

# Cuidados ao sair e voltar pra casa

Unimed Itapeva no combate ao Coronavírus

**Unimed**   
Itapeva



Diante da evolução do cenário relacionado à Covid-19, doença provocada pelo coronavírus, é importante adotar alguns hábitos preventivos nas atividades do dia a dia. Confira os protocolos preparados pela Unimed Itapeva, mude seus hábitos e estimule seus parentes e amigos a fazerem o mesmo.

## 1 Vai sair de casa? Então se prepare:



Vista uma jaqueta de mangas compridas.



Não use anéis, correntes, brincos e, se tiver cabelos compridos, prenda-os.



Está gripado ou com tosse? Então coloque uma máscara antes de sair.



Evite o transporte público.



Prefira calçados que possam ser lavados.



Leve lenços descartáveis e use-os para tocar as superfícies.



Depois de usá-los, amasse-os e jogue-os em um saco fechado, na lata de lixo.



Ao tossir ou espirrar, não utilize as mãos.



Evite manusear cédulas e moedas. Se o fizer, lave as mãos em seguida.



Sempre que tocar objetos ou superfícies fora de casa, lave as mãos em seguida.



Não toque seu rosto antes de higienizar suas mãos.



Mantenha distância mínima de 1 metro em relação às demais pessoas.



## 2 Quando voltar para casa, fique atento!



Assim que entrar, higienize suas mãos antes de tocar em qualquer coisa.



Deixe bolsa, carteira, chaves, etc, em uma caixa na entrada.



Tire os sapatos.



Desinfete as patas do seu pet após passear com ele.



Troque de roupa e coloque a roupa usada em sacola plástica direto no cesto de roupas.



Tome banho. Se não puder, lave as áreas expostas: mãos, punhos, rosto, pescoço etc.



Higienize seu celular e os óculos com álcool ou sabão e água.



Limpe as embalagens que trouxe de fora utilizando luvas descartáveis.



Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.

**Todas essas medidas ajudam muito a reduzir o risco de contaminação.**