

NÃO FACILITE!

A COVID-19 AINDA ANDA AÍ. PROTEJA-SE.

LAVAGEM DAS MÃOS EM NOVE PASSOS

20"

DURAÇÃO TOTAL:
20 segundos



Molhar as mãos



Aplicar sabão suficiente
para cobrir todas as superfícies
das mãos



Esfregar as palmas das mãos
uma na outra



Esfregar palma com palma
com os dedos entrelaçados



Esfregar o polegar esquerdo
em sentido rotativo, entrelaçado
na palma direita e vice-versa



Esfregar rotativamente para
trás e para a frente os dedos
da mão direita na palma da mão
esquerda e vice-versa



Esfregar o pulso esquerdo
com a mão direita e vice-versa



Enxaguar as mãos com água



Secar as mãos com
um toalhete descartável



As mãos estão limpas!

NÃO FACILITE!

A COVID-19 AINDA ANDA AÍ. PROTEJA-SE.

MÁSCARAS

COMO COLOCAR



Lavar as mãos



Na posição correta, segurar a máscara pelos atilhos/elásticos e voltá-la para a cara

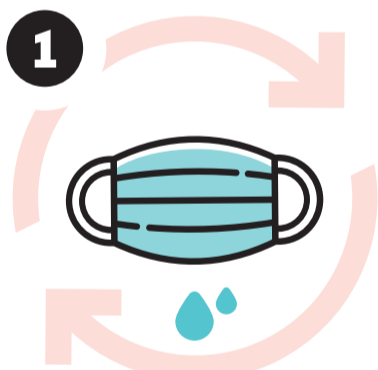


Ajustar ao rosto, cobrindo do nariz até abaixo do queixo



Não usar a máscara com a boca ou o nariz desprotegidos

DURANTE O USO



Trocar a máscara quando estiver húmida



Não retirar a máscara para tossir ou espirrar



Não tocar nos olhos, cara ou máscara

COMO REMOVER



Lavar as mãos



Retirar a máscara pelos atilhos/elásticos



Colocar no caixote do lixo sem tocar na parte da frente da máscara



Lavar as mãos



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1

Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.

2

Ao usar máscara comunitária, confirmar se é certificada.

3

Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.

4

Verificar, nas indicações do fabricante, o número máximo de utilizações.

NÃO FACILITE!

A COVID-19 AINDA ANDA AÍ. PROTEJA-SE.

SAIBA COMO SE PROTEGER?



Quando espirrar ou tossir sem máscara,
tape a boca e o nariz com o braço



Lave as mãos muito
bem e muitas vezes
durante o dia



Não partilhe os seus objetos nem a comida

OBRIGADO

POR SER UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA!

NÃO FACILITE! A COVID-19 AINDA ANDA AÍ.

20"



MÃOS LAVADAS

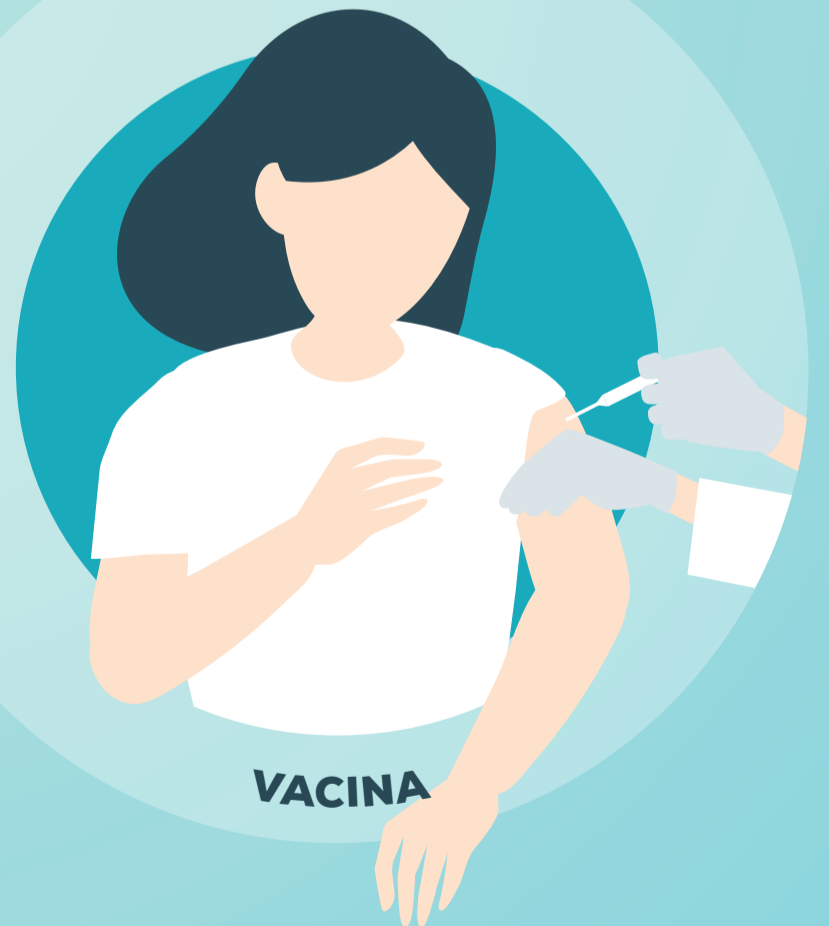


MÁSCARA

OS NOSSOS ALIADOS



DISTANCIAMENTO SOCIAL



VACINA

Obrigado por ser um agente de saúde pública.