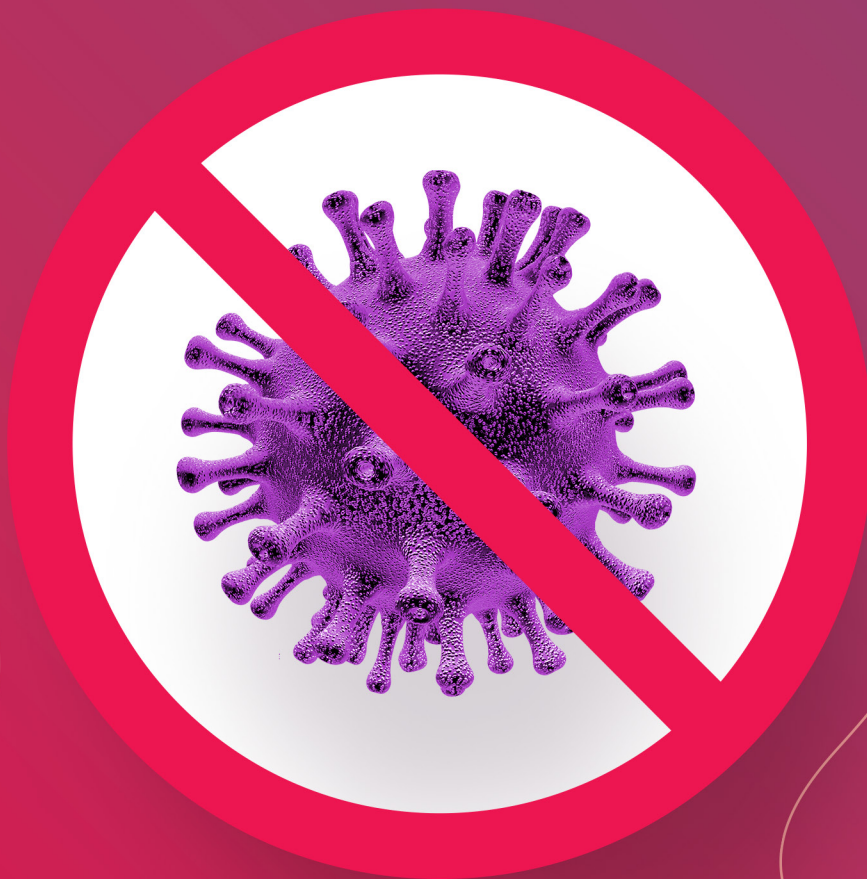


# Medidas de prevenção para o seu dia a dia.

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



# Índice

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

## 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.



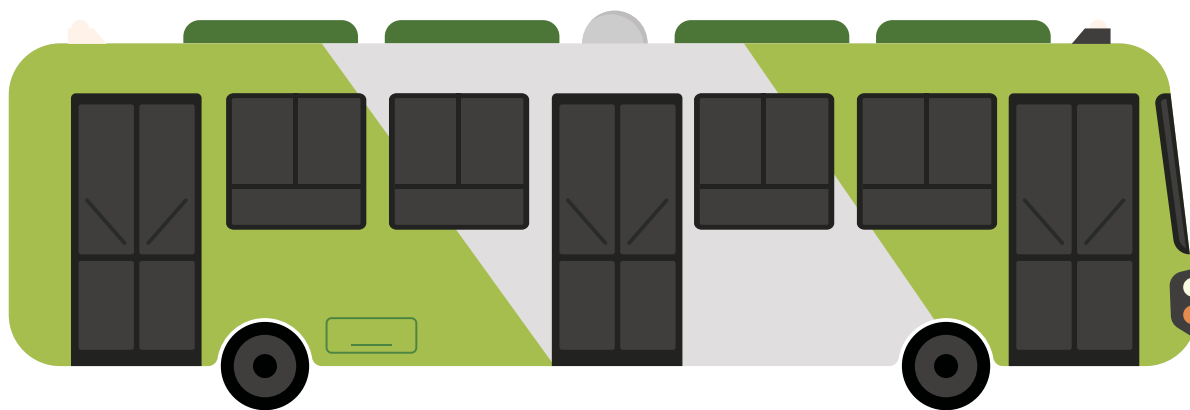
- Guarde em um lugar limpo.
- Sempre que a máscara apresentar sinais de deterioração ou desgaste, jogue fora.

**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.

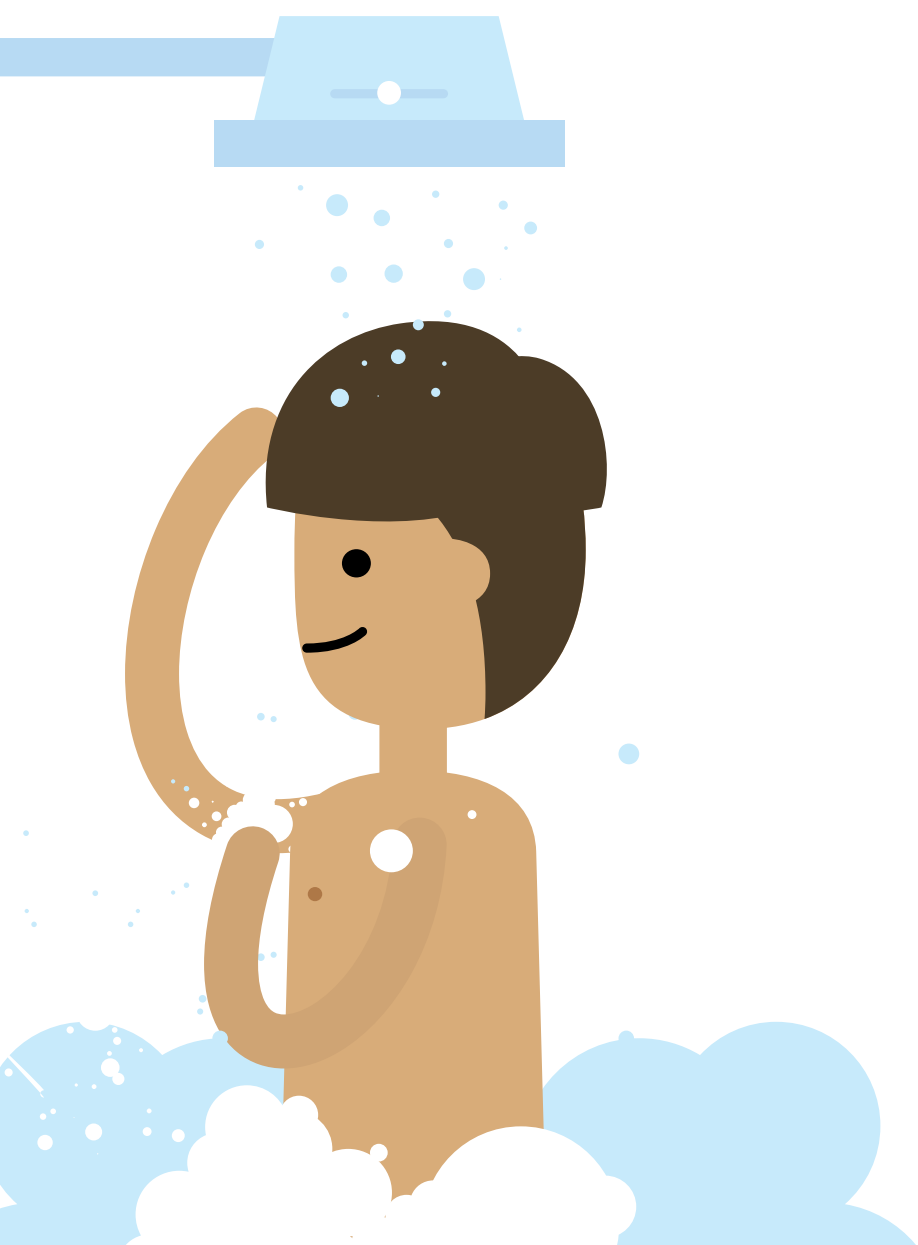


## Ao voltar pra casa.

- 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.



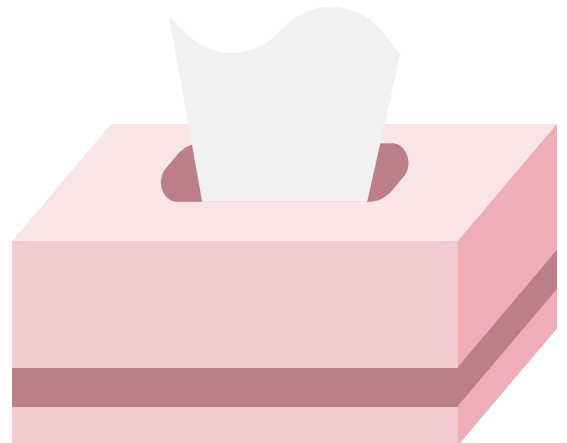
## Atenção nos estabelecimentos.

- 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.**

