

Coronavírus

Quarentena saudável Firjan SESI

Cuidados ao chegar em casa

- Deixe bolsas e objetos de uso diário em local separado na entrada
- Retire os sapatos
- Tire a roupa e deixe-a em uma sacola plástica no cesto de roupas
- Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool
- Limpe suas embalagens que trouxe de fora antes de guardar
- Tome banho. Se não for possível, lave bem todas áreas expostas
- Não toque em nada, antes de se higienizar

Cuidados ao sair de casa

- Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis, correntinhas
- Se se precisar sair e estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara, pouco antes de sair
- Evite utilizar o transporte público
- Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies
- Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo
- Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos ou o ar
- Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente higienize suas mãos
- Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície
- Não toque seu rosto antes de higienizar as mãos
- Mantenha distância de pelo menos 2 metros das outras pessoas