

**INFOUFESCORONAVÍRUS**



**#FICAEMCASA**

# CORONAVÍRUS

## O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

**FIQUE EM CASA:** essa é a melhor maneira de evitar o coronavírus.

Caso precise sair, duas coisas são fundamentais

O vírus pode causar sintomas parecidos com uma gripe simples; mas, em muitos casos, provoca sintomas respiratórios graves, levando inclusive à morte de pessoas jovens e saudáveis.

- 1 USE MÁSCARA**
- 2 LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA**

## MANTENHA DISTÂNCIA

O coronavírus passa facilmente de uma pessoa para outra, por isso, nesse momento, os médicos e cientistas recomendam a todos que não precisam sair para trabalhar que **FIQUEM EM CASA**. Caso precise sair, preste atenção:

- Mantenha **distância de dois metros das pessoas** e evite conversar nas filas dos bancos e supermercados.
- Se possível **saia sozinho**; quanto menos pessoas saindo de casa melhor.
- **Não cumprimente** com apertos de mão e abraços.
- Nunca encoste sua mão no **rosto**



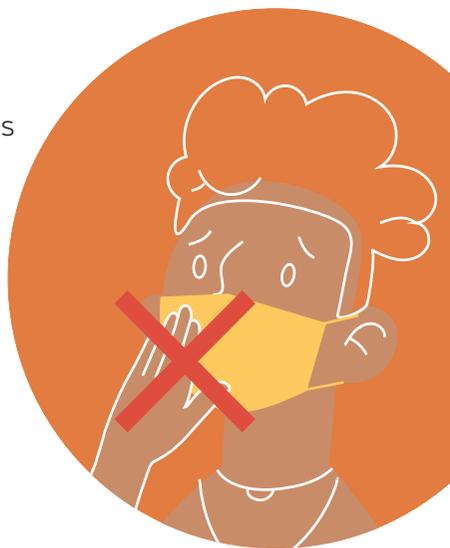
**2 metros**



# SÓ SAIA DE MÁSCARA

- Sua máscara pode ser de algodão ou TNT; **ela precisa ter duas ou mais camadas de tecido.**
- A máscara precisa cobrir **TOTALMENTE** o nariz, a boca e o queixo, bem ajustada ao rosto e sem folgas.
- Ao sair, leve uma máscara reserva para trocar a cada **2 horas** ou quando estiver úmida.
- Tenha uma sacola de plástico para colocar as usadas; **nunca misture** as máscaras limpas com as usadas.
- Não **coloque a mão ou ajuste** a máscara enquanto estiver usando; se ela soltar **segure somente nos elásticos.**
- **Nunca retire a máscara para falar.**
- **Nunca empreste** sua máscara para outra pessoa.

**Nunca  
coloque  
a mão na  
máscara**



# CUIDADOS AO COLOCAR E RETIRAR A MÁSCARA

- 1.** Lave bem as mãos **antes** de colocar a máscara.
- 2.** Segure somente no **elástico ou nas fitas** de amarrar.
- 3.** Ao retirar, **NÃO ENCOSTE** na frente da máscara, ela pode estar contaminada!
- 4.** Não misture com outras roupas.
- 5.** Caso a máscara tenha algum defeito ou esteja com folgas no rosto, troque-a por outra.

## COMO LAVAR:

**2** colheres de sopa  
de água sanitária

**+ 1** litro de  
água

(deixe de molho  
por 30 min.)  
depois esfregue com

**água + sabão**

# COMO LAVAR AS MÃOS



**1.** Molhe as mãos e coloque o sabão.



**2.** Esfregue com força uma palma da mão na outra mão.



**3.** Esfregue a palma de uma mão nas costas da outra, e vice-versa.



**4.** Esfregue cada um dos dedos com a mão oposta, realizando movimentos circulares; faça isso nas duas mãos.



**5.** Esfregue as pontas dos dedos e as unhas de uma mão na palma da mão oposta; Atenção: mantenha sempre suas unhas bem curtas.



**6.** Esfregue cada um dos punhos com a mão oposta. Enxague bastante as mãos e evite encostar com elas ensaboadas na torneira e na pia.

## Fique atento:

- Lave as mãos por **1 minuto**, que é o tempo que gastamos para cantar *Parabéns pra você* duas vezes.
- Para limpar as mãos com álcool gel repita os passos de 2 a 6.

## CUIDADOS AO SAIR DE CASA

- **SEMPRE SAIA DE MÁSCARA** e leve outra reserva.
- Mantenha **distância** e não toque nas pessoas.
- Não toque nos **olhos, nariz e boca** antes de lavar as mãos.
- **Evite tocar** em corrimões, dinheiro, maçanetas e quaisquer objetos em locais públicos; caso toque, lave as mãos com água e sabão.
- Leve com você um pequeno frasco de **álcool em gel**; use quando não puder lavar as mãos.
- **Não converse** nos transportes públicos e nas filas.
- Fora de casa, só utilize seu **celular** em caso de extrema necessidade.

## CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA

- Ao chegar em casa, tenha um local para colocar os **sapatos**. Não use a roupa e o sapato de rua dentro de casa.
- Deixe **bolsa, carteira, chaves** etc., em uma caixa na entrada de sua casa. Limpe-os com álcool a 70% ou água e sabão.
- Retire toda a **roupa** e coloque para lavar ou num saco plástico.
- **NÃO TOQUE EM NADA ANTES DE LAVAR AS MÃOS.**
- Tome banho e lave os cabelos



# #FICA EM CASA

  [infoufes.coronavirus](https://www.facebook.com/infoufes.coronavirus)  
[infoufes.coronavirus@gmail.com](mailto:infoufes.coronavirus@gmail.com)

PROEX - Universidade Federal  
do Espírito Santo  
Ciências Fisiológicas - PPGCF - UFES  
Depto de Morfologia - UFES  
Apoio: EDITAL CNPq/FAPES  
Nº 23/2018,TO: 591/18



Informação, uma arma poderosa  
para combater a COVID-19 nas  
comunidades.

Profa Dra. Polyana L. M. Dalpiaz  
Prof. Dr. Ricardo Eustaquio da Silva  
Profa Dra. Nazaré Souza Bissoli  
Amabile de Sousa Cavalcante  
Andressa Krofke Santos  
Pedro Ricardo F. da Silva  
Vitor Sérgio Borges  
Luisa Bonadiman Thomazine