



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

Precisou sair de casa? Saiba o que fazer para evitar o coronavírus

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 30 de março de 2020

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

A orientação oficial é permanecer em casa. Mas em alguns momentos, a saída para a rua precisa acontecer e muitos profissionais que atuam nos serviços essenciais (saúde, farmácia e alimentação) não podem realizar o isolamento social.

Devido a isso, alguns cuidados são de extrema importância para evitar a propagação do Coronavírus, principalmente ao sair e retornar para casa após o trabalho, ida ao supermercado ou outra atividade externa.

Confira quais são as principais dicas:

Ao sair de casa:

- Leve consigo álcool em gel para utilizar após tocar em dinheiro, corrimões, portas, elevadores, entre outros;
- Respeite o distanciamento social recomendado de 2 metros;
- Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis e correntinhas;
- Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara um pouco antes de sair;
- Não toque seu rosto antes de higienizar as mãos.

Ao retornar para sua residência:

- Retire os calçados e os deixe fora de casa ou os separe para lavar logo após o uso;
 - As roupas do corpo também devem ser retiradas ao retornar e o passo seguinte é tomar um bom banho. Se não puder, lave bem todas as áreas expostas (rosto, pescoço, mãos...);
 - Assim que entrar em casa, limpe a maçaneta e faça o mesmo com qualquer objeto que, por ventura, você encoste antes de lavar as mãos com água e sabão;
 - Materiais e acessórios utilizados (bolsas, celulares, óculos, chaves...) devem ser higienizados com álcool em gel ou
-



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

algum produto específico para a finalidade;

- Trouxe embalagens do mercado? Limpe-as também! Caixas, latas, vidros, garrafas e outras embalagens devem ser higienizadas, bem como verduras e frutas;
- Se for passear com seu pet, ao retornar, desinfete as patas dele;
- Deixe sempre as janelas abertas, favorecendo a circulação e renovação do ar.

Siga as dicas acima e ajude a combater a disseminação do vírus. Cuide de você e do seu lar!

Anexos

<http://cotipora.rs.gov.br/uploads/noticia/20669/TwP-IDAyAtfzhMMTfa4FtgryspQK7KME.pdf>
