

8

medidas para evitar a contaminação pelo novo Coronavírus

- 1) Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel** – As mãos devem ser lavadas cuidadosamente, esfregando com água e sabão os dedos, unhas, punho palma e dorso. O álcool 70 também é indicado para limpeza.
- 2) Limpe celulares, tablets e computadores com frequência** – Use álcool para limpar objetos de uso frequente como celulares, tablets e computadores. Eles podem ser depositários de vírus, bactérias e sujeira.
- 3) Desinfete superfícies com produtos de limpeza como água sanitária** – Em casa ou no escritório é importante limpar mesas, cadeiras e superfícies com produtos de limpeza, especialmente água sanitária.
- 4) Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir** - Use o braço, na parte interna do cotovelo, para proteger boca e nariz quando for tossir ou espirrar, procurando evitar que o vírus se propague para o ambiente ou pessoas.
- 5) Evite tocar o nariz, olhos e boca** – Por dia, tocamos com a mão partes do rosto centenas de vezes, o que pode levar o vírus diretamente para o organismo, provocando a contaminação.
- 6) Fique em casa e mantenha os ambientes ventilados** – Fique em casa, faça trabalho remoto e saia apenas para o necessário, como compras de supermercado. Mantenha as janelas abertas e os ambientes ventilados.
- 7) Evite aglomerações mesmo se não estiver doente** – Se for necessário sair de casa, conserve distância de 1 metro de outras pessoas e evite beijos, abraços e aperto de mãos. Mesmo aqueles sem sintomas podem estar infectados e passar o vírus aos demais.
- 8) Não compartilhe objetos pessoais** – Mesmo que não estiver doente, não compartilhe seus celulares, louças, talheres. E se estiver doente, separe os utensílios e lave-os separadamente dos demais.