

# Prevenção é a palavra de ordem!

Pequenos hábitos adotados no dia a dia ajudam - e muito! - a evitar a propagação do coronavírus. Vamos nos cuidar?

## 1. Higienize com frequência as mãos

Lave-as bem com sabonete líquido, por pelo menos 20 segundos, ou desinfete com álcool gel. E evite tocar os olhos, o nariz e a boca.



## 3. Evite sair de casa

Pode fazer home office? Faça. Saia apenas para o estritamente necessário, como comprar comida, remédios ou por motivos de saúde. Quanto menos se deslocar e conviver com outras pessoas, menor o risco de contaminação.



## 5. Evite tocar as pessoas

Apertos de mãos, abraços e beijos são cumprimentos totalmente desaconselhados neste momento.



## 6. Evite aglomerações e mantenha a distância de segurança

A regra de distanciamento social é de 1 metro entre cada pessoa. Isso vale em todas as circunstâncias - nas filas, na rua, nos estabelecimentos comerciais e até nos velórios.



## 8. Adote procedimentos especiais nos supermercados...

Toque apenas os produtos que vai levar. Seja rápido. Prefira pagar com cartões e desinfete-os com álcool imediatamente depois. Cuide da higiene das mãos e lembre-se de não tocar o rosto.



## 2. Ao tossir ou espirrar...

...cubra a boca com o braço ou com um lenço (que deve ser descartado imediatamente depois).



## 4. Mas se tiver que sair...

...adote medidas especiais. Se tiver máscaras (ainda que caseiras), use-as. Use um lenço de papel para chamar o elevador, abrir a porta e apertar os botões (e descarte-o imediatamente no lixo). Ao voltar, lave as mãos e use álcool ou uma solução com 25ml de água sanitária diluída em 1 litro de água para desinfetar chaves, maçanetas, calçados, celulares. Por fim, mais uma vez, lave bem as mãos.



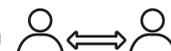
## 7. Não receba visitas

A convivência deve estar restrita ao núcleo familiar. É comum que algumas pessoas contaminadas não desenvolvam sintomas - portanto, quanto menos convívio, maior a segurança de todos.



## 9. ...e também ao receber o delivery

Mantenha a distância de segurança (1 metro) do entregador. Opte pelo pagamento virtual ou via cartões sempre que possível (e desinfete-os depois). Lave as mãos. Retire os produtos das embalagens e descarte-as. Lave novamente as mãos.



LOGOTIPO DO ASSOCIADO