

## HIGIENE DAS MÃOS

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

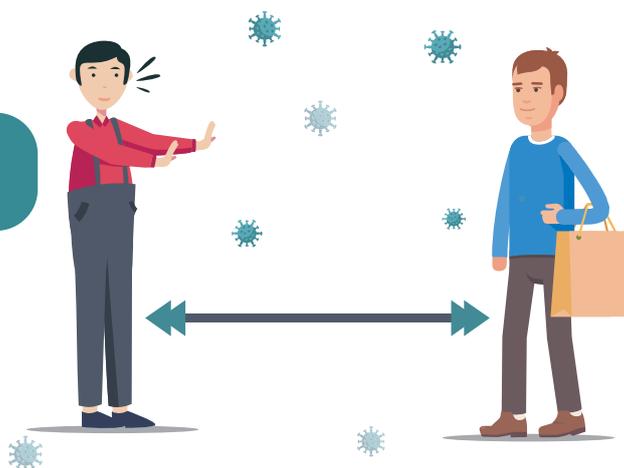


## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

## DISTANCIAMENTO SOCIAL

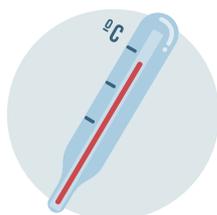
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



**SE TIVER ALGUM DOS  
SEGUINTE SINTOMAS:**



TOSSE



FEBRE

DIFICULDADE  
RESPIRATÓRIA

**LIGUE  
SNS 24** 

**808 24 24 24**

# LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo



5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



## DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



## COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º

LAVAR AS MÃOS



## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

COVID-19

# ORAÇÃO SEGURA



SIGA AS SEGUINTE  
RECOMENDAÇÕES



2 metros



**DURANTE O CULTO  
MANTENHA SEMPRE  
UMA DISTÂNCIA DE 2 METROS  
ENTRE SI E AS PESSOAS  
DO LADO, FRENTE E TRÁS**



**A PESSOAS QUE COABITAM  
NÃO NECESSITAM MANTER  
A DISTÂNCIA DE 2 METROS  
ENTRE ELAS**

# PASSOS NECESSÁRIOS PARA COMUNGAR



## SIGA AS SEGUINTES RECOMENDAÇÕES

1.



MANTER 2 METROS DE DISTÂNCIA NA FILA

2.



BAIXAR A MÁSCARA 2 PESSOAS ANTES DA SUA VEZ DE COMUNGAR

3.



HIGIENIZAR AS MÃOS COM UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL

4.



RECEBER A HÓSTIA E LEVAR DE IMEDIATO À BOCA

5.



VOLTAR A COLOCAR A MÁSCARA

6.



HIGIENIZAR AS MÃOS COM UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL