

Medidas de Proteção Coletiva

MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO

1 Pratique a higiene respiratória

Ao tossir ou espirrar:

- cubra o nariz e a boca com o cotovelo flexionado ou;
- use um lenço de papel (descarte o lenço e higienize as mãos com álcool 70%).



1 Ao tossir ou espirrar, **NÃO** use as mãos - elas são uns dos principais veículos de transmissão de doenças



2 Na falta de um lenço, use a parte interna do braço, na área superior das mangas da roupa



3 Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, e descarte o lenço usado no lixo



4 Higienize as mãos com frequência e **SEMPRE** após tossir ou espirrar

2 Evite cumprimentos com apertos de mãos, beijos e abraços

Seja gentil, mas evite contato físico com as outras pessoas. Mantenha o distanciamento mínimo de 1m.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO



Evite abraços, beijos e apertos de mão. Colabore!

#RETOMADASEGURA



3 Prefira manter o cabelo preso, retirar a barba e evite usar acessórios

Evite o uso de brincos, anéis de relógios.



Medidas de Proteção Coletiva



MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO

4 Não compartilhe objetos de uso pessoal

Copos, talheres, materiais de escritório, livros e afins não devem ser compartilhados.



5

Higienize com frequência seu celular e outros objetos que usou ao sair de casa

Celular, bolsas, mochilas devem ser higienizadas com frequência.

6 Evite tocar a própria boca, nariz e olhos

Caso precise tocar, lave as mãos antes.





Medidas de Proteção Coletiva



MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO

7 Evite ficar em lugares com grandes grupos de pessoas e aglomerações

Principalmente se o local for fechado.



8 Sempre que possível, fique em casa.

Quando possível, pratique o isolamento social. Aproveite os momentos de lazer com a sua família em casa.



9 Mantenha os ambientes arejados

Manter, sempre que possível, portas e janelas abertas para garantir a renovação de ar do ambiente. Evite ambientes com ar condicionado.



Medidas de Proteção Coletiva



MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO

10

Faça a limpeza e desinfecção frequente dos ambientes

Ambientes muito movimentados precisam de higienização frequente, principalmente os banheiros. Sempre que possível, higienize maçanetas, superfícies de contato e equipamentos de uso pessoal.



11

Durma bem e tenha uma alimentação saudável

Cuide de sua saúde física e mental.



12

Caso apresente qualquer sintoma indicativo de COVID-19, mesmo que leve:

Utilize máscara cirúrgica o tempo todo;

Procure o atendimento médico o quanto antes;

Faça o isolamento domiciliar ou hospitalar por 14 dias.

