

NOVO CORONAVÍRUS

GUIA DE CONVÍVIO RESPONSÁVEL

REGRAS DE COMBATE AO CORONAVÍRUS



PREFEITURA DE
OEIRAS
TRABALHANDO A GENTE FAZ

oeiras.pi.gov.br/covid-19

NOVO
CORONAVÍRUS
GUIA DE CONVÍVIO RESPONSÁVEL

REGRAS DE COMBATE AO CORONAVÍRUS

1

CUIDADOS BÁSICOS

- Lave as mãos com frequência com água e sabão.
- Use álcool gel quando não puder lavar as mãos.
- Use máscara ao sair.
- Lave suas máscaras com água, sabão ou água sanitária.
- Higienize periodicamente superfícies e objetos como pias, maçanetas, puxadores, óculos, chaves, telefone, computadores etc.
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com o antebraço ou um lenço de papel e descarte-o imediatamente. Se estiver usando máscara, higienize as mãos e troque-a por outra limpa.
- Higienize imediatamente as mãos após tocar em maçanetas, botões, mercadorias e apoios em geral.
- Evite ao máximo tocar no rosto, principalmente boca, nariz e olhos, antes de lavar as mãos.
- Respeite e mantenha a distância segura: um metro e meio entre pessoas.
- Guarde distância nas filas e evite aglomerações.
- Use um objeto para apertar botões, como em caixas eletrônicos, elevadores, campainhas e interfones.

2

EM CASA

- Separe roupas e calçados a serem usados exclusivamente em casa.
- Defina um local para colocar as roupas e calçados usados na rua.
- Higienize maçanetas e superfícies.
- Mantenha portas e janelas abertas, arejando o ambiente e favorecendo a troca de ar.
- Para higienizar ambientes e superfícies, use água e sabão ou desinfetantes que usa costumeiramente. Você também pode usar uma mistura de hipoclorito de sódio (água sanitária) e água.

3

ANTES DE SAIR

- Deixe uma caixa com tampa na entrada de casa para guardar chaves, carteira, bolsas e outros objetos usados rotineiramente.
- Separe suas máscaras caseiras limpas e secas em embalagens individuais.
- Separe, para levar com você, uma embalagem plástica para guardar as máscaras usadas.
- Evite sair com adornos, como anéis, brincos, pulseiras, relógios.
- Dê preferência ao cabelo preso.

4

ANTES DE SAIR

- Deixe uma caixa com tampa na entrada de casa para guardar chaves, carteira, bolsas e outros objetos usados rotineiramente.
- Separe suas máscaras caseiras limpas e secas em embalagens individuais.
- Separe, para levar com você, uma embalagem plástica para guardar as máscaras usadas.
- Evite sair com adornos, como anéis, brincos, pulseiras, relógios.
- Dê preferência ao cabelo preso.

5

AO SAIR

- Coloque sua máscara antes mesmo de sair de casa, com as mãos higienizadas.

6

AO VOLTAR

- Tire os calçados antes de entrar em casa.
- Deixe objetos como carteira, chaves, óculos e bolsa em uma caixa na entrada de casa.
- Siga para o banheiro, tomando cuidado para não tocar em nada.
- Tire as roupas e coloque em uma sacola plástica.
- Tome banho. Se não for possível, higienize todas as áreas expostas, como mãos, braços, rosto, pescoço, orelhas e nuca.
- Higienize embalagens trazidas da rua (encomendas, compras, alimentos etc.).
- Higienize a sola dos calçados ou deixe-os ao sol por no mínimo duas horas. Não use esses calçados dentro de casa.
- Lave as roupas normalmente antes de usá-las novamente.
- Caso seja necessário usar a mesma roupa, deixe-as ao sol por pelo menos duas horas antes do uso. Atenção: não use essas roupas em casa antes de lavá-las.

7

NO CARRO

- Higienize maçanetas, volante, haste do freio de mão, alavanca do câmbio, botões de rádio, do ar-condicionado, dos vidros e alavancas de seta com frequência.
- Mantenha uma embalagem pequena de álcool gel para higienizar as mãos.
- Ao voltar para o carro, procure higienizar as mãos antes de entrar.
- Compras e outros objetos devem ser colocados, preferencialmente, no porta-malas.

8

NO TRABALHO

AMBIENTES SEM ATENDIMENTO AO PÚBLICO

- Use uma máscara caseira.
- Mantenha distância segura entre as pessoas.
- Mantenha o ambiente arejado. Abra janelas e portas.
- Higienize objetos e superfícies: mesa, computador, mouse, telefone, canetas, lápis etc.
- Não compartilhe objetos como copos, talheres, telefones, canetas, grampeadores, teclados, mouses etc.

9

NO TRABALHO

AMBIENTES COM ATENDIMENTO AO PÚBLICO

- Use uma máscara caseira.
- Troque a máscara a cada duas horas ou quando estiver úmida.
- Mantenha distância segura entre as pessoas.
- Delimite as distâncias de segurança, marcando o chão com fita, giz ou adesivos. Se necessário, reforce a marcação com fitas de isolamento (fitas de segurança).
- Organize a área externa da loja ou comércio para evitar aglomerações. 11. Mantenha os ambientes arejados.
- Oriente clientes e funcionários sobre as regras de distanciamento e higienização.
- Reforce os cuidados com higiene e limpeza.
- Exija dos estabelecimentos o respeito às regras de convívio responsável.

DISK SAÚDE

O E I R A S

O Disk Saúde é um serviço de atendimento 24 horas com médicos e enfermeiros para ajudar a população a tirar dúvidas sobre o novo coronavírus. O objetivo é diminuir o trânsito de pessoas na UPA. Através do atendimento pelo celular, você passará por uma triagem e receberá orientações. Caso haja necessidade de atendimento presencial você será informado. Neste mesmo canal, os agentes da Vigilância Sanitária estão disponíveis para receber denúncias de viagens clandestinas e casos suspeitos. Faremos pronta intervenção pensando na Saúde Coletiva.

Central do WhatsApp

89 99448 8370



PREFEITURA DE
OEIRAS
TRABALHANDO A GENTE FAZ

Mais informações
oeiras.pi.gov.br/covid-19