



DICAS

Sair e entrar em casa

Na sequência das informações que o Clube tem vindo a partilhar com os seus Sócios, sobre prevenção, hoje o tema é como sair e entrar em casa, quando tem mesmo de sair, na sequência de ir às compras ou à farmácia.

SAIR DE CASA

1 – Sempre que sair de casa, tente levar roupa com mangas compridas	2 – O melhor será levar o cabelo apanhado, se for grande, e não levar acessórios
3 – Caso queira usar máscara, coloque-a só mesmo antes de sair de casa	4 – Tente não usar transportes públicos
5 – Quando passear o animal de estimação, procure que este não se encoste em lado nenhum	6 – Leve sempre consigo luvas descartáveis ou outros para não tocar nas superfícies
7 – Sempre que for preciso utilizar as luvas, retire-as com cuidado, sem tocar no exterior e deite-as nos contentores de lixo	8 – Se tossir ou espirrar, utilize sempre o antebraço, nunca as mãos
9 – Se desejar comprar algo, tente não pagar com dinheiro. Se tiver de ser, utilize uma das luvas que levou e proceda como explicado acima	10 – Se possível ande com gel desinfetante. É cómodo e pode passá-lo nas mãos, sempre que precisar
11 – Nunca toque na cara, até que tenha as mãos limpas	12 – Mantenha a distância social





DICAS

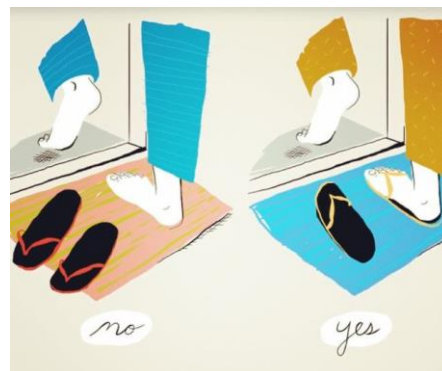
Sair e entrar em casa

**SINTA-SE
EM CASA
&
TIRE OS
SAPATOS**

ENTRAR EM CASA

1- Ao chegar a casa, tente não tocar em nada	2 – Descalce os sapatos que andou na rua
3 – Lave bem as mãos	4 – Coloque todos os seus pertences, que levou à rua, num local único
5 - Tire a roupa que usou e coloque-a ao ar, pelos menos 6h ou lave-a	6 – Se puder tomar um duche, melhor. Pelo menos lave bem as zonas que estavam expostas
7 – Desinfete bem o telemóvel, óculos de sol (se usou) com gel desinfetante	8 – Caso tenha ido às compras, utilize o método já descrito anteriormente
9 – Deite fora as luvas que usou para desinfetar os seus pertences	10 – Volte a lavar muito bem as mãos

Lembre-se que não é possível fazer-se uma desinfeção total, o objetivo é diminuir o risco de contágio.



#Fiqueemcasa #Estamosjuntos