

PROTOCOLOS DE CONVIVÊNCIA COM PESSOAS DO GRUPO DE RISCO

AÇÕES CONTRA O COVID-19



1 Dormir em camas separadas.



2 Utilizar banheiros diferentes e desinfetá-los com água sanitária.



3 Não compartilhar toalhas, talheres, copos, entre outros objetos.



4 Limpe e desinfete, diariamente, superfícies de alto contato.



5 Lave roupas, lençóis e toalhas com mais frequência.



6 Manter distância e dormir em quartos separados.



7 Manter os ambientes ventilados.



8 **LIGUE PARA O NÚMERO 136,** se houver mais de 38° de febre e dificuldade em respirar.



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

**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**

Unimed

**MUDEI
HÁBITO**

PROTÓCOLOS DE ENTRADA EM CASA

AÇÕES CONTRA O COVID-19



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



2 Tire os calçados antes de entrar.



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.



5 Deixe bolsa, carteira, chaves e outros objetos em uma caixa na entrada.



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



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



8 Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.



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



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

**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**

Unimed 

**MUDE1
HÁBITO**

PROTÓCOLOS PARA SAIR DE CASA

AÇÕES CONTRA O COVID-19

1



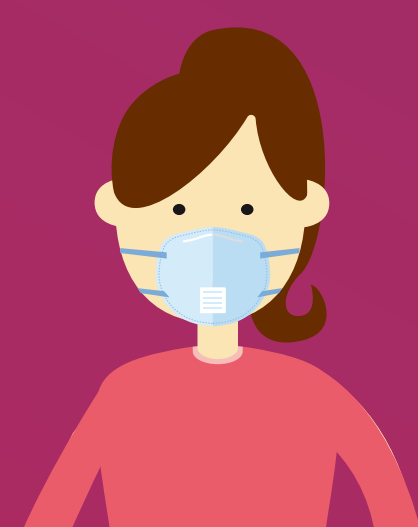
Ao sair, coloque uma camisa de manga longa.

2



Prenda o cabelo e evite usar acessórios como brincos e anéis.

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 nas superfícies.

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, cubra a boca com o braço.

9



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

10



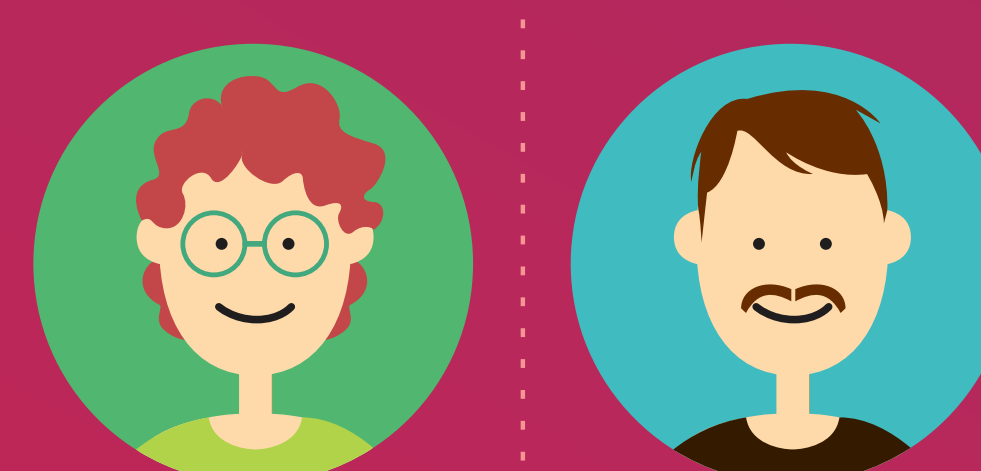
Lave ou higienize suas mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície.

11



Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.

12



Mantenha distância das pessoas.

**MUDAR UM HÁBITO PARA
COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**

Unimed

**MUDE1
HÁBITO**