CORONAVÍRUS: o que você precisa saber para se proteger

O número de casos do novo Coronavírus vem aumentando no Brasil e precisamos reforçar os cuidados para evitar que mais pessoas se contaminem.

Separamos algumas dicas de prevenção e outras informações importantes para ter conhecimento.

Fique atento!

COMO SE PROTEGER?

Permaneça em casa, evite circular pelas áreas comuns e de lazer dos prédios e condomínios;

As crianças também devem ficar em casa. Jogos, brincadeiras, filmes e vídeo games são opções divertidas. Tente, sempre que possível, participar das atividades com elas;

Muito cuidado com pessoas idosas ou com doenças crônicas, pois apresentam maior potencial de complicações e deve permanecer isolados. Caso você tenha parentes, amigos e vizinhos nessas situações, ofereça-se para fazer algumas compras ou passear - rapidamente - com animais domésticos, por exemplo.

SE PRECISAR SAIR:

Mantenha distância das outras pessoas; afaste- se de outros em filas e evite conversar ou falar ao celular enquanto aguarda atendimento;

Evite aglomerações em supermercados, bancos ou no transporte público. É melhor esperar alguns minutos por outro ônibus, por exemplo, que se expor a um risco maior de contaminação;

Evite tocar em superfícies como bancadas, bancos ou prateleiras ou em produtos que não pretende comprar;

Leve lenços descartáveis e utilize para tocar em botoeiras, caixas eletrônicos e afins. Também use os lenços para cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar. Após o uso, amasse e jogue o lenço em lixeiras;

Ao sair com seu pet, tente evitar que ele se esfregue em superfícies externas. Permaneça em ambientes abertos e arejados e reduza o tempo de passeio;

Não toque o rosto enquanto estiver fora de casa;

Use o álcool em gel para higienizar as mãos sempre que possível enquanto estiver fora.

AO RETORNAR PARA CASA:

Lave bem as mãos e punhos com água e sabão logo ao chegar. Se possível, lave também o rosto e outras partes expostas.

Tire os sapatos na entrada de casa e troque de roupa, deixando as peças usadas separadas e longe das demais.

Limpe objetos como óculos e celulares com sabão ou álcool.

Reforce a higienização dos ambientes. Lembre-se que produtos de limpeza comuns limpeza comuns, como sabão e água sanitária, são eficientes para esse trabalho. Dê atenção especial a maçanetas, puxadores de portas, janelas e torneiras.

Limpe bem as embalagens dos produtos trazidos de fora antes de guardar.