

# Dicas de prevenção contra o COVID-19

## Vai sair de casa?

Siga algumas dicas importantes



Se for possível, dê preferência a roupas de manga longa, protegendo mais o seu corpo.



Se puder, evite o transporte público. Se precisar, não se esqueça de higienizar as mãos antes e depois e não leva-las ao rosto durante o trajeto.



Se estiver gripado ou com tosse, coloque uma máscara antes de sair.



Leve lençinhos descartáveis para usar em elevadores e ao tocar em objetos.



Amasse e descarte o lenço em um saco fechado dentro da lata de lixo.



Ao tossir ou espirrar, no lugar das mãos, cubra o rosto com o braço ou com lenços de papel.



Evite usar dinheiro em papel ou moedas. Se necessário, higienize as mãos imediatamente após o uso.



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



Não toque o rosto antes de higienizar suas mãos.



Mantenha a distância de outras pessoas no momento.



Prenda o cabelo. Evite usar brincos, anéis e correntinhas. Se usar, limpe assim que retornar para casa.

Logo, tudo isso passa.