

Medidas de prevenção para o seu dia a dia.

Separamos algumas dicas de segurança para você adotar na sua rotina e se prevenir contra a **COVID-19**.



Índice

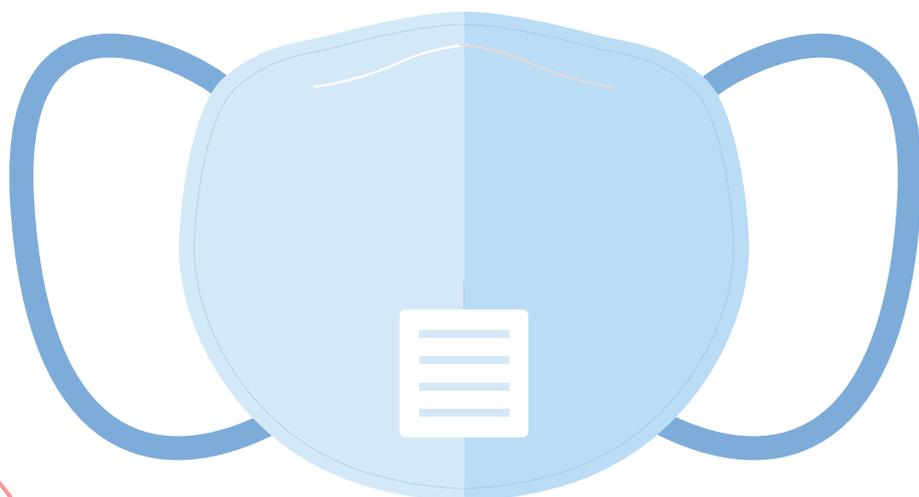
Vai sair de casa?	3
Cuidados no transporte público.	11
O que fazer em táxis ou carros de aplicativo.	12
Ao voltar pra casa.	13
Pediu delivery?	15
Como se prevenir nas compras.	16
Na hora de fazer pagamentos.	17
Trabalha com atendimento ao público?	18
Atenção nos estabelecimentos.	19
Mantenha os cuidados de prevenção.	20

Vai sair de casa?

Use máscara, mantenha o distanciamento social e leve sempre com você álcool em gel 70%.

A máscara pode ser de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos, desde que tenha duas camadas.

**É de uso individual.
Nunca compartilhe a sua.**



Como usar a máscara:



Cubra o
nariz inteiro.



Não deixe o nariz
descoberto.



Cubra o
queixo inteiro.



Não deixe o
queixo exposto.



Ajuste para que não haja vãos nas laterais.



Não use máscara larga, com vãos nas laterais.



Cubra o nariz inteiro.



Não cubra apenas as narinas.



Mantenha a máscara sempre no rosto, cobrindo o nariz e o queixo completamente.



Não puxe a máscara para o queixo.



Tire a máscara de trás pra frente, segurando pelos elásticos.



Não encoste na superfície da máscara ao colocar ou tirar.



Ao chegar em casa, lave a máscara e seque para reutilizar. Caso seja uma máscara descartável, coloque em um saquinho e jogue na lixeira.



Não deixe a máscara em cima da mesa ou de qualquer outra superfície.



Atenção:

- Use por cerca de 2 horas, depois troque. Se ela estiver suja ou úmida, é preciso trocar também.
- Saia sempre com uma máscara reserva em uma sacola limpa e leve uma sacola para guardar a máscara usada.

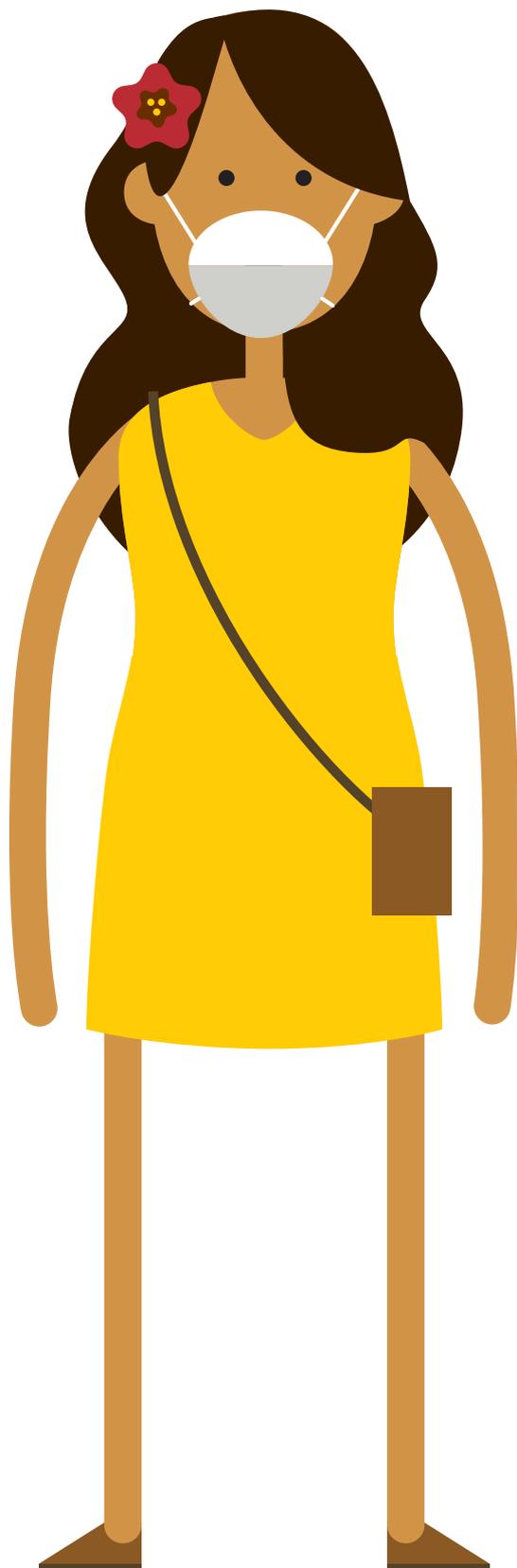
Como higienizar:

- Deixe de molho por 30 minutos em uma mistura de 10 ml de água sanitária e 500 ml de água.
- Depois lave com água e sabão.
- Deixe secar e finalize passando com ferro quente.



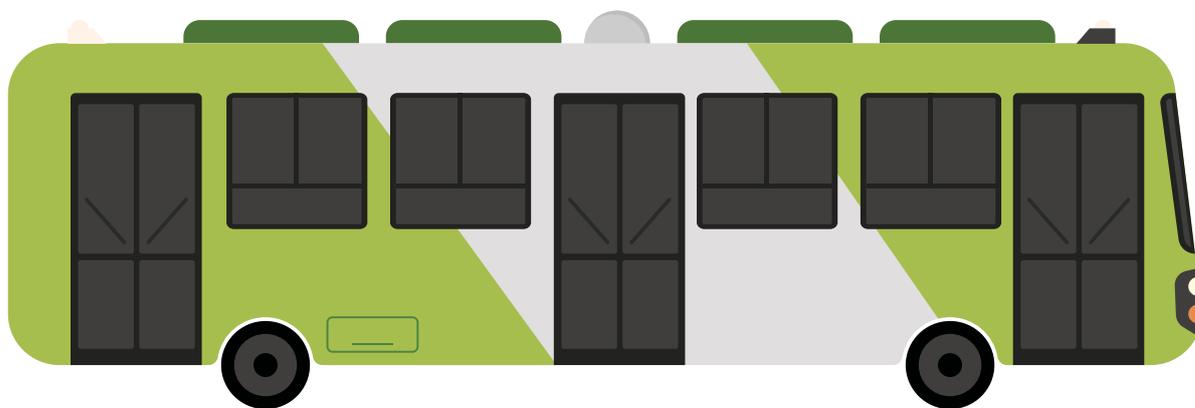
- Guarde em um lugar limpo.
- Sempre que a máscara apresentar sinais de deterioração ou desgaste, jogue fora.

Importante:
a máscara não substitui o distanciamento social e os cuidados com a higiene.
Redobre sua atenção.



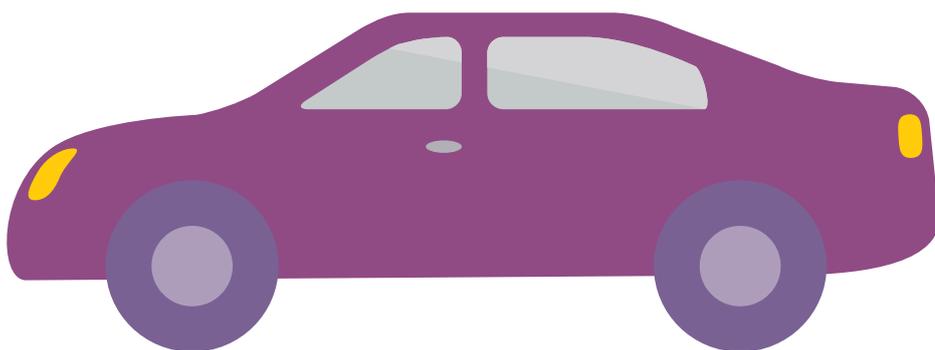
Cuidados no transporte público.

- Use álcool em gel 70% antes de subir e após descer do transporte público.
- Se possível, abra as janelas e mantenha pelo menos 1 metro de distância das outras pessoas.
- Ao chegar ao seu destino, higienize suas mãos e objetos pessoais.



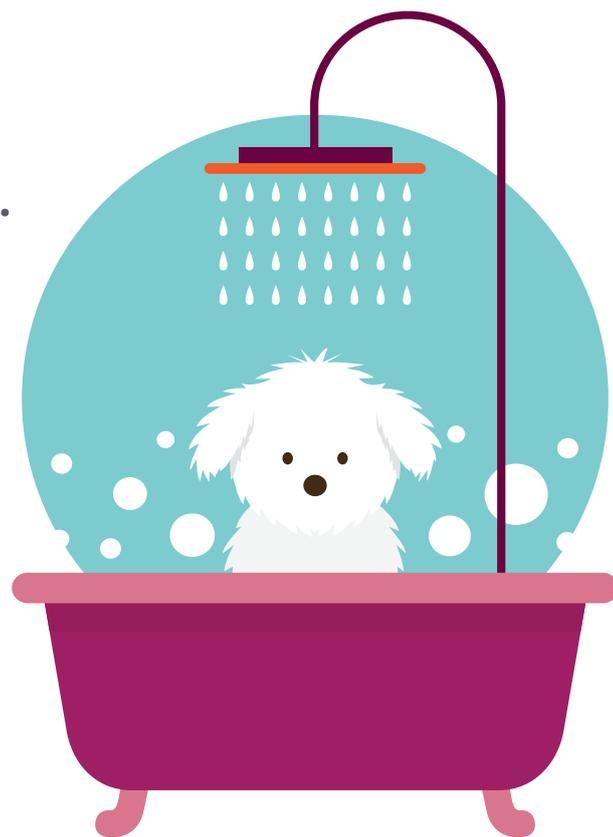
O que fazer em táxis ou carros de aplicativo.

- Sempre que for necessário tocar em superfícies como puxadores de porta, higienize suas mãos com álcool em gel 70%.
- Não viaje com as janelas fechadas.
- Sempre higienize as mãos ao sair do veículo.

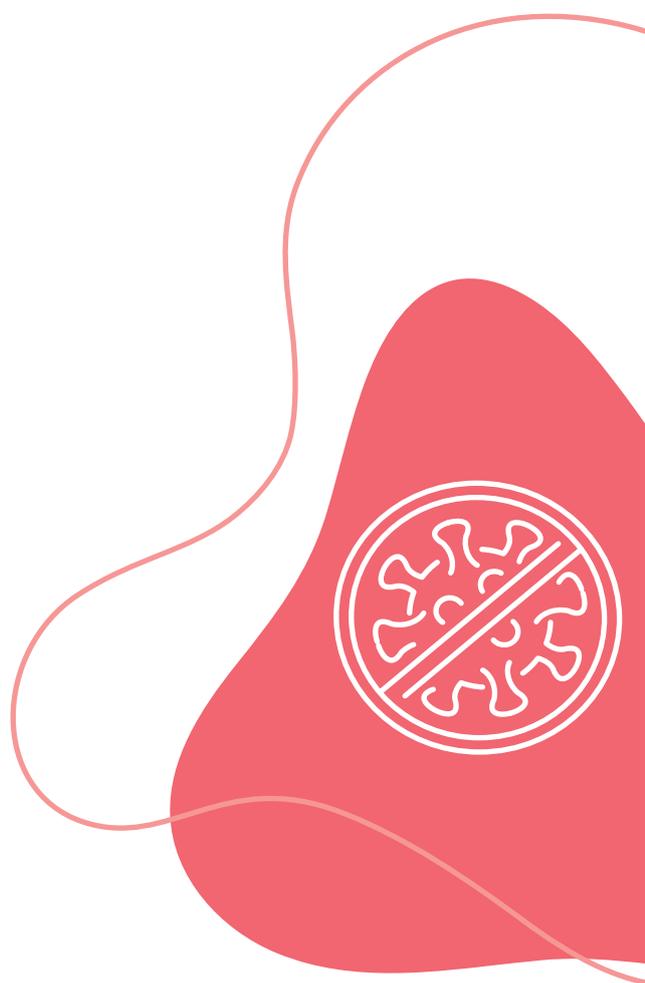
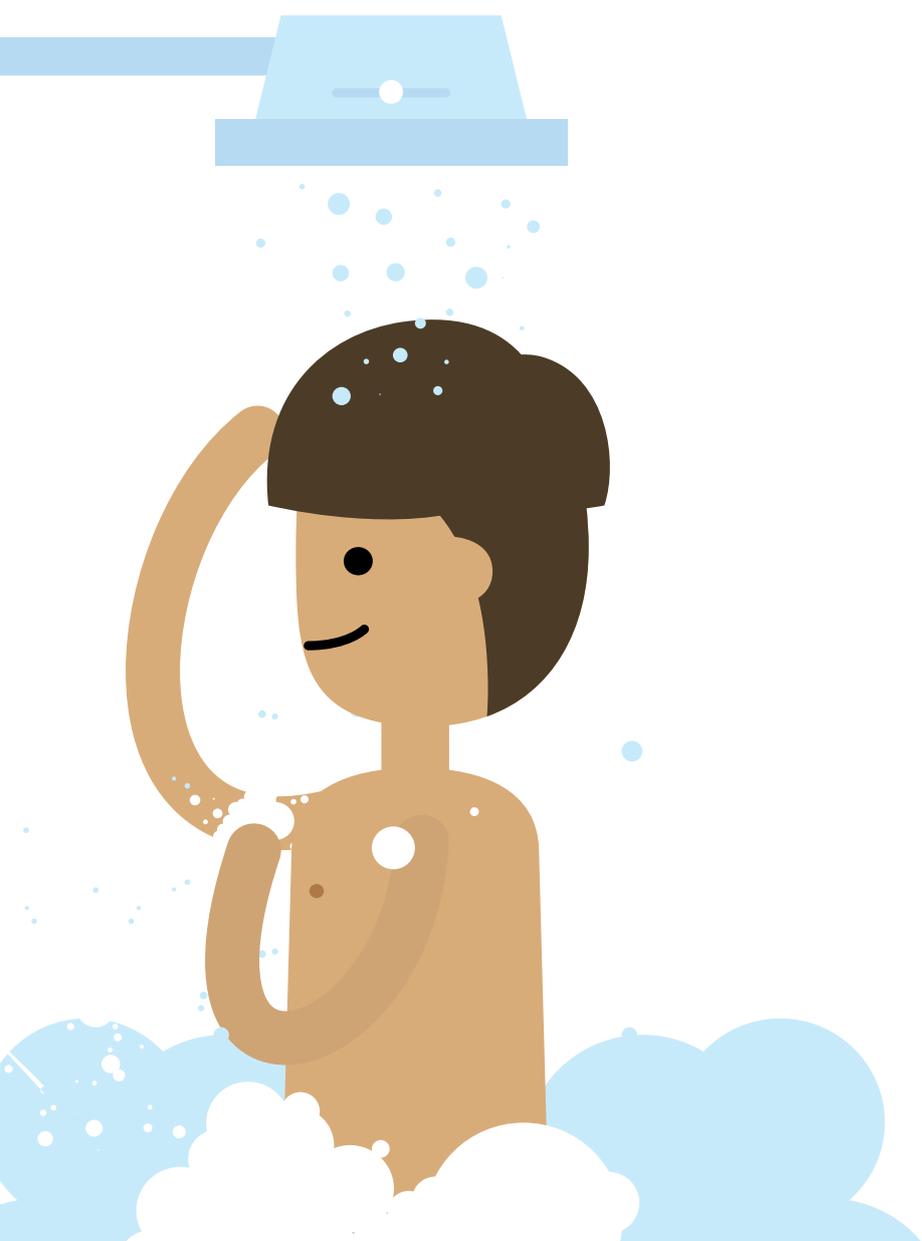


Ao voltar pra casa.

- Não toque em nada antes de se higienizar.
- Retire os calçados na porta de casa.
- Deixe bolsas, carteiras, chaves e outros objetos em uma caixa na entrada.
- Limpe celular e óculos com água e sabão ou álcool 70%.
- Não se esqueça de limpar também as patas do seu pet.



- Tire os sapatos e troque de roupa.
- Lave as peças usadas ou guarde-as separadamente.
- Se puder, tome um banho ou lave todas as áreas expostas.



Pediu delivery?

- Receba o pedido.
- Lave as mãos com água e sabão.
- Coloque o alimento em um prato.
- Descarte a embalagem adequadamente.
- Lave as mãos novamente.



Como se prevenir nas compras.

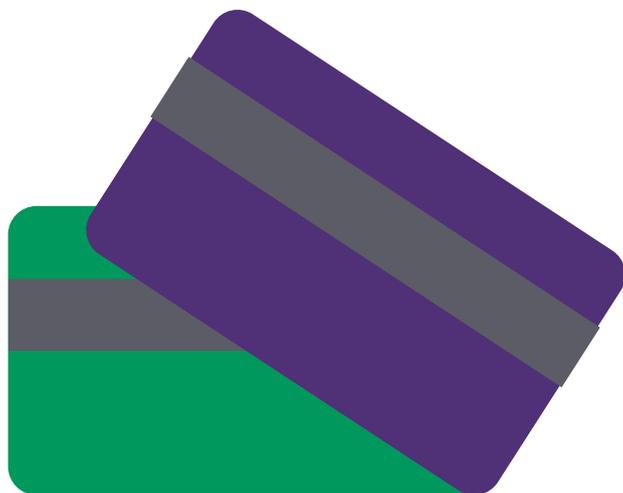
- Coloque as compras no porta-malas do carro.
- Ao entrar no carro, higienize as mãos, o volante, a alavanca do câmbio, a maçaneta interna e os controles do rádio e dos vidros com álcool em gel 70%.
- Higienize os alimentos ao chegar em casa. Mergulhe as frutas, verduras e legumes em um litro de água com uma colher de água sanitária. Deixe por 20 minutos e enxágue.



- Higienize também as embalagens. Com álcool em gel 70%, limpe os produtos embalados antes de guardar no armário ou na geladeira.

Na hora de fazer pagamentos.

- Dê preferência para cartões de crédito ou débito.
- Insira você mesmo seu cartão na máquina.
- Leve sua caneta para assinar comprovantes de pagamento ou recibimentos.
- Depois do pagamento, higienize as mãos com água e sabão ou álcool em gel 70%.



Trabalha com atendimento ao público?

- Providencie uma barreira física de vidro ou acrílico.
- Se não for possível instalar essa barreira, mantenha uma distância maior do que 1 metro.
- Não compartilhe objetos.
- Aumente a frequência da limpeza dos pisos, bancadas, superfícies, corrimãos e maçanetas.



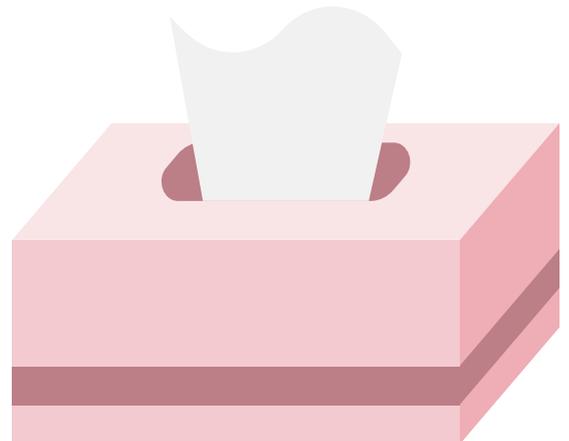
Atenção nos estabelecimentos.

- Ao entrar em estabelecimentos, fique sempre atento ao aviso de capacidade máxima permitida naquele ambiente.
- Caso o ambiente esteja sinalizado com orientações, fique atento e siga as instruções.
- Em salas de espera ou recepções, mantenha sempre distanciamento maior que 1 metro de outras pessoas.
- Use a máscara e mantenha suas mãos sempre higienizadas.



Mantenha os cuidados de prevenção.

- Lave as mãos com frequência ou higienize com álcool em gel 70%.
- Evite tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos.
- Evite lugares com aglomerações de pessoas e mantenha os ambientes ventilados.
- Ao cumprimentar as pessoas, evite beijo, abraço e aperto de mão.
- Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço descartável ou com o braço.





Não é por um. É por todos.

