

DICAS CONTRA COVID-19



PARA ENTRAR EM CASA



1

EVITE TOCAR NOS MÓVEIS DE CASA E OBJETOS ANTES DE HIGIENIZAR AS MÃOS



2

SE POSSÍVEL, TIRE OS SAPATOS AO ENTRAR; É UMA MEDIDA QUE AJUDA A EVITAR QUE VOCÊ LEVE SUJEIRA À SUA CASA



3

É ACONSELHÁVEL LAVAR A ROUPA APÓS O USO, COM SABÃO, COMO DE COSTUME



4

EVITE DEIXAR EM SUPERFÍCIES DE AMBIENTES COLETIVOS OS OBJETOS COMO BOLSA, CARTEIRA, CHAVES E OUTROS MANUSEADOS DIARIAMENTE



5

TOME BANHO OU, PELO MENOS, LAVE BEM AS ÁREAS DO CORPO EXPOSTAS

Mãos, punhos e rosto, especialmente, que podem entrar em contato com boca, nariz e olhos



6

LIMPE SEU CELULAR E OS ÓCULOS COM SABÃO E ÁGUA OU ÁLCOOL 70%

Empresas de telefonia recomendam aplicar álcool isopropílico 70% e desligar antes o smartphone para evitar danos



7

APÓS MANUSEAR EMBALAGENS QUE TROUXE DE FORA (MERCADO, POR EXEMPLO), HIGIENIZAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO



8

NÃO É PRECISO USAR LUVAS PARA FAXINA, MAS, SE USAR, LAVE AS MÃOS ANTES E DEPOIS DE COLOCÁ-LAS



9

LEMBRE-SE QUE A HIGIENIZAÇÃO CORRETA É A MELHOR FORMA DE REDUZIR A CHANCE DE SE INFECTAR OU DE TRANSMITIR A OUTRAS PESSOAS



DICAS CONTRA COVID-19



PARA SAIR DE CASA



1

SE VOCÊ ESTIVER COM SINTOMAS COMO GRIPE, TOSSE, CORIZA E FEBRE, FIQUE EM CASA; ASSIM, PROTEGERÁ A SI E AOS DEMAIS



2

SIGA SEMPRE A ETIQUETA RESPIRATÓRIA: CUBRA BOCA E NARIZ AO TOSSIR OU ESPIRRAR, DE PREFERÊNCIA COM LENÇO DESCARTÁVEL OU COM O COTOVELO FLEXIONADO, E LAVE AS MÃOS ASSIM QUE POSSÍVEL



3

PARA AQUELES QUE NÃO ESTIVEREM COM SINTOMAS E PRECISAREM SAIR DE CASA PARA TAREFAS COTIDIANAS, COMO TRABALHO, MERCADO, ETC, É RECOMENDÁVEL NÃO USAR ANÉIS, PULSEIRAS E RELÓGIOS, PARA FACILITAR A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



4

SE UTILIZAR TRANSPORTE PÚBLICO, SIGA A ETIQUETA RESPIRATÓRIA AO TOSSIR OU ESPIRRAR



5

NÃO CUMPRIMENTE PESSOAS COM APERTO DE MÃO, BEIJO E ABRAÇO



6

LEVE LENCINHOS DESCARTÁVES E, SE PREFERIR USE-OS PARA TOCAR SUPERFÍCIES DE USO COMUM, COMO MAÇANETAS, PARA MANTER AS MÃOS HIGIENIZADAS



7

APÓS O USO, JOGUE O LENÇO DESCARTÁVEL NO LIXO



8

APÓS UTILIZAR DINHEIRO OU CARTÃO, HIGIENIZE SUAS MÃOS



9

EVITE TOCAR EM QUALQUER OBJETO OU SUPERFÍCIE; QUANDO FIZER ISSO, HIGIENIZE SUAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL GEL ANTES DE TOCAR O ROSTO



10

NÃO TOQUE SEU ROSTO (ESPECIALMENTE BOCA, NARIZ E OLHOS) ANTES DE HIGIENIZAR SUAS MÃOS



11

MANTENHA DISTÂNCIA DAS PESSOAS (NO MÍNIMO 1 METRO), ESPECIALMENTE SE ESTIVEREM COM TOSSE, CORIZA OU ESPIRRANDO



DICAS CONTRA COVID-19



CONVIVÊNCIA COM PESSOAS NOS GRUPOS DE RISCO*



1 DORMIR EM QUARTO
OU CAMA SEPARADA,
COM PELO MENOS 1
METRO DE DISTÂNCIA
DE OUTRA PESSOA



2 NÃO COMPARTILHAR
TOALHAS, TALHERES,
COPOS E OUTROS
ITENS PESSOAIS;
LAVÁ-LOS COM ÁGUA
E SABÃO APÓS O USO



3 LIMPAR DIARIAMENTE
SUPERFÍCIES DE
CONTATO FREQUENTE,
COMO MÓVEIS,
MAÇANETAS,
TORNEIRAS, E
HIGIENIZAR AS MÃOS
APÓS TOCÁ-LAS

Interruptores, mesas, encostos
de cadeira, puxadores, etc



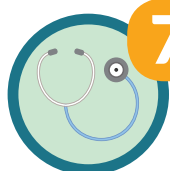
4 LAVAR ROUPAS, LENÇÓIS
E TOALHAS COM ÁGUA
E SABÃO, COMO DE
COSTUME



5 LIMITAR A CIRCULAÇÃO
DE PESSOAS DOENTES
PELA CASA, EVITANDO
ESPECIALMENTE
O CONTATO COM
PESSOAS DE RISCO



6 MANTER OS QUARTOS
VENTILADOS,
PREFERENCIALMENTE
COM VENTILAÇÃO
NATURAL (PORTAS E
JANELAS ABERTAS)



7 PROCURAR UM
SERVIÇO DE SAÚDE SE
APRESENTAR MAIS DE 38°
DE FEBRE E DIFICULDADE
PARA RESPIRAR



8 NÃO QUEBRAR A
QUARENTENA POR 2
SEMANAS OU ATÉ QUE
OS SINTOMAS ACABEM
COMPLETAMENTE;
SAIR DE CASA DOENTE
PODE PREJUDICAR
SUA RECUPERAÇÃO E
TRANSMITIR O VÍRUS
PARA OUTRAS PESSOAS

*pessoas com mais de 60 anos e doentes crônicos (diabetes, hipertensão) e imunodeprimidos são os mais vulneráveis à doença

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

