

# Cartilha de Orientação e prevenção sobre o Coronavírus – COVID 19



**Dicas para proteger você e sua  
família! #fiqueemcasa**

**POLICLÍNICA  
DR. JOSÉ MARTINS DE SANTIAGO**



# Se precisar sair de casa, tenha muito cuidado.



## Cuidados ao andar de ônibus.

Se você precisar usar o transporte público, em caso de extrema necessidade, siga as dicas:

- Use máscara e não toque no rosto;
- Leve sempre álcool em gel na bolsa;
- Se espirrar, cubra a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou use lenços descartáveis.



## Cuidados ao fazer compras.

- Apenas uma pessoa por família deve fazer as compras;
- Pessoas do grupo de risco e crianças devem evitar ir a supermercados;
- Mantenha-se a, pelo menos, 2 metros de distância de outras pessoas;
- Se precisar tossir, cubra o nariz e a boca com o antebraço.

# Se precisar sair de casa, tenha muito cuidado.

## Cuidados ao chegar em casa.



- Não toque em nada antes de se higienizar;
- Tire os sapatos ao entrar em casa;
- Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas sujas;
- Deixe bolsa, carteira e chaves em uma caixa na entrada;
  - Tome banho! Se não puder, higienize as áreas expostas;
- Limpe celular e óculos com água e sabão ou álcool;
- Limpe as embalagens e todos os produtos que comprou antes de guardar (para cada 1 L de água, use 20 ml de água sanitária).

## Produtos de limpeza que eliminam o Coronavírus.



### **Para a casa:**

- Água sanitária;
- Desinfetantes em geral e limpadores multiuso com cloro ou álcool;
- Álcool de limpeza (líquido, com concentração entre 60% e 80%);
- Detergente e sabão.

### **Para a pele:**

- Água e sabão; • Álcool em gel 70%.

Fonte: Ministério da Saúde.

Cartilha de orientações Câmara Municipal de Fortaleza

# Fique atento aos seguintes sintomas.



**ATENÇÃO:**  
Em caso de coriza + febre alta + tosse ou falta de ar procurar UPA, Hospital ou Centro de Covid.

**Qualquer dúvida, procure orientação médica pelo telefone 0800 275 1475. O serviço funciona 24 horas**



**Todos contra o coronavírus!**