

# **Boas práticas individuais para prevenção contra o Coronavírus**

O coronavírus é transmitido pelo ar (por tosse ou espirro de uma pessoa contaminada) e pelo contato com superfícies ou pessoas infectadas.

**Para evitar o contágio, confira as práticas de prevenção:**



*lave bem as mãos com água e sabão ou detergente, ou com álcool gel 70%, principalmente antes de consumir alimentos;*



*desinfete compras, objetos que chegarem em casa, bem como seus calçados e roupas;*



*utilize lenços descartáveis para higiene nasal;*



*se espirrar e não tiver lenços, proteja com o braço e não com a mão;*



*não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, garfos, copos e garrafas;*



*não leve as mãos aos olhos, boca e nariz;*



*evite contatos físicos e aglomerações;*



*saia de casa somente quando for necessário;*



*evite o contato próximo com pessoas que apresentem sintomas de infecção respiratória;*



*use máscara para cobrir nariz e boca nos deslocamentos na rua e no trabalho; se não tiver uma máscara profissional, faça uma caseira.*