

CUIDADOS AO SAIR DE CASA

- **SEMPRE SAIA DE MÁSCARA** e leve outra reserva.
- Mantenha **distância** e não toque nas pessoas.
- Não toque nos **olhos, nariz e boca** antes de lavar as mãos.
- **Evite tocar** em corrimões, dinheiro, maçanetas e quaisquer objetos em locais públicos; caso toque, lave as mãos com água e sabão.
- Leve com você um pequeno frasco de **álcool em gel**; use quando não puder lavar as mãos.
- **Não converse** nos transportes públicos e nas filas.
- Fora de casa, só utilize seu **celular** em caso de extrema necessidade.

CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA

- Ao chegar em casa, tenha um local para colocar os **sapatos**. Não use a roupa e o sapato de rua dentro de casa.
- Deixe **bolsa, carteira, chaves** etc., em uma caixa na entrada de sua casa. Limpe-os com álcool a 70% ou água e sabão.
- Retire toda a **roupa** e coloque para lavar ou num saco plástico.
- **NÃO TOQUE EM NADA ANTES DE LAVAR AS MÃOS.**
- Tome banho e lave os cabelos.



[f](#) [@](#) infoufes.coronavirus
infoufes.coronavirus@gmail.com

PROEX - Universidade Federal
do Espírito Santo
Ciências Fisiológicas - PPGCF - UFES
Depto de Morfologia - UFES

Apoio: EDITAL CNPq/FAPES
Nº 23/2018,TO: 591/18

CORONAVÍRUS

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

FIQUE EM CASA: essa é a melhor maneira de evitar o coronavírus.

Caso precise sair, duas coisas são fundamentais

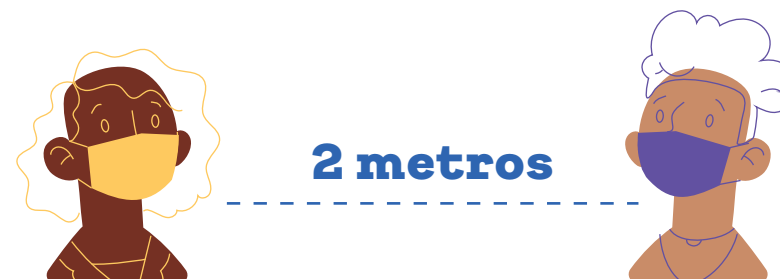
O vírus pode causar sintomas parecidos com uma gripe simples; mas, em muitos casos, provoca sintomas respiratórios graves, levando inclusive à morte de pessoas jovens e saudáveis.

- 1 USE MÁSCARA**
- 2 LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA**

MANTENHA DISTÂNCIA

O coronavírus passa facilmente de uma pessoa para a outra, por isso, nesse momento, os médicos e cientistas recomendam a todos que não precisam sair para trabalhar que **FIQUEM EM CASA**. Caso precise sair, preste atenção:

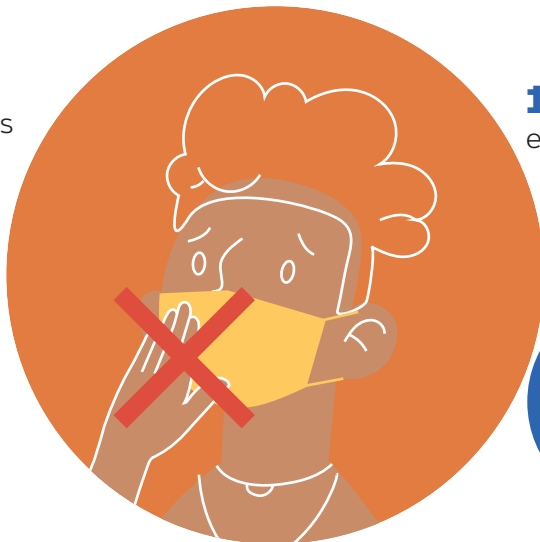
- Mantenha **distância de dois metros das pessoas** e evite conversar nas filas dos bancos e supermercados.
- Se possível **saia sozinho**; quanto menos pessoas saindo de casa melhor.
- **Não cumprimente** com apertos de mão e abraços.
- Nunca encoste sua mão no **rosto**



SÓ SAIA DE MÁSCARA

- Sua máscara pode ser de algodão ou TNT; **ela precisa ter duas ou mais camadas de tecido.**
- A máscara precisa cobrir **TOTALMENTE** o nariz, a boca e o queixo, bem ajustada ao rosto e sem folgas.
- Ao sair, leve uma máscara reserva para trocar a cada **2 horas** ou quando estiver úmida.
- Tenha uma sacola de plástico para colocar as usadas; **nunca misture** as máscaras limpas com as usadas.
- Não **coloque a mão ou ajuste** a máscara enquanto estiver usando; se ela soltar **segure somente nos elásticos.**
- **Nunca retire a máscara para falar.**
- **Nunca empreste** sua máscara para outra pessoa.

Nunca coloque a mão na máscara



CUIDADOS AO COLOCAR E RETIRAR A MÁSCARA

1. Lave bem as mãos **antes** de colocar a máscara.
2. Segure somente no **elástico ou nas fitas** de amarrar.
3. Ao retirar, **NÃO ENCOSTE** na frente da máscara, ela pode estar contaminada!
4. Não misture com outras roupas.
5. Caso a máscara tenha algum defeito ou esteja com folgas no rosto, troque-a por outra.

COMO LAVAR:

2 colheres de sopa de água sanitária

+ 1 litro de água

(deixe de molho por 30 min.) depois esfregue com **água + sabão**

COMO LAVAR AS MÃOS



1. Molhe as mãos e coloque o sabão.



2. Esfregue com força uma palma da mão na outra mão.



3. Esfregue a palma de uma mão nas costas da outra, e vice-versa.



4. Esfregue cada um dos dedos com a mão oposta, realizando movimentos circulares; faça isso nas duas mãos.



5. Esfregue as pontas dos dedos e as unhas de uma mão na palma da mão oposta; Atenção: mantenha sempre suas unhas bem curtas.



6. Esfregue cada um dos punhos com a mão oposta. Enxague bastante as mãos e evite encostar com elas ensaboadas na torneira e na pia.

Fique atento:

- Lave as mãos por **1 minuto**, que é o tempo que gastamos para cantar *Parabéns pra você* duas vezes.
- Para limpar as mãos com álcool gel repita os passos de 2 a 6.