

**humanittare**  
always efficient

**TRABALHO  
EM SERVIÇOS  
ESSENCIAIS**

# OS CUIDA- DOS PARA PROTEÇÃO

**AO SAIR DE CASA**

PRODUÇÃO:  
DEPARTAMENTO DA SAÚDE  
HUMANITTARE CONSULTORIA



Com o anúncio da pandemia, a quarentena permitiu que alguns trabalhadores fiquem em home office para a contenção da COVID-19.



Porém muitos profissionais continuam exercendo suas funções.  
Funções que são essenciais a toda população.





São profissionais de saúde, do supermercado, das farmácias, entregadores, coletores de lixo, profissionais de limpeza, trabalhadores de fábrica e muitos outros que se expõem diariamente.



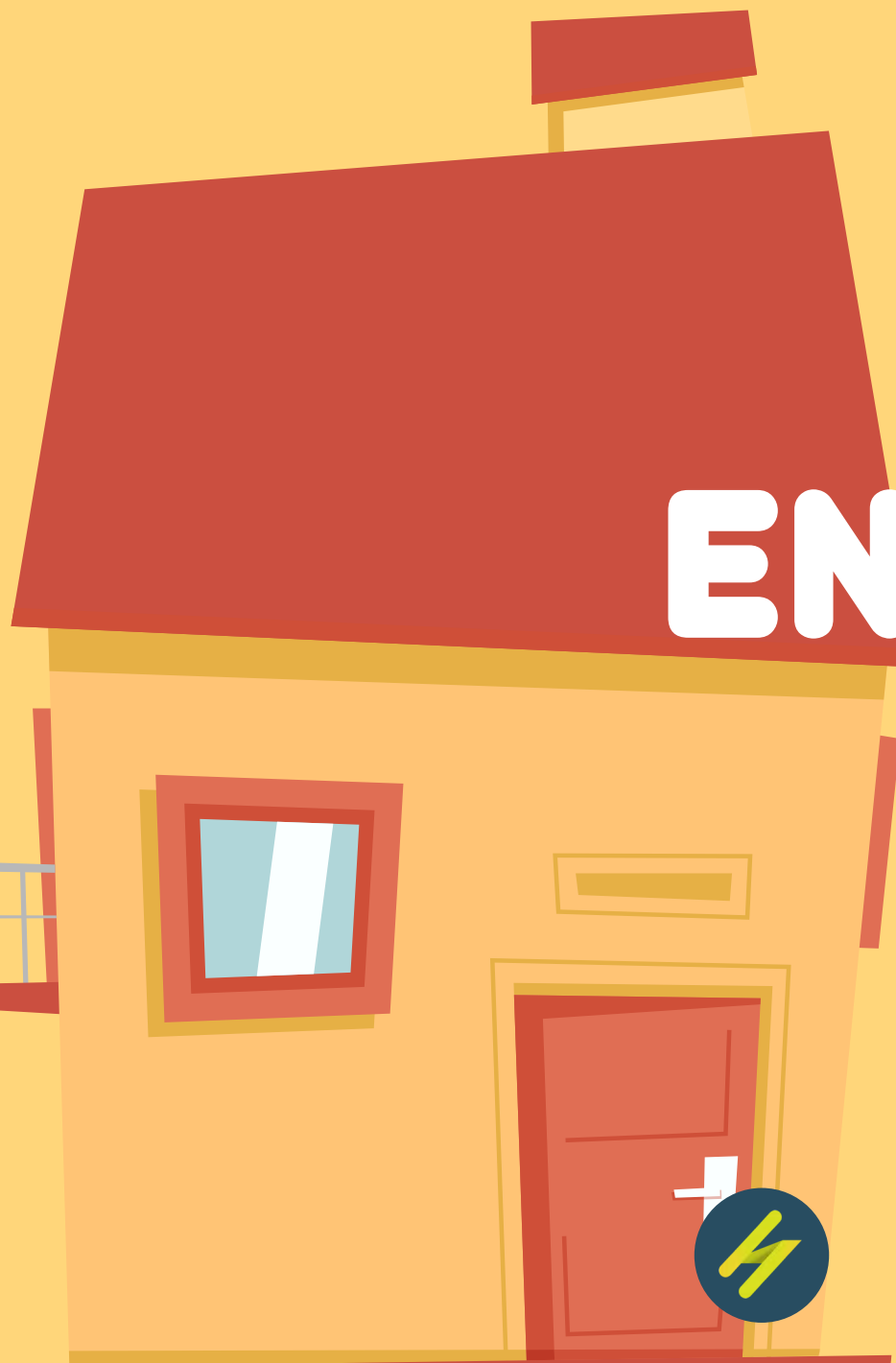
VOCÊ  
É UM  
DELES?



Encarar a rotina de trabalho exige muitos cuidados, por isso, além de manter as mãos sempre higienizadas, evitar tocar os olhos, o nariz e a boca, compartilhamos aqui algumas outras dicas para a sua proteção no dia a dia.



**PARA  
ENTRAR  
EM  
CASA**





Evite tocar nos móveis e objetos da casa  
antes de lavar as mãos.







Tire os sapatos antes de entrar e  
coloque as roupas para lavar.





Tome banho assim que chegar em casa,  
lavando bem as áreas expostas como  
mãos, punhos e rosto.





Limpe seu celular, carteira e molho de  
chaves com álcool 70% e lave os óculos  
com água e sabão.





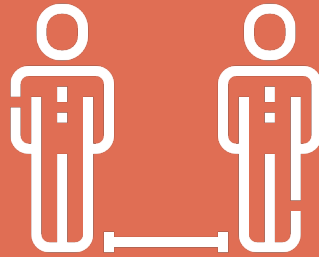
**PARA  
SAIR DE  
CASA**



Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com uma reserva (pelo menos ) e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar.

**Clique aqui e veja nossas dicas e cuidados com as máscaras de pano.**





O uso da máscara como uma proteção física ao vírus não exclui a necessidade de cumprir as outras recomendações do Ministério da Saúde, como o distanciamento social, evitar aglomerações e fazer o uso do álcool em gel.





Ao tossir ou espirrar, cubra boca e nariz  
com lenço descartável ou o cotovelo  
flexionado.





Mantenha-se a pelo menos 1 metrô de distância das pessoas e não as cumprimente com aperto de mãos, beijo ou abraço.







Procure não usar anéis, pulseiras e relógios. Assim fica mais fácil higienizar as mãos.





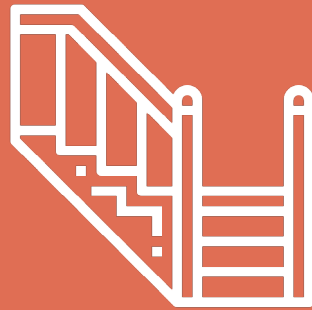
Evite tocar em superfícies e não leve as  
mãos ao rosto antes de higienizá-las.





Evite o uso de elevadores quando estiverem cheios. Nesses casos, vale esperar um pouco mais para pegar a viagem seguinte. Use álcool 70% nas mãos após acionar o botão do elevador.





Outra sugestão é a de usar as escadas no caso de descer dois andares ou subir um.



Mesmo com todos esses cuidados,  
caso você esteja trabalhando,  
evite compartilhar objetos com  
sua família, evite beijos e abraços.  
Sabemos o quanto é difícil manter o  
distanciamento, **mas o cuidado com  
quem a gente ama vale a pena!**



Permanecer em circulação diante de tantas incertezas não deve ser uma tarefa fácil.



Por isso, se você é um desses  
trabalhadores, **MUITO OBRIGADO!**



**SEM VOCÊ,  
FICARIA MUITO  
MAIS DIFÍCIL  
ENFRENTAR  
ESSE  
MOMENTO.**





humanittare   
always efficient

Referência:  
Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo  
[coronavirus.saude.gov.br](https://coronavirus.saude.gov.br)