

# 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



1 Molhe as mãos



2 Coloque o sabonete



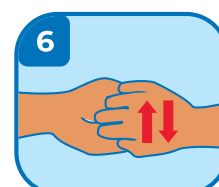
3 Esfregue as palmas



4 Esfregue as costas das mãos



5 Esfregue entre os dedos



6 Esfregue as costas dos dedos nas palmas



7 Esfregue os polegares



8 Lave as pontas dos dedos e unhas



9 Enxague bem as mãos



10 Seque bem com papel toalha



11 Use o papel para fechar a torneira



12 Suas mãos estão limpas

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

## ⚠ LEMBRE-SE SEMPRE DE:



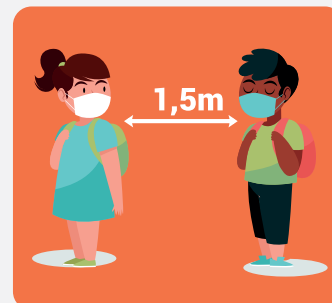
Proteger a boca com a dobra interna do braço quando tossir/espirrar ou usar lenço de papel



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