

# MEDIDAS DE PREVENÇÃO

## EM CASA

- Lavar sempre as mãos antes de comer e depois de ir à casa de banho
- Fechar sempre a tampa da sanita antes de dar a descarga
- Maçanetas da porta devem ser frequentemente limpas e desinfectadas
- Praticar exercício
- Manter hábitos saudáveis de descanso
- Limpar a casa diariamente

## SAIR DE CASA

- Usar máscara ao sair



## TRANSPORTES PÚBLICOS

- Usar máscara ao andar de transportes públicos
- Evitar conversar
- Não esfregar os olhos ou tocar no nariz e boca
- Cobrir a boca e o nariz com lenço de papel quando espirrar ou tossir

## ENTRAR EM CASA

- Lavar as mãos imediatamente após chegar a casa
- Trocar de roupa e vestir peças lavadas
- Não tocar na boca e no nariz depois de tocar na maçaneta da porta
- Lavar as mãos o mais rapidamente possível
- Telefones, teclados, casas de banho, manípulos das torneiras e comandos são áreas maior risco de contaminação

## ANDAR DE ELEVADOR

- Usar máscara
- Desinfectar os elevadores com frequência, especialmente os botões
- Usar as escadas em vez dos elevadores



## SAIR DO ESCRITÓRIO

- Lavar e desinfectar as mãos

## NO ESCRITÓRIO

- Medir a temperatura ao entrar
- Funcionários de atendimento ao público devem usar máscaras
- Manter o local de trabalho com boa ventilação
- Realizar reuniões por video conferência
- Maçanetas, ratos de computador, artigos de papelaria e a superfície da secretária devem ser desinfectados com álcool



PROTEJA-SE A SI  
E A TODOS NÓS.

**COVID-19**

**PLANO DE CONTINGÊNCIA**

Freguesia

**MOSCAVIDE e PORTELA**  
PRIMEIRO AS PESSOAS

