiros diferentes, se for possível. É importante desinfectá-los com água sanitária.

3. Não compartilhe objetos como toalhas, talheres e copos.



4. Desinfete todos os dias os móveis da casa, como sofás, poltronas e outros de alto contato.

5. Se possível, lave as roupas e roupas de cama mais vezes por semana.



6. Mantenha uma distância segura quando estiverem juntos.



7. Deixe janelas e portas abertas sempre que possível, mantendo o ambiente ventilado.



8. Se verificar febre de 38° e dificuldade para respirar, ligue para o 136, o disque saúde da Anvisa.

9. Não saia de casa por duas semanas. Toda vez que você sai, o contador da quarentena zera. Respeite o isolamento social.

