

CORONAVÍRUS

ORIENTAÇÕES PARA EVITAR NOS CONTATOS SOCIAIS A DISSEMINAÇÃO DO CORONAVÍRUS



LAVE BEM AS MÃOS (DEDOS, UNHAS, PUNHO, PALMA E DORSO) COM ÁGUA E SABÃO E, DE PREFERÊNCIA, UTILIZE TOALHAS DE PAPEL PARA SECÁ-LAS.



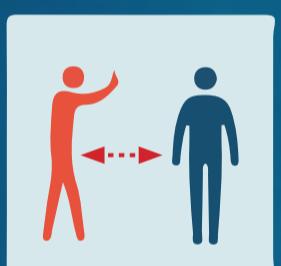
MÁSCARAS FACIAIS DESCARTÁVEIS DEVEM SER UTILIZADAS PREFERENCIALMENTE POR PROFISSIONAIS DA SAÚDE, CUIDADORES DE IDOSOS, MÃES QUE ESTÃO AMAMENTANDO E PESSOAS DIAGNOSTICADAS COM O CORONAVÍRUS.



EVITE AGLOMERAÇÕES.



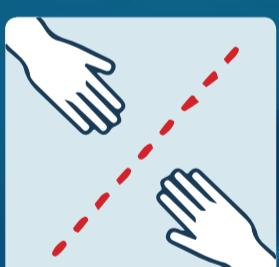
PERMANEÇA EM CASA SE ESTIVER DOENTE, COM GRIPE OU RESFRIADO.



TENTE MANTER DISTÂNCIA DE CERCA DE DOIS METROS NOS CONTATOS SOCIAIS.



ADOTE HORÁRIOS ALTERNATIVOS PARA FAZER COMPRAS.



EVITE ABRAÇOS, APERTOS DE MÃOS E BEIJOS NO ROSTO.



TENTE UTILIZAR O TRANSPORTE PÚBLICO FORA DO HORÁRIO DE PICO.



AO TOSSIR E ESPIRAR, CUBRA A BOCA COM O ANTEBRAÇO OU LENÇO DESCARTÁVEL (JOGUE O LENÇO UTILIZADO NO LIXO).



EVITE LOCAIS FECHADOS PARA EXERCITAR-SE OU FAZER AULAS DE GINÁSTICA.



EVITE TOCAR OLHOS, NARIZ E BOCA SE AS MÃOS NÃO ESTIVEREM LIMPAS.



DESINFECTE O CELULAR.



SINDICATO DOS METALÚRGICOS DE SÃO PAULO E MOGI DAS CRUZES



ACESSE O SITE
WWW.SAÚDE.GOV.BR
PARA MAIS INFORMAÇÕES