



@SBR Moro com minha mãe que tem diagnóstico de doença reumática, além de outros fatores de risco que a tornam mais vulnerável à infecção grave pelo coronavírus/COVID19. Estou preocupado, pois presto serviço essencial e preciso sair para trabalhar. O que posso fazer para minimizar as chances de contágio?



Procure manter as medidas de proteção individual, lembre que suas mãos e objetos tocados por elas podem ser fonte de contaminação:

Algumas recomendações importantes!



- 
- ➡ **No trabalho e outros ambientes** reforce ainda mais a lavagem das mãos. O uso do álcool em gel 70% é restrito a ocasiões onde a lavagem das mãos não for possível.
 - ➡ **Evite tocar seu rosto e mucosas.** Assim como o uso de adornos (pulseiras, brincos, anéis, etc.) e mantenha seu cabelo preso. E, se possível, mantenha distância de pelo menos 1 metro das outras pessoas.
 - ➡ Preferencialmente troque suas roupas após seu trabalho, guarde-as em um saco plástico e coloque-as para lavar assim que chegar em casa.



- ➡ Deixe sapatos, bolsas e outros objetos que você usará externamente em uma área isolada, uma caixa por exemplo, próximo a entrada da casa.
- ➡ **Lave suas mãos, retire suas roupas e tome banho ao chegar em casa.** Além de higienizar seus objetos pessoais como celular e óculos, por exemplo.
- ➡ Caso traga alimentos para casa, limpe as embalagens com água e sabão ou álcool 70%.
- ➡ As frutas e verduras podem ser higienizadas com água sanitária (uma colher para cada 1 litro de água, deixar imerso por 20 minutos)



- ➡ O ideal é que a pessoa de risco tenha seu próprio quarto e banheiro. Caso necessário compartilhar o banheiro, esse precisa ser higienizado após seu uso.
- ➡ As superfícies de uso comum que NÃO possam ser higienizadas com detergente, desinfetante ou água sanitária podem receber álcool 70%.
- ➡ Não compartilhar utensílios de uso pessoal, como copos e talheres.