

5 cuidados que devemos ter em casa para proteger nossas famílias

Não levar o
vírus para casa



Cuidado 1

Não espalhar o
vírus em casa



Cuidado 2

Prevenção
dentro do carro
também



Cuidado 3

Ter os
cuidados
básicos



Cuidado 4

Corpo saudável
para não ser
derrotado pelo
vírus



+ |

Cuidado!

Não levar o vírus para casa

Já ocorreram casos de contágio em que:

- Um grande número de parentes se reuniu para uma refeição e isso espalhou o vírus na família.
- Amigos se reuniram para uma festa de natal e depois transmitiram o vírus às suas famílias.



Para evitar que isso ocorra:

- ✓ **Só fazer refeições com sua família ou com pessoas com quem convive normalmente, sempre tomando as medidas preventivas.**



Cuidado 2

Não espalhar o vírus em casa

Já ocorreram casos de contágio em que:

- A pessoa tinha sintomas de resfriado, mas ficou compartilhando o mesmo espaço que a família em casa, o que espalhou o vírus.
- A pessoa conversou sem máscara com alguém com quem não convivia normalmente (durante refeição etc), e depois o vírus se espalhou para a família.

Para evitar que isso ocorra:

- ✓ Comer em **horários diferentes.**
- ✓ Utilizar **quartos separados.**
- ✓ Usar **máscara** quando estiver no mesmo ambiente.



Cuidado 3

Prevenção dentro do carro também

Já ocorreram casos de contágio em que:

- Um grupo de amigos foi passear em um mesmo carro e depois o vírus se espalhou para as famílias.



Para evitar que isso ocorra:

✓ **Fazer circulação do ar.**

(Ative a entrada de ar externo no ar condicionado e deixe a janela aberta)

✓ **Utilizar máscara.**



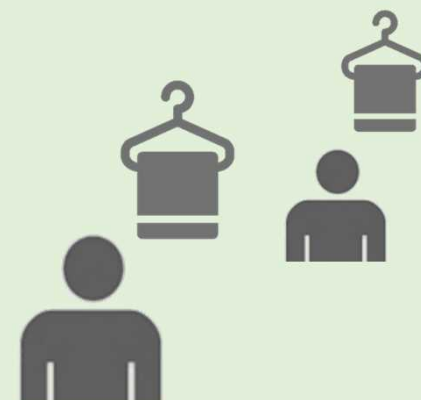
Cuidado 4

Ter os cuidados básicos

Já ocorreram casos de contágio em que:

- Não eram tomados os cuidados básicos de prevenção em casa. ↓

- ✓ **Lavar as mãos antes de comer** e ao chegar em casa.
- ✓ **Seguir a etiqueta da tosse.**
- ✓ **Não compartilhar toalhas.**
- ✓ **Ventilar o quarto** com frequência.
- ✓ **Desinfetar** com frequência objetos compartilhados etc.



Corpo saudável para não ser derrotado pelo vírus

+ 1

✓ Se alimentar e descansar adequadamente.



✓ Se exercitar adequadamente.



✓ Não acumular estresse.

