

Xô, coronavírus!



Ao entrar em casa

Se você teve que sair de casa (o ideal é não sair), veja os cuidados que precisa tomar para entrar em seu lar doce lar.



1. Antes de entrar em casa, tire os sapatos. Separe um chinelo ou mesmo uma pantufa para ficar em casa. Além de serem mais confortáveis, eles estão limpos e são mais higiênicos já que são usados só dentro de seu lar.
2. Ao sair com o seu pet, não esqueça de desinfetar as patas dele.
3. Coloque sua bolsa, carteira, chaves, entre outros objetos, em uma caixa de entrada.



4. Se não for direto para o banho, coloque uma roupa limpa e lave bem as áreas expostas (mãos, punhos e rosto, por exemplo).
5. Tire sua roupa e deixe-a reservada para a lavagem - se possível em uma sacola plástica. Usar alvejante (recomendado acima de 60º) é uma boa alternativa.
6. O seu celular tem muito mais bactérias do que você imagina. Por isso, não esqueça de limpar sempre o seu aparelho.



7. Se for ao supermercado, antes de guardar as compras, limpe as embalagens. Utilize 20ml de água sanitária para 1L de água e, de preferência, use luvas.
8. Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.
9. Todo cuidado com equilíbrio, ok? Lembre-se de que não é possível fazer uma desinfecção total. O objetivo é reduzir os riscos.



Convivência com pessoas do grupo de risco

Amar também é cuidar e, com diálogo, fica ainda melhor.



1. Procure não ficar próximo das pessoas do grupo de risco.
2. Opte por dormir em camas separadas ou, se possível, até em cômodos diferentes.
3. Mantenha os ambientes bem ventilados.



4. Utilize banheiros diferentes, se tiver mais de um, e desinfete-os com água sanitária. Se tiver só um, desinfete o ambiente a cada uso. São 20ml de água sanitária para cada 1L de água.
5. Não compartilhe toalhas, talheres e copos.
6. Limpe e desinfete diariamente superfícies de alto contato (interruptores, mesas, encostos de cadeiras, puxadores etc.).



7. Procure lavar as roupas, os lençóis e as toalhas com mais frequência.
8. Entre em contato com o Alô Saúde (porto.vc/alosaude e/ou 0800 940 1892) se tiver mais de 38º de febre e dificuldade para respirar. O serviço é gratuito para você e seus dependentes. Está disponível todos os dias, 24h por dia.
9. Não quebre a quarentena por duas semanas.



Ao sair de casa

Se realmente precisar sair, prepare-se para proteger a si mesmo e a todos os demais. Lembre-se, estamos todos juntos nessa.



1. Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis e correntes.
2. Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara, pouco antes de sair.
3. Evite usar o transporte público. Mas se não tiver essa opção, não esqueça de levar em sua mochila um frasco de álcool em gel.



4. Se sair com o seu pet, tente evitar que ele se esfregue contra as superfícies externas.
5. Ao tossir ou espirrar, não use as mãos. Cubra com o cotovelo.
6. Evite usar dinheiro. Se necessário, higienize as mãos imediatamente após tocá-lo.



7. Lave ou higienize suas mãos após tocar em objetos públicos.
8. Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.
9. Não fique muito próximo de pessoas. O ideal é manter, pelo menos, um metro e meio de distância.