

ORIENTAÇÕES PARA PREVENÇÃO DA COVID-19: HIGIENE

QUANDO DEVO HIGIENIZAR AS MÃOS:

- ✦ Antes de comer
- ✦ Depois de usar o banheiro
- ✦ Depois de tossir ou espirrar
- ✦ Depois de tocar superfícies ou objetos tocados por outras pessoas
- ✦ Depois de brincar
- ✦ Quando estiverem sujas



PASSOS PARA HIGIENIZAÇÃO CORRETA DAS MÃOS



Molhe as mãos



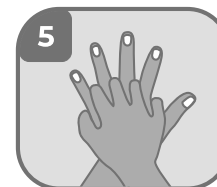
Coloque o sabonete



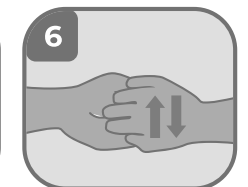
Esfregue as palmas



Esfregue as costas das mãos



Esfregue entre os dedos



Esfregue as costas dos dedos nas palmas



Esfregue os polegares



Lave as pontas dos dedos e unhas



Enxague bem as mãos



Seque bem com papel toalha



Use o papel para fechar a torneira



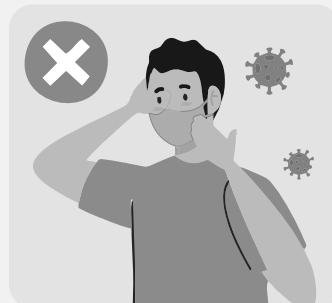
Suas mãos estão limpas

UTILIZE ÁLCOOL GEL 70° NAS MÃOS, CASO NÃO POSSA LAVÁ-LAS IMEDIATAMENTE

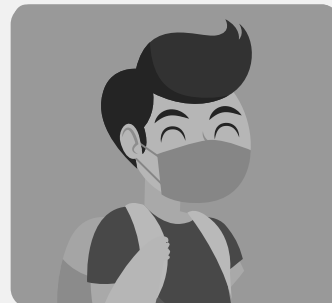
! LEMBRE-SE SEMPRE DE:



Proteger a boca com a dobra interna do braço quando tossir/espirrar ou usar lenço de papel



Evitar tocar ou coçar o rosto, olhos, boca ou a máscara



Se for do 6º ano em diante, ou adulto, usar a máscara na sala de aula e nas áreas comuns, como banheiro, refeitório, corredores, pátio



Manter o distanciamento social de 1,5 metro e evitar tocar nos colegas e professores