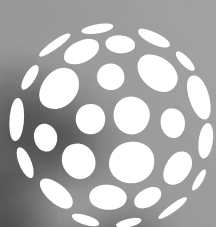


PROTOCOLOS DE HIGIENE E CONVIVÊNCIA SOCIAL

AÇÕES CONTRA
O COVID-19



AÇÕES CONTRA O COVID-19

PROTOCOLOS DE ENTRADA EM CASA

1



Ao voltar para casa,
não toque em nada,
antes de se higienizar.

2



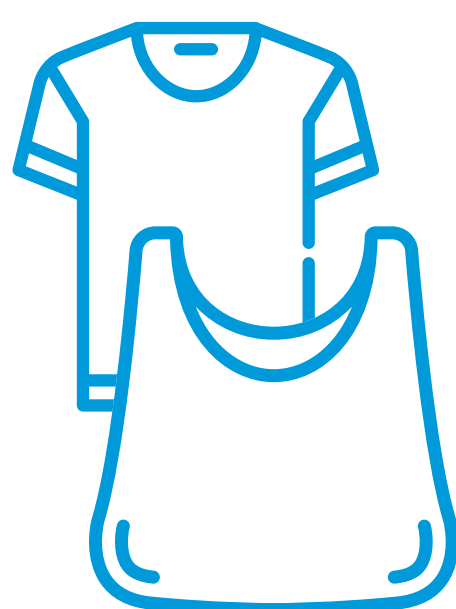
Tire os sapatos

3



Desinfete as patas do
seu pet após passear
com ele.

4



Tire a roupa e coloque-a
em uma sacola plástica
no cesto de roupas.

Lave com alvejante, recomendado
acima de 60 °.

5



Deixe bolsa, carteira,
chaves, etc, em uma
caixa na entrada.



GRUPO **MASSA**

AÇÕES CONTRA O COVID-19

PROTOCOLOS DE ENTRADA EM CASA

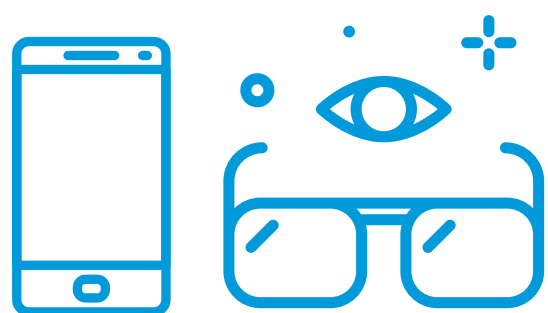
6



Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas.

Mãos, punhos rosto, pescoço, etc.

7



Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool.

8



Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.

Para cada 1 litro de água, 20 ml de alvejante. Utilize luvas.

9

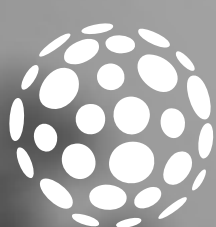


Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.

10



Lembre-se que não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é reduzir o risco.

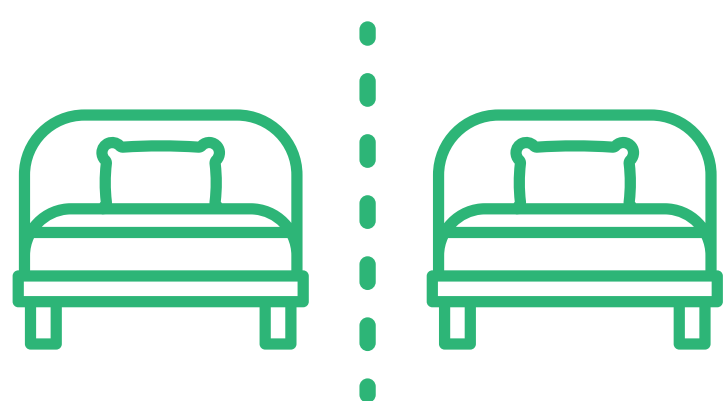


GRUPO **MASSA**

AÇÕES CONTRA O COVID-19

PROTOCOLOS DE **CONVIVÊNCIAS COM PESSOAS NOS GRUPOS DE RISCO**

1



Manter distância e dormir em quartos separados.

2



Utilizar banheiros diferentes e desinfetá-los com água sanitária.

Para cada 1 litro de água, 20 ml de água sanitária.

3



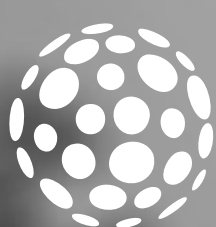
Não compartilhar toalhas, talheres, copos.

4



Limpe e desinfete diariamente superfícies de alto contato.

Interruptores, mesas, encostos de cadeira, puxadores, etc.



GRUPO **MASSA**

AÇÕES CONTRA O COVID-19

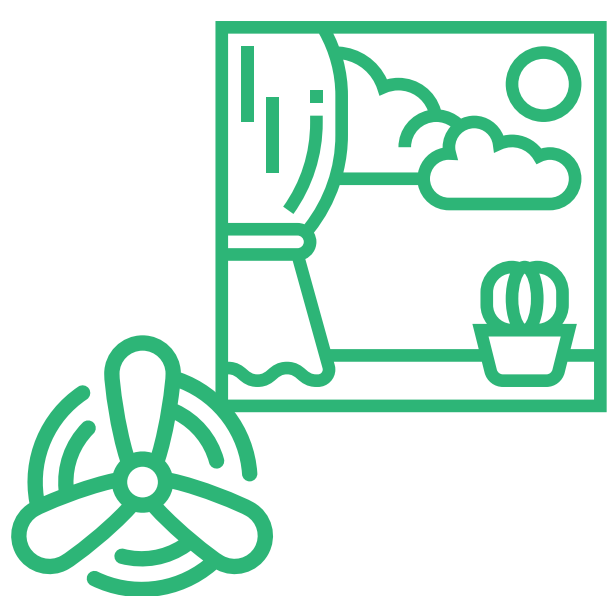
PROTOCOLOS DE **CONVIVÊNCIAS COM PESSOAS NOS GRUPOS DE RISCO**

5



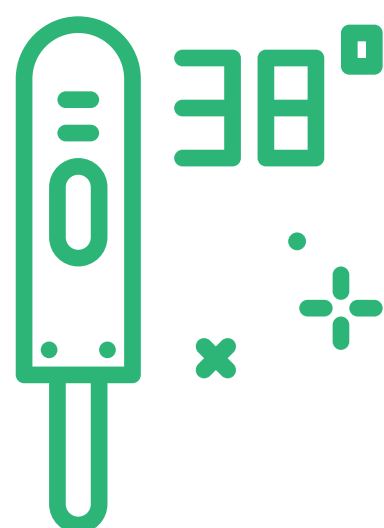
Lave roupas, lençóis e toalhas com mais frequência.

6



Manter os quartos ventilados.

7

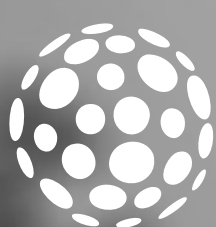


Ligue para o número 136, se houver mais de 38° de febre e dificuldade em respirar.

8



Não quebre a quarentena por **2 semanas**. Toda saída de casa é uma reinicialização do contador.



GRUPO **MASSA**

AÇÕES CONTRA O COVID-19

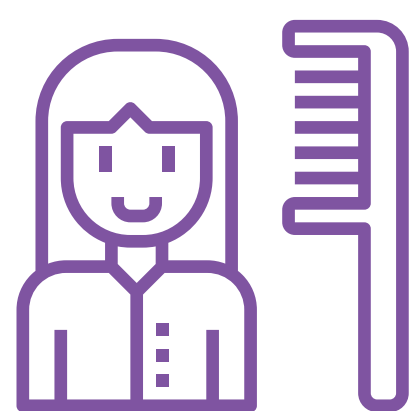
PROTOCOLOS PARA SAIR DE CASA

1



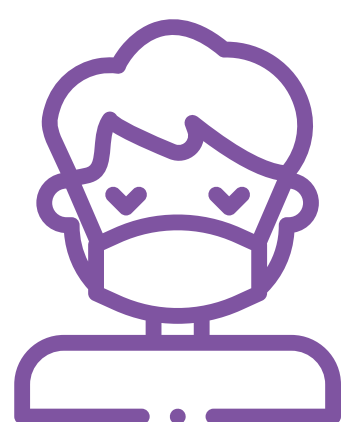
Ao sair, coloque um jaqueta de manga longa.

2



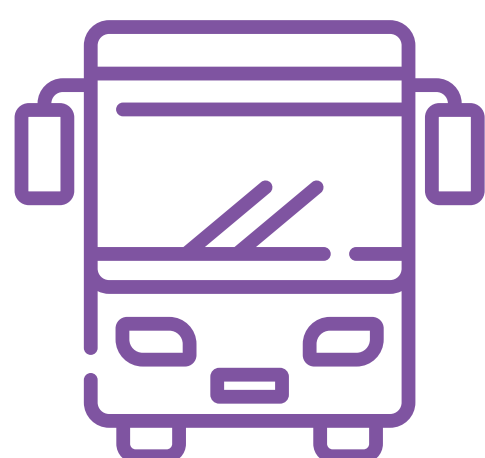
Prenda o cabelo e evite usar brincos, anéis, correntinhas.

3



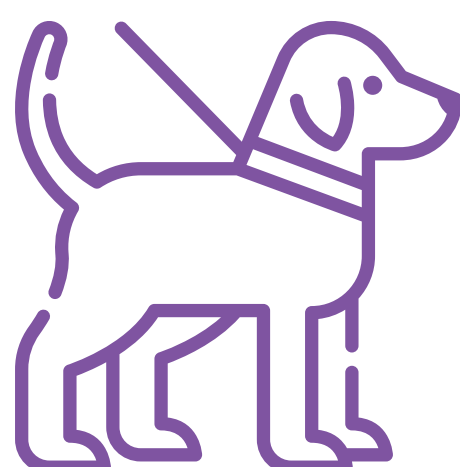
Se estiver com gripe ou tosse, coloque uma máscara, pouco antes de sair.

4



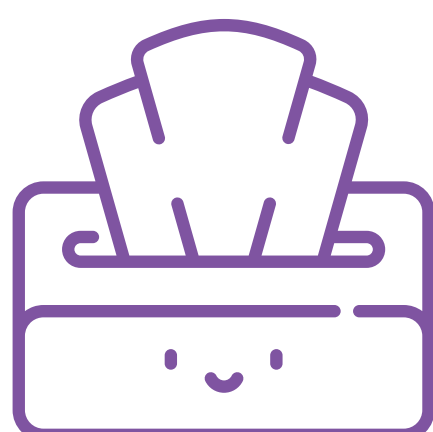
Evite utilizar o transporte público.

5

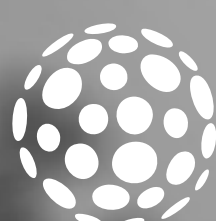


Se sair com seu pet, tente evitar que se esfregue contra superfícies externas.

6



Leve lençinhos descartáveis e use-os para tocar as superfícies.



GRUPO **MASSA**

AÇÕES CONTRA O COVID-19

PROTOCOLOS PARA SAIR DE CASA

7



Amasse o lenço e jogue-o em um saco fechado dentro da lata de lixo.

8



Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos ou o ar.

9



Evite usar dinheiro. Se necessário, imediatamente higienize suas mãos.

10



Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.

11

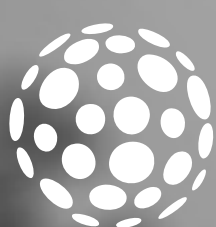


Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.

12



Mantenha distância das pessoas.



GRUPO **MASSA**

Qualquer dúvida, entre em contato com seu gestor ou com o Gestão de Pessoas do Grupo Massa.

Whatsapp **(41) 9 9125.0353**

Caso apresente algum sintoma, entre em contato pelos telefones:

Veja estas e outras informações no portal do Governo do Estado do Paraná. Acesse:

www.coronavirus.pr.gov.br

Emergências **192**

Ouvidoria do Estado do Paraná
0800 644 4414

Whatsapp **(41) 99117.3500**

Secretaria Estadual de Saúde
Whatsapp **(41) 3330.4414**

Prefeitura de Curitiba

Viajou nos últimos 14 dias e apresenta sintomas? Ligue: **3350.9000**

Tire suas dúvidas, envie a palavra “coronavirus” pelo whatsapp para o número **(41) 99876.2903**

Prefeitura de Maringá

Ouvidoria da Saúde
(44) 3218.3191

Prefeitura de Londrina

Secretaria Municipal de Saúde
(43) 3372.9434

Prefeitura de Foz do Iguaçu

Plantão Coronavírus
(45) 9992.0550

Prefeitura de Francisco Beltrão

Secretaria Municipal de Saúde
(46) 3520.2130

Prefeitura de Ponta Grossa

Ouvidoria Coronavírus
(42) 3220.1019

Prefeitura de São Paulo

Secretaria Municipal de Saúde
Disque **156**

