



COVID-19

Dicas de HIGIENE e CUIDADOS

- ✓ Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- ✓ Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- ✓ Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- ✓ Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- ✓ Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- ✓ Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- ✓ Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- ✓ Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- ✓ Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- ✓ Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- ✓ Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- ✓ Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.