

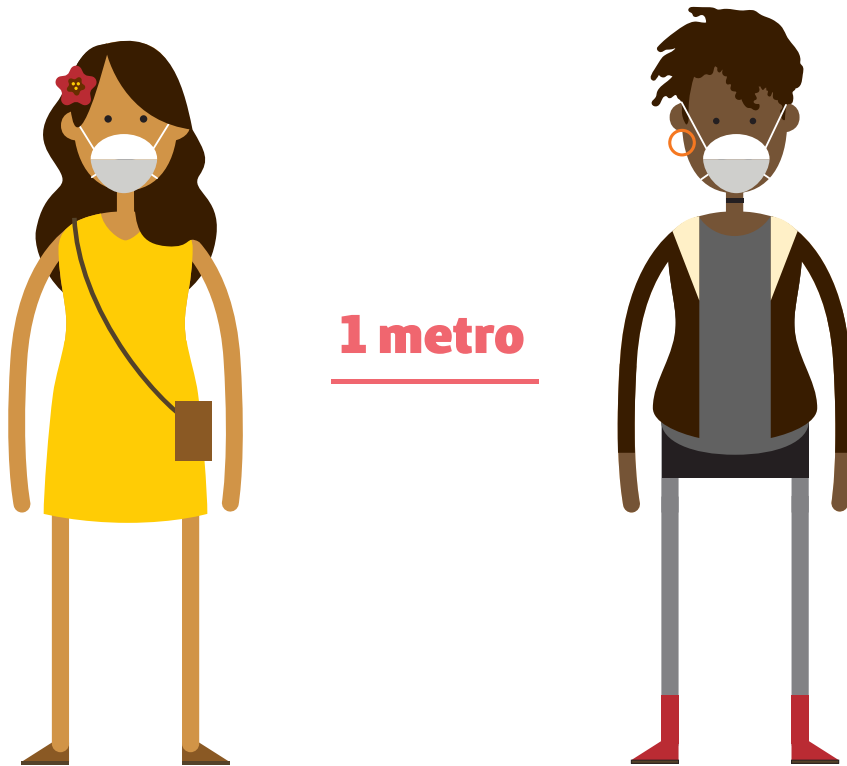


MEDIDAS DE PROTEÇÃO PARA IR AO SUPERMERCADO.

Acompanhe as dicas da Unimed-BH
para você fazer compras em segurança.



- 1.** Mantenha a distância mínima de 1 metro das pessoas.



- 2.** Utilize a máscara e evite tocá-la enquanto estiver na rua.
Considere que suas mãos estão sempre sujas. Nunca leve-as ao rosto ou cabelos.



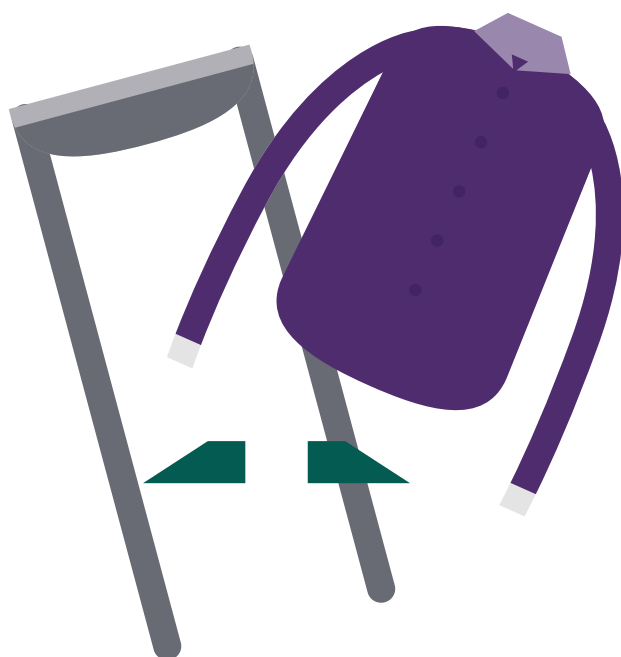
3. Dê preferência ao uso do cartão.
Evite usar dinheiro em papel ou moedas. Com o cartão, você evita o contato próximo com outra pessoa e pode higienizá-lo após o uso.



4. Coloque as compras no porta-malas do carro e use álcool em gel 70%.
Ao entrar no carro, higienize as mãos, o volante, a alavanca do câmbio, a maçaneta interna e os controles do rádio e dos vidros.

5. Ao chegar em casa, *remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando tocar na parte da frente. Não toque em nenhuma superfície, tire os sapatos, troque de roupa e higienize as mãos e os antebraços.*

6. Tenha roupas e sapatos exclusivos para sair. Separe as peças de roupa e os calçados utilizados na rua. Ao voltar, coloque as roupas utilizadas para lavar ou guarde-as separadamente.



7. 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.*



8. Higienize também as embalagens.
Com álcool 70%, limpe os produtos embalados antes de guardá-los no armário ou na geladeira.

9. Sempre que possível, não saia de casa.

Não é por um. É por todos.



Unimed 
Belo Horizonte