

HIGIENIZE SUAS MÃOS

com álcool em gel por 20 a 30 segundos

Cuide-se:

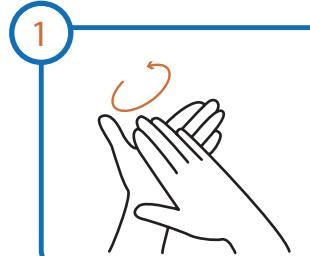
- Evite contato físico com pessoas que tenham sintomas de gripe (febre, cansaço, tosse);
- Limpe seu calçado no tapete/pano com água sanitária diluída em água;
- Mantenha pelo menos um metro de distância entre você e qualquer pessoa;
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou use álcool em gel;
- Use máscara;
- Cubra a boca e nariz com o antebraço quando for tossir ou espirrar ou utilize um lenço descartável e, em seguida, jogue-o no lixo e lave as mãos;
- Evite tocar os olhos, nariz ou boca com as mãos sem lavá-las;
- Não compartilhe copos, pratos e outros objetos de uso pessoal;
- Limpe e desinfete superfícies que muitas pessoas tocam com frequência;
- Se você esteve em contato físico com alguém diagnosticado ou suspeito de COVID-19, que apresente febre, tosse ou dificuldade para respirar, busque atendimento em serviço de saúde sem demora;
- Não se automedique (isso pode mascarar a doença).



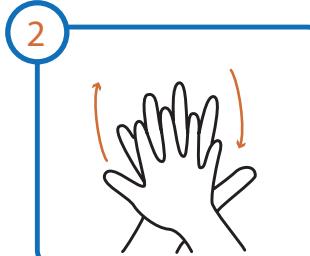
**Se não se sentir bem,
fique em casa e avise a
comissão de monitoramento
da UDESC, informe-se na
secretaria do seu curso**



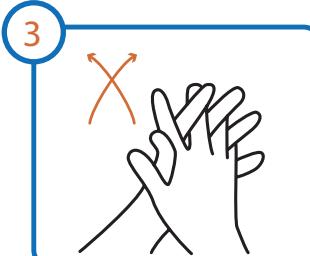
Cartaz desenvolvido com
base em material da OPAS
(Organização Pan-Americana
da Saúde), acesse em:
<https://qrgo.page.link/i4LZZ>



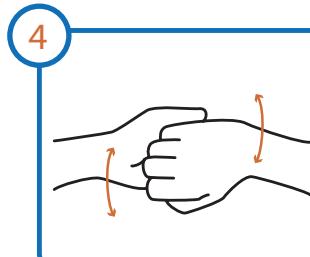
Com álcool em gel, fricione
as palmas das mãos entre si



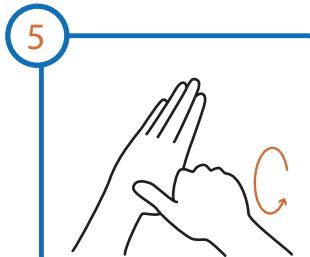
Esfregue as palmas da mão
direita contra o dorso da mão
esquerda entrelaçando os
dedos, e vice-versa



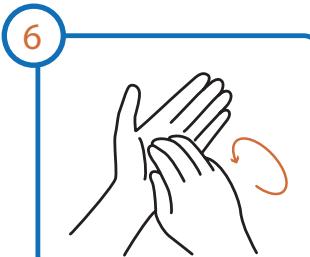
Entrelace os dedos e fricione
os espaços entre dedos



Esfregue o dorso dos dedos
de uma mão com a palma da
mão oposta, segurando os
dedos, com movimento de
vai e vem



Esfregue o polegar esquerdo,
com o auxílio da mão direita,
fazendo movimentos
circulares, e vice-versa



Friccione a ponta dos dedos e
unhas na palma da mão,
fazendo movimentos circulares
em ambas as mãos



Deixe o álcool secar.
E pronto, suas mãos estão seguras!