

# 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**



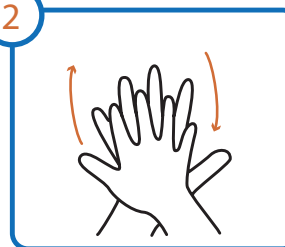
Cartaz desenvolvido com base em material da OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde), acesse em: <https://qrqo.page.link/i4LZZ>

1



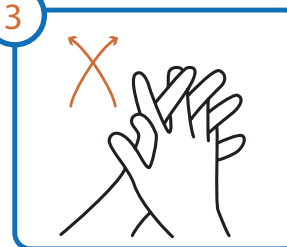
Com álcool em gel, fricção as palmas das mãos entre si

2



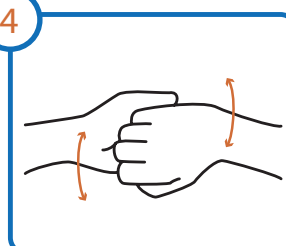
Esfregue as palmas da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos, e vice-versa

3



Entrelace os dedos e fricção os espaços entre dedos

4



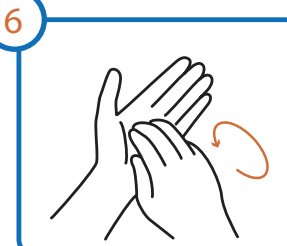
Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai e vem

5



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

6



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

7



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