



Quarentena Saudável Firjan SESI

Firjan SESI

Dicas para você se proteger ao sair ou chegar em casa.

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.



NÃO TOQUE EM NADA ANTES DE SE HIGIENIZAR.



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 AS ÁREAS EXPOSTAS.

Com essas dicas, você fica em segurança e ainda protege os outros.

Juntos, vamos sair dessa. Saiba mais em firjan.com.br/coronavirus.



Quarentena Saudável Firjan SESI



Dicas para você se proteger ao sair ou chegar em casa.

CUIDADOS AO SAIR DE CASA.



PRENDA O CABELO E EVITE USAR BRINCOS, ANÉIS, CORRENTINHAS.



SE VOCÊ ESTIVER COM GRIPE OU TOSSE, COLOQUE UMA MÁSCARA ANTES DE SAIR.



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, USE O COTOVELO EM VEZ DAS MÃOS.



NÃO TOQUE SEU ROSTO ANTES DE HIGIENIZAR AS MÃOS.



EVITE UTILIZAR O TRANSPORTE PÚBLICO.



LAVE OU HIGIENIZE SUAS MÃOS APÓS TOCAR EM QUALQUER OBJETO OU SUPERFÍCIE.



MANTENHA DISTÂNCIA DE PELO MENOS 2 METROS DAS OUTRAS PESSOAS.



EVITE USAR DINHEIRO. SE NECESSÁRIO, HIGIENIZE SUAS MÃOS LOGO APÓS MANIPULAR AS CÉDULAS.

Com essas dicas, você fica em segurança e ainda protege os outros.

Juntos, vamos sair dessa. Saiba mais em firjan.com.br/coronavirus.