

**TENHO QUE
SAIR DE
CASA E
AGORA?**



ORIENTAÇÕES BÁSICAS DE COMO SAIR E COMO VOLTAR PARA CASA EM TEMPOS DE PANDEMIA

O ideal é que se reduza ao máximo as saídas de casa, somente em casos de emergência. Em tempos de pandemia, a tecnologia tem se tornado grande aliada, tanto para compra de alimentos, medicamentos, como também para pagamento de tarifas. O uso de aplicativos no celular está sendo uma salvação para o momento atual, dessa forma, conseguimos evitar sair de casa e para quem não tem essa opção, há a possibilidade de solicitar a serviços de entrega que venham até sua casa.

Em casos que seja necessário sair de casa, a prevenção, como uso de máscaras e álcool em gel são essenciais, manter o distanciamento entre as pessoas, evitar levar as mãos em contato ao rosto, e ao chegar em casa realizar a lavagem das mãos e utensílios adquiridos imediatamente.



Tenha uma "Área Suja" logo após a porta de entrada de casa:

Tenha um recipiente para deixar chaves e utensílios pessoais que tenham contato com o ambiente.

ROUPAS

USADAS NA RUA DEVEM FICAR EM UM RECIPIENTE E SEREM LAVADAS SEPARADAMENTE DAS DEMAIS.

Sapatos

Mãos

Deixe um recipiente com álcool em gel para as mãos no momento da chegada, mas mesmo assim lave as mãos com água e sabão depois.

Zona Suja

Limite

Demarque essa área com uma fita

Zona limpa

Para realizar a limpeza da área suja utilize uma solução de água sanitária diluída em água da torneira. Para fazer a solução, utilize 50 ml de água sanitária e misture com 1 litro de água da torneira

Caso não seja possível realizar a divisão em área limpa e suja



Evite tocar nos móveis de casa antes de higienizar as mãos.



Se Possível, tire os sapatos ao entrar e limpe a sola deles com água sanitária diluída em água da torneira.

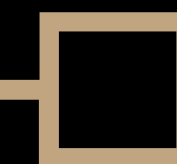


Troque de roupa e coloque a roupa usada em uma sacola plástica direto no cesto de roupas.

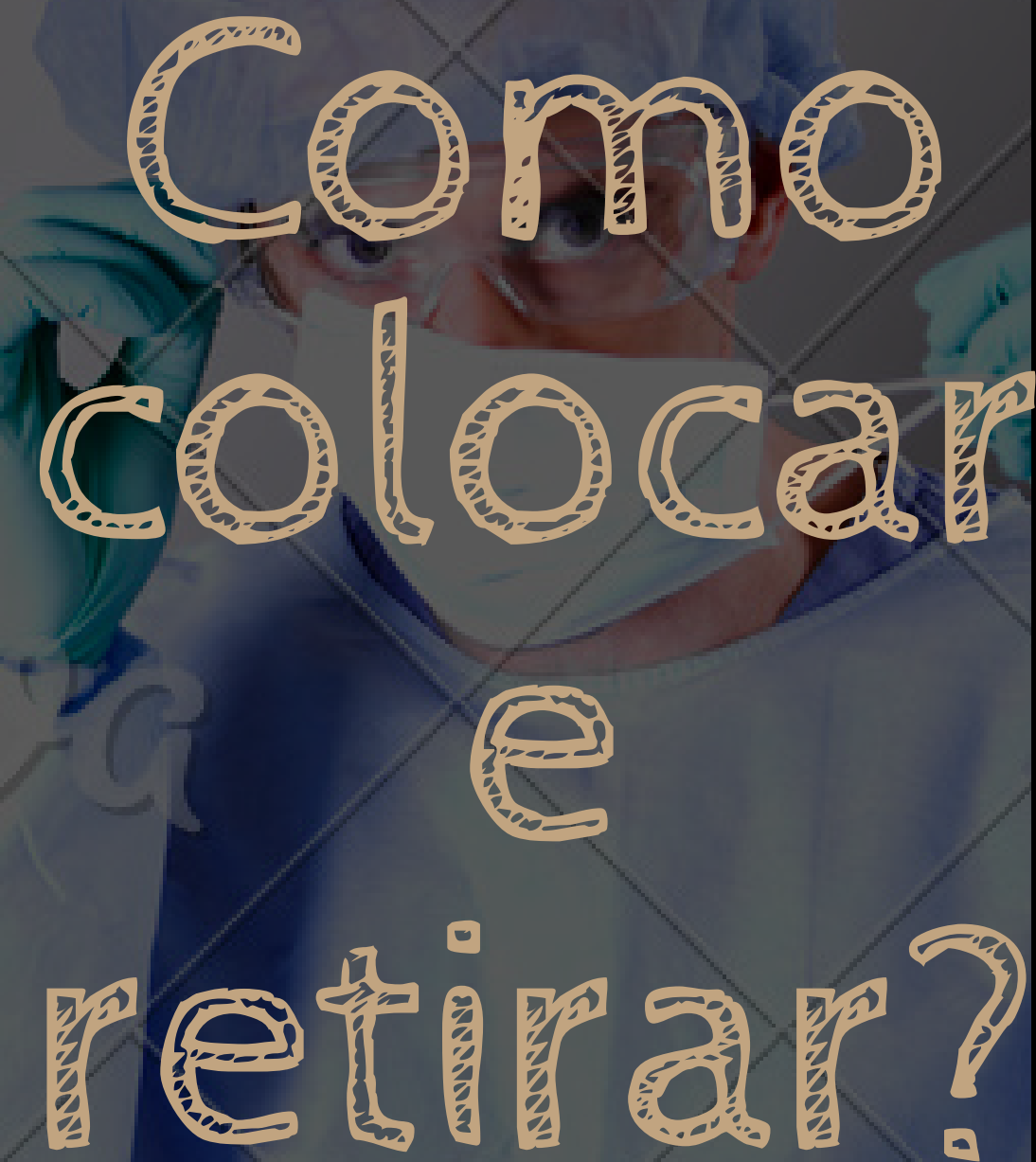


Tome banho, se não puder, lave as áreas expostas (mãos, punhos, rosto, pescoço, etc).

Em muitas cidades, já existe decreto obrigatório para o uso de máscaras, ao entrar em estabelecimentos como também para sair na rua. Em muitas locais já existe álcool gel disponível para fazer a higienização das mãos, como também de pedilúvio para higienizar calçados.



Respeite o espaçamento entre as filas, evite sempre aglomerações. Ao voltar para sua casa, retire sua roupa, armazene em um saco plástico para lavar, como também a máscara. Retire os calçados e troque por um limpo logo ao entrar em casa. Higienize tudo que trouxer de fora, bolsa, chaves, celular, como também suas compras. Neste momento preze pelo pagamento com cartão, evite o máximo a manipulação de dinheiro.



Como colocar e retirar?

A máscara de tecido é de uso individual e deve ser utilizada ao sair de casa, sendo que, o ideal é que todos façam sua própria máscara, evitando o consumo desnecessário de máscaras descartáveis, como também se evite o uso de luvas, para que não ocorra escassez para os profissionais de saúde. Antes de colocar a máscara lave bem as mãos com água e sabão e ao colocar e retirar sua máscara, encoste somente no elástico, evitando sempre encostar no tecido para que não ocorra contaminação. Ao retirá-la, tenha em mãos uma sacola plástica para armazenar e higienizá-la em casa, em segurança.





Como lavar minha máscara?

Lave a máscara com água e sabão e deixe a de molho por 30 minutos em uma mistura de 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável. Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável.

Que tal fazer sua máscara?

O item é essencial para prevenir o contágio pelo coronavírus.

Com a grande demanda por máscaras no país, o Ministério da Saúde está incentivando a população a fabricar as próprias máscaras.

Modelos simples e fáceis de fazer em casa já impedem a propagação do vírus.

Que tal então aderir a essa onda mundial das máscaras caseiras?

Confira as dicas aqui:
servidor.gov.br/assuntos/contecomigo

Como higienizar os objetos ao chegar em casa?



Objetos utilizados ao sair de casa, tais como celulares, óculos, bolsas, carteiras, sacolas e embalagens, devem ser higienizados no momento da chegada.

Os objetos que permitirem podem ser lavados com água e sabão e os demais podem ser higienizados com álcool 70° ou solução de 250 ml de água sanitária e 750 ml de água potável (manter abrigada da luz em frasco escuro) e pano de limpeza.

Realização:



Programa de Residência
Integrada em Medicina
Veterinária



Dúvidas sobre coronavírus e os animais?



@alocoronavet



(55) 999450762
Atendimentos
via whatsapp
terças, quintas
e sábados.