



PROTOCOLO DE SAÍDA DE CASA

COVID - 19

A PREVENÇÃO É A MELHOR SOLUÇÃO

- 1  AO SAIR, USE UM CASACO OU BLUSÃO DE MANGA COMPRIDA
- 2  USE O CABELO PARA APANHADO, NÃO USE BRINCOS, PULSEIRAS OU ANÉIS
- 3  SE TIVER MÁSCARA, COLOQUE-A APENAS ANTES DE SAIR DE CASA
- 4  TENTE NÃO USAR TRANSPORTES PÚBLICOS, SE O FIZER DESLOQUE-SE NOS PERIODOS DE MENOR AFLUÊNCIA
- 5  SE SAIR COM O SEU ANIMAL DOMÉSTICO, EVITE QUE ESTE CONTACTE OU SE ESFREGUE EM SUPERFÍCIES NO EXTERIOR
- 6  LEVE LENÇOS DE PAPEL DESCARTÁVEIS E USE-OS PARA PROTEGER OS DEDOS E MÃOS QUANDO TOCAR EM SUPERFÍCIES OU OBJETOS (PUXADORES DE PORTAS, BOTÕES DE ELEVADORES, ETC.).
- 7  AMACHUQUE O LENÇO USADO E DEITE-O FORA
- 8  SE TOSSIR OU ESPIRRAR, FAÇA-O PARA O COTOVELO, **NÃO O FAÇA PARA AS MÃOS, NEM PARA O AR**
- 9  TENTE NÃO USAR DINHEIRO, DÊ PRIORIDADE A FORMAS DE PAGAMENTO DIFERENCIADAS (MULTIBANCO, MB WAY, ETC.)
- 10  LAVE OU DESINFETE AS MÃOS DEPOIS DE TOCAR QUALQUER OBJETO E/OU SUPERFÍCIE
- 11  NUNCA TOQUE NA CARA SEM A GARANTIA DE TER AS MÃOS LIMPAS E DESINFETADAS
- 12  MANTENHA CONSTANTES AS REGRAS DO DISTÂNCIAMENTO SOCIAL