

SABESPAPÓ

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Sabesp



Ano 2 - nº 29 - 01/04/2020



Saiba o que fazer para se proteger do vírus ao retornar para casa

Fonte: **Funcesp**

Governos, autoridades e profissionais da saúde vêm orientando intensamente a população para que não saiam de casa em decorrência da possível contaminação pelo coronavírus. No entanto, muitas pessoas ainda precisam sair para trabalhar ou ir ao mercado, por exemplo. Para essas situações, é muito importante adotar cuidados extras ao retornar à residência, a fim de evitar a transmissão do vírus.

Confira a seguir algumas dicas:

- Tenha um espaço para já retirar sapatos e a roupa utilizada, assim que chegar em casa. Você pode deixar os calçados na porta e um cesto para roupas sujas logo na entrada. Se precisar trazer as roupas para dentro, coloque-as em um saco plástico.
- Ao lavar roupas que vieram da rua, não misture com as que tem utilizado somente em casa.
- Assim que entrar em casa, lave imediatamente as mãos, sem tocar em objetos antes disso. Se possível, já tome banho.
- Não cumprimente crianças, cônjuges ou outras pessoas que moram na casa antes de trocar de roupa e lavar as mãos.

- Limpe os objetos com álcool 70%, como celular, chaves, óculos e carteira, por exemplo.
- Higienize os produtos trazidos do supermercado. As embalagens podem ser limpas com uma solução de água sanitária (20 ml para cada 1 litro de água). Os alimentos devem ser lavados e mergulhados em solução de hipoclorito ou água sanitária (20 ml para cada 1 litro de água), por 10 minutos.
- Mochilas e bolsas de uso diário devem ficar em uma caixa, em uma área externa.
- Evite utilizar bijuterias, anéis, colares, pulseiras, brincos e relógios ao sair de casa, pela dificuldade de serem higienizados e estarem em contato direto com a pele.

Associação dos Aposentados e Pensionistas da Sabesp
Sempre ligada à você! - www.aaps.com.br

Para garantir o recebimento de nossos e-mails, adicione o e-mail faleconosco@aaps.com.br ao seu catálogo de endereços. Respeitamos sua privacidade, caso não queira mais receber nossos e-mails, [cancele a sua inscrição aqui](#).