

**INSTITUTO FEDERAL**

Paraíba

Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI



# CUIDADOS DE HIGIENE

COVID-19 / NOVO CORONAVÍRUS

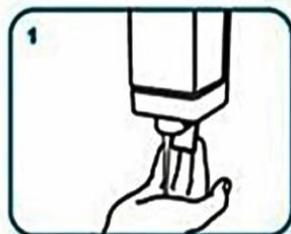
**#HigieneÉPrevenção**

# A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



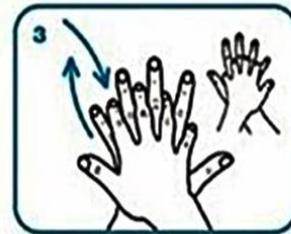
Molhe as mãos com água



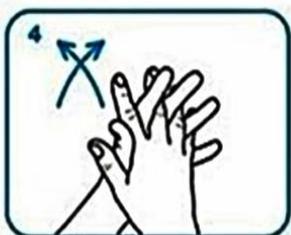
Aplique sabão por toda a mão



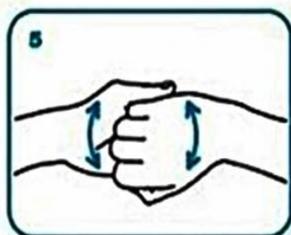
Esfregue as palmas das mãos



Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita



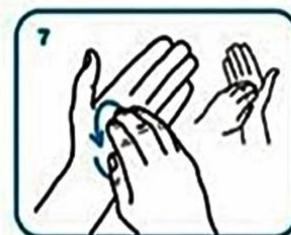
Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



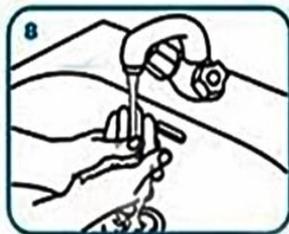
Feche as mãos e esfregue os dedos



Esfregue os dedos polegares



Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



Enxágue as mãos com água



Seque as mãos com papel



Use um papel para fechar a torneira



...e suas mãos estarão seguras

# AO CHEGAR EM CASA



**Tire os sapatos antes de entrar.**

Lave bem as mãos ou tome banho,  
antes de ter contato com seus familiares.

**Coloque a roupa que usou para lavar  
ou em sacos ou cestos de roupa.**

Limpe o seu celular e os óculos com  
sabão e água ou álcool.

**Deixe bolsa, carteira, chaves etc. em  
uma caixa próximo a entrada.**

**Use água e sabão  
para lavar as mãos.  
Use álcool em gel  
apenas quando  
não tiver torneira  
por perto.**



# HIGIENE É PREVENÇÃO!



Ilustração: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

#fiqueemcasa #vaipassar #juntossomosmaisfortes