

humanittare
always efficient

**TRABALHO
EM SERVIÇOS
ESSENCIAIS**

OS CUIDA- DOS PARA PROTEÇÃO

AO SAIR DE CASA

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA



Com o anúncio da pandemia, a quarentena permitiu que alguns trabalhadores fiquem em home office para a contenção da COVID-19.



Porém muitos profissionais continuam exercendo suas funções.
Funções que são essenciais a toda população.





São profissionais de saúde, do supermercado, das farmácias, entregadores, coletores de lixo, profissionais de limpeza, trabalhadores de fábrica e muitos outros que se expõem diariamente.



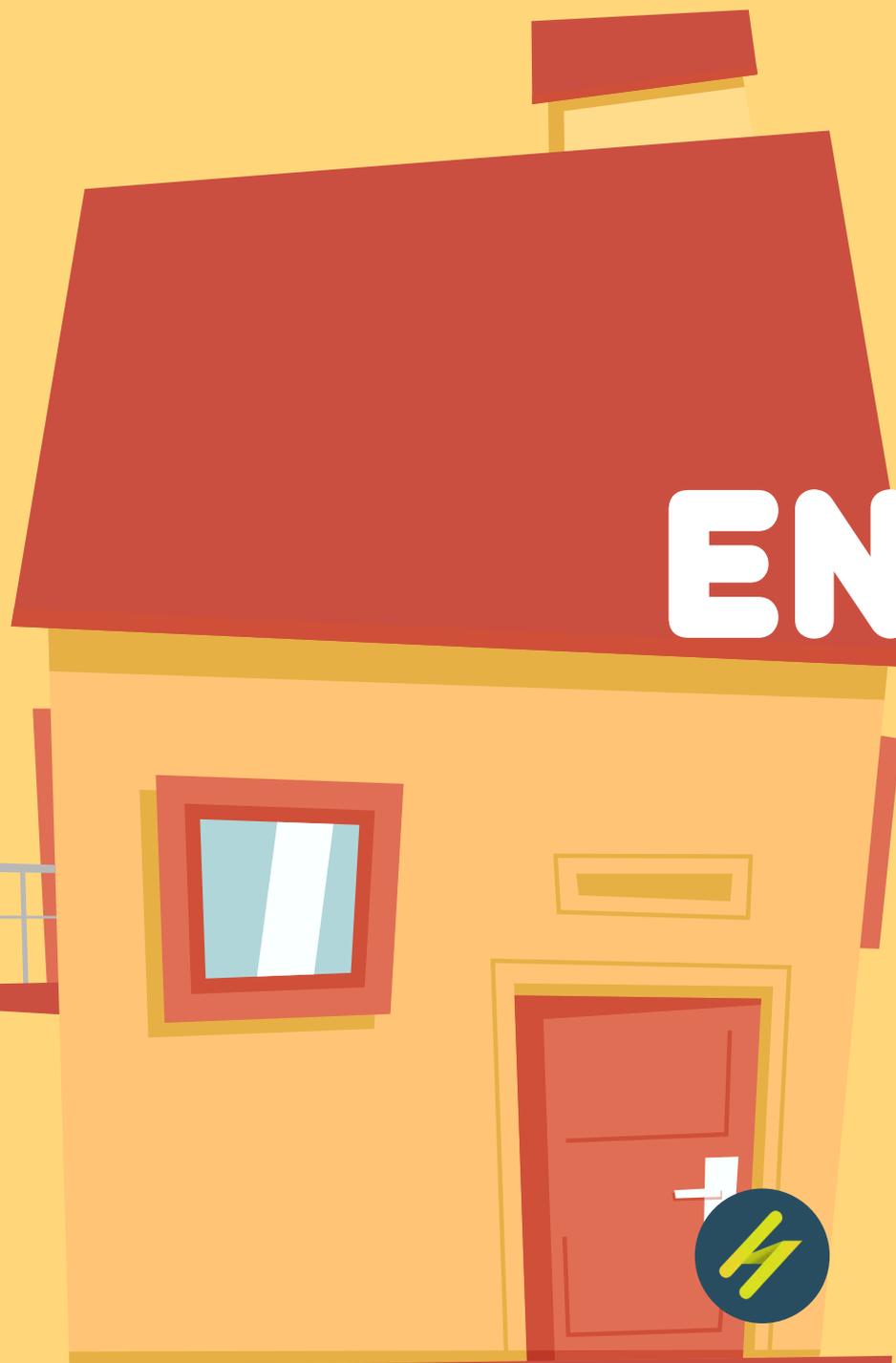
VOCÊ
É UM
DELES?



Encarar a rotina de trabalho exige muitos cuidados, por isso, além de manter as mãos sempre higienizadas, evitar tocar os olhos, o nariz e a boca, compartilhamos aqui algumas outras dicas para a sua proteção no dia a dia.



**PARA
ENTRAR
EM
CASA**





Evite tocar nos móveis e objetos da casa
antes de lavar as mãos.





Tire os sapatos antes de entrar e
coloque as roupas para lavar.





Tome banho assim que chegar em casa,
lavando bem as áreas expostas como
mãos, punhos e rosto.





Limpe seu celular, carteira e molho de
chaves com álcool 70% e lave os óculos
com água e sabão.





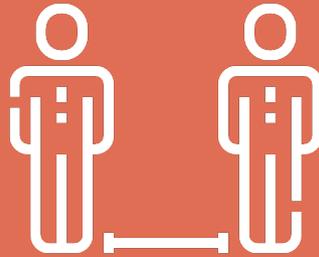
**PARA
SAIR DE
CASA**



Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com uma reserva (pelo menos) e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar.

Clique aqui e veja nossas dicas e cuidados com as máscaras de pano.





O uso da máscara como uma proteção física ao vírus não exclui a necessidade de cumprir as outras recomendações do Ministério da Saúde, como o distanciamento social, evitar aglomerações e fazer o uso do álcool em gel.





Ao tossir ou espirrar, cubra boca e nariz
com lenço descartável ou o cotovelo
flexionado.





Mantenha-se a pelo menos 1 metrô de distância das pessoas e não as cumprimente com aperto de mãos, beijo ou abraço.





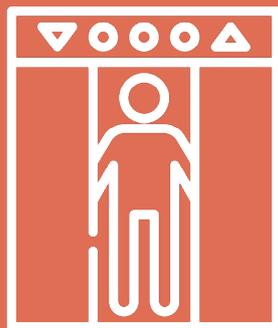
Procure não usar anéis, pulseiras e relógios. Assim fica mais fácil higienizar as mãos.





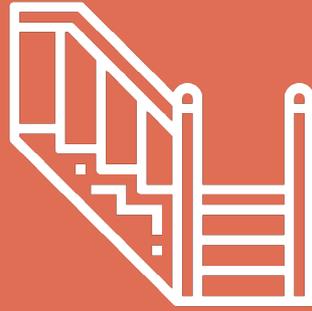
Evite tocar em superfícies e não leve as
mãos ao rosto antes de higienizá-las.





Evite o uso de elevadores quando estiverem cheios. Nesses casos, vale esperar um pouco mais para pegar a viagem seguinte. Use álcool 70% nas mãos após acionar o botão do elevador.





Outra sugestão é a de usar as escadas no caso de descer dois andares ou subir um.



Mesmo com todos esses cuidados,
caso você esteja trabalhando,
evite compartilhar objetos com
sua família, evite beijos e abraços.
Sabemos o quanto é difícil manter o
distanciamento, **mas o cuidado com
quem a gente ama vale a pena!**



Permanecer em circulação diante de tantas incertezas não deve ser uma tarefa fácil.



Por isso, se você é um desses
trabalhadores, **MUITO OBRIGADO!**



**SEM VOCÊ,
FICARIA MUITO
MAIS DIFÍCIL
ENFRENTAR
ESSE
MOMENTO.**



humanittare 
always efficient

Referência:
Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo
coronavirus.saude.gov.br