

# RECOMENDAÇÕES PARA PROTEGER SUA FAMÍLIA

Sabemos que você fica preocupado(a) quando volta do trabalho porque sabe que pode transmitir o Coronavírus para sua família. Por isso, oferecemos algumas recomendações que podem ajudá-lo a reduzir o risco de eventual contágio pelo SARS-CoV-2 (COVID-19)

## Não espere ter sintomas para colocar em prática

### ESTABELECER REGRAS:



- Levar para o trabalho com o menor número possível de objetos: chaves, telefone celular, carteira, óculos, bolsa, mochila...
- Se possível, tomar banho antes de sair do trabalho
- Se possível, manter no local de trabalho todos os itens que foram usados para trabalhar, para lavagem e desinfecção (roupas e sapatos)

### AO CHEGAR EM CASA:



- Não tocar em nada
- Tirar os sapatos e deixá-los na entrada
- Deixar os objetos que você não vai usar dentro de casa em uma caixa ao lado da entrada: bolsa, chaves, carteira...
- Limpar com álcool 70% os objetos que vai usar dentro de casa: telefone celular, óculos...
- Tomar banho imediatamente

### RECOMENDAÇÕES GENÉRICAS:



- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou higienizá-las com álcool gel
- Ao tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com o cotovelo
- Usar lenços descartáveis e jogar fora após o uso
- Evitar tocar os olhos, nariz e boca
- Manter distância de, pelo menos, 1,5m de outras pessoas
- Monitorar ativamente o aparecimento de sintomas

### SE VOCÊ MORA COM PESSOAS DE RISCO:



- Estabelecer contato mínimo
- Usar máscaras se precisar ajudá-las e lavar as mãos quantas vezes for necessário
- Usar banheiros separados e/ou desinfetar após o uso

### LIMPEZA DOMÉSTICA:



- Lavar roupas pessoais, roupas de cama e toalhas na máquina de lavar a 60-90º com detergentes habituais. Não é necessário usar lavadoras independentes. Não sacudir a roupa.
- Usar luvas e produtos descartáveis
- Limpar a cozinha e o banheiro com água sanitária diluída em água (1:50)
- Limpar com água sanitária diluída em água (1:50) as superfícies de grande contato: botões, torneiras, interruptores, controles, telefones, material de informática
- Usar lixeira, preferencialmente com tampa e pedal, para descartar os resíduos da limpeza
- Não compartilhar objetos de uso pessoal: escova de dentes, copos, talheres, toalhas...
- Lavar a louça e os talheres em uma máquina de lavar louças, ou com água quente e sabão
- Manter ventiladas as áreas comuns