

# PROTEJA-SE!



**DICAS PARA QUANDO  
PRECISAR SAIR DE CASA**



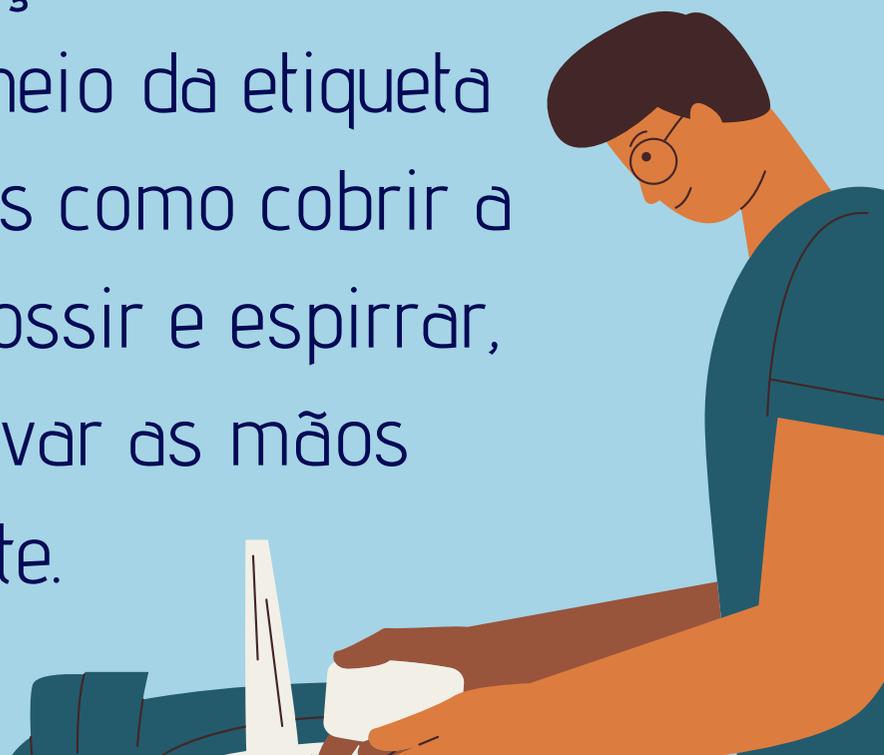
@alunoscontraacorona

Após os primeiros casos confirmados de COVID 19 por transmissão comunitária (que não é possível identificar a fonte transmissora), o Ministério da Saúde recomendou a adoção de algumas adaptações como isolamento domiciliar e procura de postos de saúde em caso de sintomas.



@alunoscontraocorona

Entre essas recomendações está a prevenção individual por meio da etiqueta respiratória que são atitudes como cobrir a boca com o antebraço ao tossir e espirrar, evitar cumprimentar e lavar as mãos frequentemente.



# SERÁ QUE PRECISO SAIR?



@alunoscontraocorona



Opte por exercícios em casa ou ao ar livre em vez de em academias e ambientes fechados.

Prefira reuniões online para evitar o deslocamento e aglomeração em ambiente fechado.



Quando precisar fazer compras, tente escolher 1 membro da casa para ir sozinho, reduzindo a quantidade de pessoas expostas fora de casa.



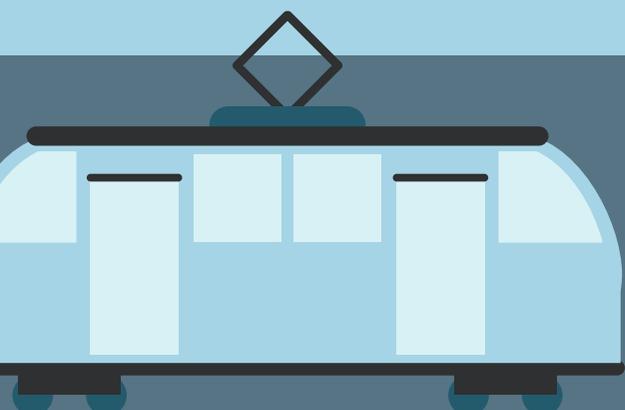
Converse com seu médico para antecipar receitas e avalie se é possível realizar consultas online.



# SE PRECISAR, CUIDADO!

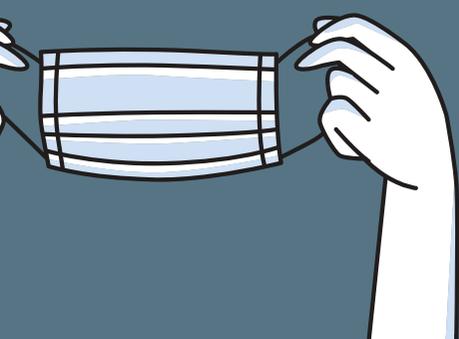


@alunoscontraocorona



Evite deslocamentos ou uso de transporte público sem necessidade.

Caso precise sair, evite horários de pico, sempre que possível, para, por exemplo, ir ao mercado.



Use máscara descartável ou caseira sempre que sair de casa, mesmo que seja um trajeto curto.

Aproveite quando precisar sair para realizar várias tarefas como comprar alimentos, medicamentos e outras necessidades de uma única vez.



# FORA DE CASA



@alunoscontraocorona



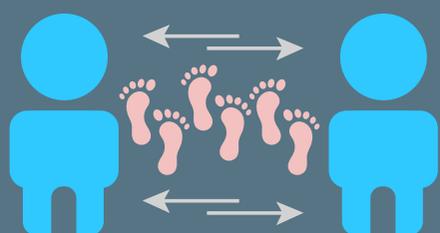
Cumprimente com aceno ou sorriso evitando contato próximo (aperto de mão, abraço, beijo).

Cubra a boca e nariz com o antebraço ao tossir ou espirrar. Você pode usar lenço descartável ou papel, mas lembre de jogar fora logo após seu uso e lavar as mãos!



Evite tocar olhos, nariz, boca e máscara (se estiver usando).

Lave as mãos com água e sabão ou utilizar álcool gel 70%. Secar em toalhas de papel descartáveis.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.

# EM AMBIENTES FECHADOS

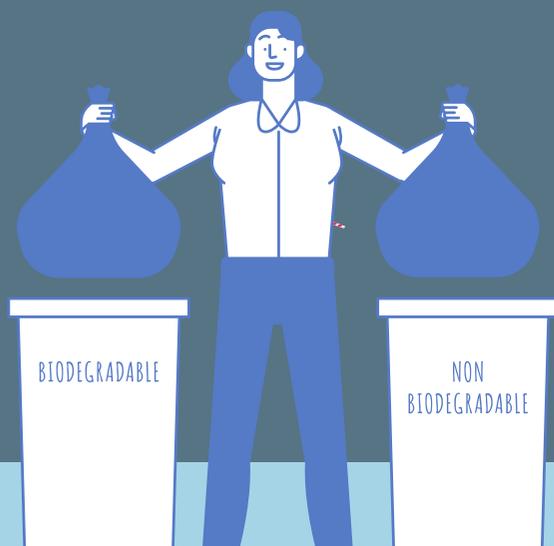
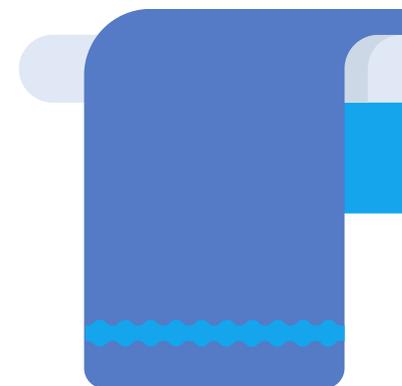


@alunoscontraacorona

Se possível, evite frequentar ou passar muito tempo em ambientes fechados ou com aglomeração, especialmente idosos e pessoas com problemas de saúde.



Não compartilhe objetos de uso pessoal como talheres, copos e toalhas.



Jogue fora copos plásticos e outros objetos de uso individual descartáveis logo após o uso.

# EM AMBIENTES FECHADOS



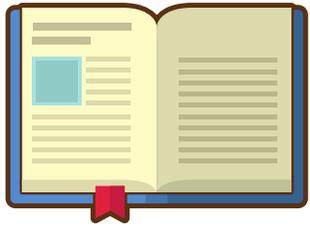
@alunoscontraacorona



Evite tocar em objetos ou superfícies que possam estar contaminados.

Higienize e desinfete frequentemente objetos e superfícies tocados com frequência como celulares, maçanetas, corrimão, telefones, teclados, mesas e cadeiras.





# Referências

**MINISTÉRIO DA SAÚDE. SAÚDE ANUNCIA ORIENTAÇÕES PARA EVITAR A DISSEMINAÇÃO DO CORONAVÍRUS. ACESSO EM 13 DE JULHO DE 2020.**

Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>

**MINISTÉRIO DA SAÚDE. ETIQUETA RESPIRATÓRIA E HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS. ACESSO EM 13 DE JULHO DE 2020.**

Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/medidas-nao-farmacologicas>



@alunoscontraocorona

