

5 de segurança contra coronavírus

1

EVITE MULTIDÕES



Fique dentro de casa

Aproveite a tranquilidade de espaços abertos

Mantenha-se a pelo menos dois metros de distância

Leve seu cachorro para passear

Quando:

- ✓ Você se sentir doente
- ✓ Você se sentir bem, com saúde até a epidemia acabar na sua região

Como:

- ✓ Considera-se como multidão qualquer grupo grande de pessoas
- ✓ Considera-se como grande quando você não consegue se manter a 2 metros de distância
- ✓ Evite qualquer aperto de mão
- ✓ Isso é importante mesmo quando você estiver com saúde!

2

FIQUE EM CASA SE ESTIVER DOENTE



FAÇA ISSO: Fique deitado

FAÇA ISSO: Veja televisão

NUNCA: Use transportes públicos

Quando:

- ✓ Tiver febre
- ✓ Estiver tossindo
- ✓ Tiver dificuldade de respirar

Como:

- ✓ Fique em casa mesmo após o desaparecimento dos sintomas até o médico dizer que está OK
- ✓ Ligue primeiro para o seu médico antes de procurar atendimento
- ✓ Evite áreas públicas, escolas, trabalho
- ✓ Não use serviços de transporte público, táxis ou carona compartilhada
- ✓ Use uma máscara se precisar sair

3

LIMPE AS SUPERFÍCIES USADAS COM FREQUÊNCIA



Maçanetas de portas

Torneiras e bicas

Descargas e tampas de vasos sanitários

Interruptores de luz

Mesas e bancas de cozinha

Celular e controles remotos de TV

Quando:

- ✓ Uma vez por dia
- ✓ Após uso intenso quando usado por alguém doente

Como:

- ✓ Água e sabão resolvem
- ✓ Álcool de limpeza com pelo menos 70%
- ✓ Água sanitária doméstica diluída, com 4 colheres de chá (20 ml) por quarto de galão (950 ml)

4

CUBRA-SE ANTES DE TOSSIR OU ESPIRRAR



Em um lenço de papel
Na manga da sua camisa ou cotovelo

Quando:

- ✓ Você estiver doente
- ✓ Você tiver alguma alergia
- ✓ Você cozinhou com muita pimenta

Como:

- ✓ Jogue no lixo os lenços de papel usados
- ✓ Lave suas mãos imediatamente

5

LIMPE SUAS MÃOS COM FREQUÊNCIA



Recite todo o alfabeto

Quando:

- ✓ Entrando em um edifício
- ✓ Chegando à casa
- ✓ Usando o banheiro
- ✓ Presente numa multidão
- ✓ Espirrando ou tossindo
- ✓ Pegando um ônibus, trem, carona compartilhada ou metrô
- ✓ Antes de comer ou preparar alimentos

Como:

- ✓ O melhor é água e sabão
- ✓ Desinfetante para as mãos também serve
- ✓ Ambos os lados das mãos
- ✓ Debaixo das unhas
- ✓ Entre os dedos
- ✓ Não se esqueça dos polegares
- ✓ Seque completamente