

CUIDADOS COM ROUPAS

Tenha uma “roupa de rua” - guarde-a sempre no mesmo lugar, separada das outras roupas e de preferência próxima da saída de casa. Use-a somente quando for sair de casa e não transite com a mesma pela casa.

Não sacuda as roupas sujas pela casa, para minimizar a possibilidade de dispersar o vírus pelo ar.

Use sua própria toalha e não compartilhe com outros.



CUIDADOS COM A LIMPEZA



Utilize produtos habituais de limpeza como desinfetante e água sanitária, estes são eficazes a eliminar o vírus das superfícies

Limpe as superfícies tocadas com frequência, como maçanetas, corrimões, controlos remotos e tampos das mesas, torneiras, chaves, celular, notebook, tablet, teclados e mouse.

Limpe seu quarto todos os dias e mantenha os ambientes arejados.

EXERCÍCIOS AO AR LIVRE

Evite ir a academias, pois o ambiente é pequeno e os aparelhos são de uso compartilhado.



Você pode realizar atividades ao ar livre, como caminhadas, corrida, andar de bicicleta ou levar o cachorro para passear, mas evite aglomerações e não chame amigos para se exercitar junto com você.

O QUE DEVE FAZER SE PRECISAR CONSULTAR NO CENTRO DE SAÚDE DURANTE ESTE PERÍODO?

Procure atendimento por formas remotas como WhatsApp da sua equipe de saúde, e-mail ou telefone, para assim evitar idas desnecessárias a serviços de saúde, onde há maior chance de contágio.

SE SINTOMAS OU DÚVIDAS NÃO SAIA DE CASA

LIGUE
Alô Saúde Floripa
0800 333 3233

GUIA DE DISTANCIAMENTO SOCIAL



PARA QUEM SÃO ESTAS ORIENTAÇÕES?

As orientações aplicam-se a todos. São informações sobre as medidas que devemos todos tomar para reduzir a transmissão do coronavírus (COVID-19).



MEDIDAS GERAIS E ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Lave as mãos frequentemente com sabão e água por, pelo menos, 20 segundos ou utilize álcool gel 70% (gel ou líquido): quando chegar em casa, espirrar ou tossir, comer ou tocar em alimentos.



Evite tocar olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.

Evite contato próximo com pessoas que tenham sintomas

Evite encontros com amigos e família.

Não cumprimentae com aperto de mão ou beijo no rosto.



Evite ainda mais o contato com idosos, grávidas ou pessoas com doenças crônicas.

Não cumprimente com aperto de mão ou beijo no rosto.



Trabalhe em casa, quando possível

Evite espaços públicos fechados, shoppings, igrejas ou cultos.

Evitar uso de transporte público.

Cobrir a boca e o nariz com um lenço ao tossir ou espirrar

Sempre que chegar em casa tire os sapatos, troque de roupa e lave as mãos até o cotovelo

MEDIDAS DE PROTEÇÃO PARA COMPRAS COM REDUÇÃO DO CONTATO SOCIAL

Se possível, priorize a utilização de serviços de compras online ou de entrega por aplicativos.

Caso encontre-se no grupo de risco e deseja ajuda com suas compras cadastre-se em

<http://somarfloripa.com/home/> para encontrar um voluntário para lhe auxiliar.



MEDIDAS PARA COMPRAS E MERCADO, CASO NÃO SEJA POSSÍVEL EVITAR SAIR DE CASA

Tente manter pelo menos 1m de distância das demais pessoas.

Evite levar a mão à boca, olhos ou nariz, considere que sua mão está sempre suja.

Se possível, pague suas compras no cartão, evite contato com notas de papel e moedas



CUIDADOS NO CARRO

Não há necessidade de realizar desinfecção do carro por fora, considere sempre que este possa estar contaminado.

Guarde álcool em gel e papel toalha na parte interna da porta do carro, sempre que for entrar higienize as mãos antes.

Molhe uma folha de papel com álcool e higienize as áreas de maior contato: direção, freio de mão, alavanca de marchas, maçaneta interna da porta, controles dos vidros e controles do rádio.

HIGIENE DAS COMPRAS AO CHEGAR EM CASA

Passe álcool em embalagens de produtos que serão armazenadas.



Mergulhe hortaliças, frutas e verduras em solução com água sanitária diluída (conforme instruções do rótulo) e depois enxague com bastante água corrente.

QUAIS SÃO AS RECOMENDAÇÕES PARA VISITAS

Deve se evitar receber visitas casuais de amigos e família, mantendo sempre que possível contato remoto

