

# GUIA DE SOBREVIVÊNCIA COVID-19



## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

1. Ao tossir ou espirrar use lenço de papel e deite no lixo após cada utilização;
2. Se não tiver papel, colocar o nariz e a boca na dobra do cotovelo;
3. Obrigatório uso de Equipamento de Proteção Individual se for profissional de saúde ou cuidar de alguém doente

## HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS COM ALCOOL GEL OU LAVAGEM

1. Antes das refeições, ida ao WC, tocar em superfícies comuns, após tocar em algo que uma pessoa contaminada possa ter tocado também;
2. Lavar as mãos varias vezes ao dia com água e sabão pelo menos 20 segundos (cante 2 x o “happy birthday” ;
3. EVITAR tocar no rosto;
4. Limpe com álcool (pelo menos a 70%) o seu tlm, ou após tocar em superfícies que possam estar contaminadas (como TECLADO do Computador), maçanetas da porta, corrimão, elevador, etc.;
5. Colocar à disposição frascos de álcool em gel estrategicamente localizados em todas as áreas do estabelecimento ou instituição

## DISTANCIAMENTO

1. Entre os profissionais e com os utentes- de um a dois metros SEMPRE, e em qualquer circunstancia (seja no atendimento, no gabinete de enfermagem ou médico- afastar cadeiras, colocar proteções de plástico, etc), pois a transmissão é feita por gotículas eliminadas através das vias respiratórias;
2. EVITE ao máximo manusear dinheiro;
3. Evite o uso do elevador.

## CONDIÇÕES LABORAIS:

1. Evitar ligar o ar condicionado, abrir janelas sempre que possível;
2. Fazer horários de almoço e pausas para café repartidos;
3. Desinfetar varias vezes ao dia o seu local de trabalho;
4. Evitar aglomerados de pessoas.

## QUANDO CHEGAR A CASA...

1. Descalçar –se antes de entrar é o ideal!
2. Lavar e desinfetar as mãos;
3. Guardar o calçado e a roupa que usou na rua; Sair da área potencialmente contaminada, correspondente ao *hall* de entrada.
4. Calçar os chinelos na zona descontaminada da casa.