

PROTOSCOLOS DE ENTRADA EM CASA

AÇÕES CONTRA COVID-19

1

Ao voltar para casa, não toque em nada antes de se higienizar.



2

Tire os sapatos.



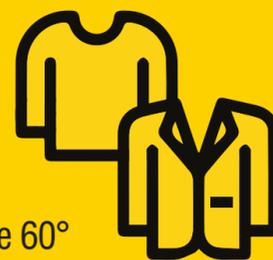
3

Desinfete as patas do seu pet após passear com ele.



4

Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas.



* Lave com alvejante, recomendado acima de 60°

5

Em uma caixa na entrada deixe bolsa, carteira, chaves etc.



6

Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas.



* Mãos, punhos, rosto, pescoço, etc.

7

Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool.



8

Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.



* Para cada litro de água, 20 ml de alvejante.

9

Após jogar o lixo, tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.



10

Lembre-se que não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é reduzir o risco.



PROTOSCOLOS PARA SAIR DE CASA

AÇÕES CONTRA COVID-19

1

Ao sair, coloque uma jaqueta de manga longa.



2

Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis, correntinhas.



3

Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara, pouco antes de sair.



4

Evite utilizar o transporte público.



5

Se sair com seu pet, tente evitar que se esfregue contra superfícies externas.



6

Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies.



7

Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo.



8

Ao tossir ou espirrar, utilize um lenço para cobrir a boca. Não utilize as mãos.



9

Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente higienize suas mãos.



10

Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.



11

Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.



12

Mantenha distância das pessoas.



PROTÓCOLOS DE CONVIVÊNCIA COM PESSOAS NOS GRUPOS DE RISCO

AÇÕES CONTRA COVID-19

1 Dormir em camas separadas.



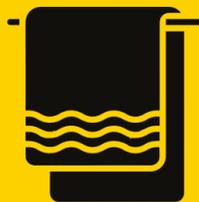
2

Utilizar banheiros diferentes e desinfetá-los com água sanitária.



*Para cada 1 litro de água, 20 ml de água sanitária.

3 Não compartilhar toalhas, talheres e copos.



4

Limpe e desinfete diariamente interruptores, mesas, encostos de cadeira, puxadores etc.



5

Lave roupas, lençóis e toalhas com mais frequência.



6

Manter distância, dormir em quartos separados.



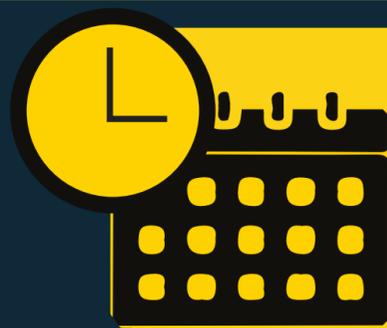
7

Manter os quartos ventilados.



8

Ligue para o número 136, se houver mais de 38° de febre e dificuldade em respirar.



Não quebre a quarentena por duas semanas. Toda saída de casa é uma reinicialização do contador.