



# PROTOSCOLOS 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 

MUDE O HÁBITO