The background is a solid reddish-orange color. It features several faint, circular icons: a person wearing a face mask, hands being washed with soap, and a person wearing a face mask. The main title is centered in large, white, bold, sans-serif font.

Guia rápido sobre o cuidado individual contra a Covid-19

Para proteger a si mesmo (a) contra a Covid-19 e as demais pessoas, alguns cuidados são essenciais!

Higiene frequente das mãos com água e sabão ou álcool em gel quando não for possível lavar as mãos, ambientes com ventilação natural, distanciamento físico e uso de máscara diminuem a chance de pegar e transmitir o vírus.

A vacina diminui a chance do vírus fazer mal. **Vaccine-se!**

A chave para a proteção ideal contra a Covid-19 é uso de máscara + higiene + ventilação natural + distanciamento físico + vacina.

O uso correto da máscara é essencial!

Confira o passo a passo para o uso correto da máscara

1º

MÁSCARA IDEAL: PFF2, N95 ou TNT em 3 camadas com clipe nasal, sem válvula. Alternativa: máscara reutilizável de algodão em 3 camadas



2º

AO ADQUIRIR A MÁSCARA, LER E SEGUIR TODAS AS INSTRUÇÕES DO FABRICANTE

3º

NUNCA SAIR DE CASA SEM
MÁSCARA



4º

LAVAR BEM AS MÃOS COM ÁGUA E
SABÃO ANTES DE COLOCAR A
MÁSCARA

5º

COLOCAR A MÁSCARA NO ROSTO
PEGANDO PELAS ALÇAS OU
SUPERFÍCIE EXTERNA



6º

COBRIR AMPLAMENTE O NARIZ, A
BOCA, AS BOCHECHAS E O QUEIXO

7º

AJUSTAR O CLIPE NASAL



8º

CERTIFICAR-SE DE QUE A
MÁSCARA ESTÁ BEM AJUSTADA E
CONFORTÁVEL



9º

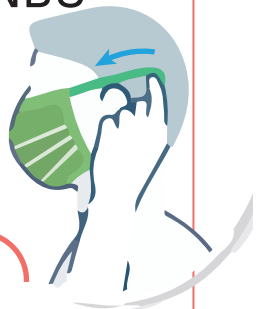
NÃO TOCAR NEM MEXER MAIS NA MÁSCARA. NÃO TOCAR MAIS EM QUALQUER PARTE DO ROSTO E PERMANECER COM A MÁSCARA O TEMPO TODO, SEGUINDO AS RECOMENDAÇÕES DO FABRICANTE

10º

AO CHEGAR EM CASA, LAVAR BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

11º

RETIRAR A MÁSCARA SEGURANDO
SOMENTE PELAS ALÇAS

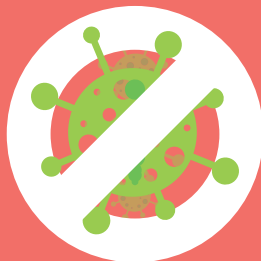


12º

DESCARTÁ-LA NO LIXO DO BANHEIRO
(TNT) OU GUARDÁ-LA CORRETAMENTE,
DE ACORDO COM AS INDICAÇÕES DO
FABRICANTE (PFF2 ou N95). SE FOR DE
ALGODÃO, COLOCAR IMEDIATAMENTE
PARA LAVAR

13^o

LAVAR NOVAMENTE AS MÃOS
COM ÁGUA E SABÃO.



Vencendo a Covid-19

Plano da UFSCar para o
enfrentamento da pandemia