

CUIDADOS A TER EM CASA



Limpeza com lixívia
(10ml por cada litro de água)



Lave a louça e talheres a altas temperaturas (se possível na máquina de lavar a louça)



Deixe a divisão onde está bem ventilada



Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou com uma solução à base de álcool



Tenha sempre o telemóvel com bateria e som ligado



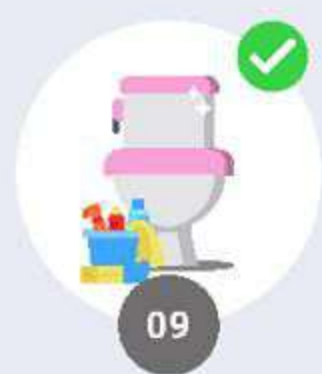
Roupa e lençóis devem ser introduzidos num saco fechado ao **transportar para a máquina de lavar roupa**



Caixote do lixo com tampa e abertura de pedal, no seu interior um saco com fecho



Manter a porta do quarto sempre fechada



Se possível deixe uma casa de banho para uso exclusivo da pessoa doente. Caso não seja possível limpe e desinfete a casa de banho após a utilização

CUIDADOS A TER QUANDO SAI DE CASA



Use roupas de manga comprida



Caso tenha indicação para usar máscara, deve colocá-la antes de sair de casa



Deite os lenços de papel para o lixo logo depois da utilização



Lave as mãos ou use desinfetante depois de tocar em qualquer objeto ou superfície



Evite usar transportes públicos



Tente não pagar em dinheiro. Se tiver que o fazer, desinfete ou lave as mãos de seguida



Apanhe o cabelo. Não use acessórios (brincos, pulseiras e/ou anéis)



Leve lenços descartáveis e use-os para cobrir os dedos quando tiver que tocar em alguma coisa



Cubra a boca e o nariz com o cotovelo quando tossir ou espirrar



Mantenha a distância mínima de 2m de outras pessoas



Se levar o seu animal à rua, evite contacto com outros animais, pessoas, ou objetos desnecessariamente



Não toque na cara se não tiver as mãos limpas

CUIDADOS AO ENTRAR EM CASA



Tente não tocar em nada da casa antes de lavar as mãos



Se levou o seu animal à rua, desinfete-lhe as patas antes de entrar em casa



Tire os sapatos e deixe-os na entrada



Coloque a roupa exterior dentro de um saco para lavar (de preferência a mais de 60 graus)



Deixe a carteira, as chaves e outros objetos dentro de uma caixa na entrada



Use luvas para limpar os objetos e tire-as cuidadosamente no final, colocando no lixo



Limpe o telemóvel com toalhitas humedecidas em detergente ou álcool a 70° (ou as usadas para bebés)



Limpe com lixívia as superfícies do que trouxe do exterior antes de arrumar os produtos



Tome banho. Se não for possível, lave bem todas as zonas expostas



Lembre-se que não é possível fazer uma desinfecção total. O objetivo é minimizar o risco