

COMBATE AO NOVO CORONAVÍRUS

Atitudes simples e que devem ser incorporadas na nossa rotina podem ajudar a frear o avanço do coronavírus. Confira o que você pode fazer em casa e no condomínio:



Lave bem as mãos com água e sabão o dia todo, mas especialmente antes de sair de casa e ao voltar. Na falta de água e sabão, higienize as mãos com álcool em gel a 70%.



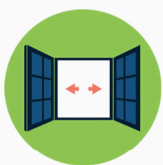
Ao tossir ou espirrar, use um lenço de papel ou o faça na dobra do cotovelo. Além disso, evite colocar as mãos no rosto, mesmo que elas estejam limpas. Faça disso um hábito.



Não fique em grupos no hall social ou nas áreas comuns, para não haver aglomerações. O isolamento social diminui a possibilidade de contágio caso alguém esteja contaminado (ainda que assintomático).



Dê preferência às escadas. Mas caso não seja possível, evite andar no elevador cheio. Se já houver duas pessoas dentro dele, espere o próximo.



Dentro de casa, mantenha as janelas abertas e os ambientes bem ventilados sempre. Ainda em casa, não entre de sapatos e procure deixar tudo o que vem da rua numa área de não contaminação perto da porta de entrada. Separe uma caixinha para colocar, chaves, carteiras, etc.



Ao fazer compras ou recebê-las em casa, higienize todos os produtos antes de consumi-los ou guardá-los. Lave-os com água e detergente; o que não puder ser molhado, limpe com um pano embebido numa solução de água (1 litro) + água sanitária com cloro ativo de 2% a 2,5% (25 ml).

Manter-se informado é a melhor prevenção.
Acompanhe os principais veículos de comunicação e, para atualizações, acesse:
saude.gov.br/coronavirus

DISQUE
SAÚDE
136