

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 DESCARTÁVEIS 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



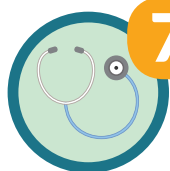
5

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

