

CUIDADOS EM TEMPOS DE COVID-19

Nupad recomenda:



Lave com frequência as mãos por no mínimo 20 segundos, pois somente após este tempo o vírus é eliminado das mãos.

Na ausência de água e sabão, higienize as mãos com álcool em gel 70%, friccionando-as para eliminar o vírus, principalmente, depois de tocar em locais compartilhados como botões de elevadores, interruptores, telefones, barras de apoio do transporte público, maçanetas de veículos, etc.



Mantenha-se em silêncio ao se alimentar para não favorecer a dispersão de gotículas que podem contaminar o local; O momento da alimentação é o mais arriscado, pois as pessoas retiram as máscaras. Os cuidados de distanciamento devem ser redobrados nesses momentos.

Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos e copos.



Ao utilizar os ambientes comuns (copas, banheiros e corredores), mantenha-os ventilados e respeite o limite de acesso e permanência de pessoas, evitando aglomerações.

Higienize com frequência seus utensílios pessoais (celular, óculos, carteira, chaves, crachá, canetas).



Se estiver sentindo mal estar ou apresentar algum sintoma respiratório, evite contato físico com outras pessoas e comunique imediatamente seu coordenador para receber orientações.



Mantenha uma distância mínima de cerca de dois metros de qualquer pessoa tossindo, espirrando ou sem uso da máscara.

Adote um comportamento amigável sem contato físico. Não converse sem o uso da máscara.



Observe essas recomendações no transporte público e no convívio social com os familiares, pois o risco de contaminação está nos comportamentos e não necessariamente em locais específicos.



Ao tossir ou espirrar, não retire a máscara, pois ela funciona como barreira para as gotículas. Depois troque a máscara imediatamente, caso ela fique úmida.

Evite tocar nas máscaras durante o uso. Caso seja indispensável, higienize as mãos antes e depois do toque.



Ao chegar em casa, tire os sapatos antes de entrar, lave bem as mãos, retire suas roupas e tome um banho antes de ter contato com seus familiares.

SIGA AS RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA
CUIDAR DE VOCÊ É CUIDAR DE TODOS!