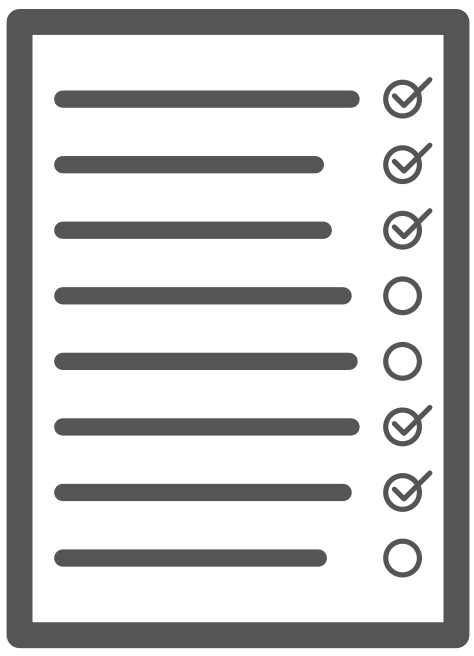
QUAIS CUIDADOS PRECISO TER AO IR E VIR DAS COMPRAS?

UEM

UEM
GRUPO DE ESTUDO DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS EM COVID-19

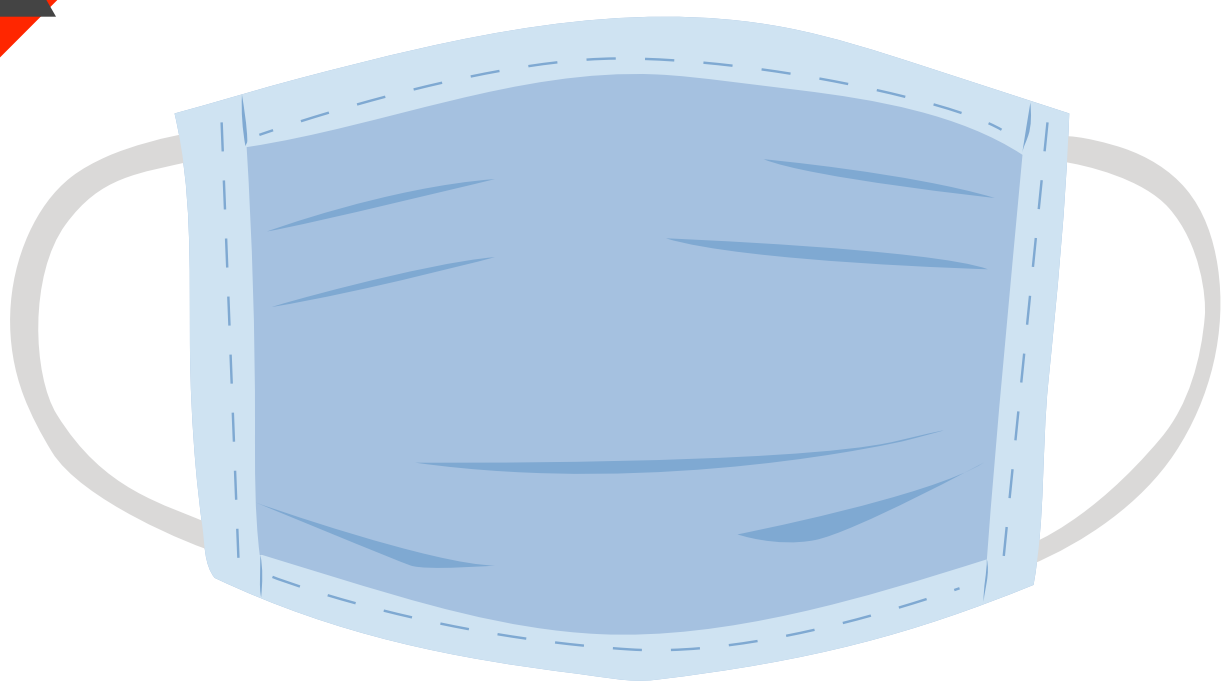
PLANEJAMENTO



Liste os itens que quer comprar e os lugares que irá

Dê preferência ao papel, pois assim você pode deixar o celular em casa ou mantê-lo fora de uso durante as compras!

USE MÁSCARA!

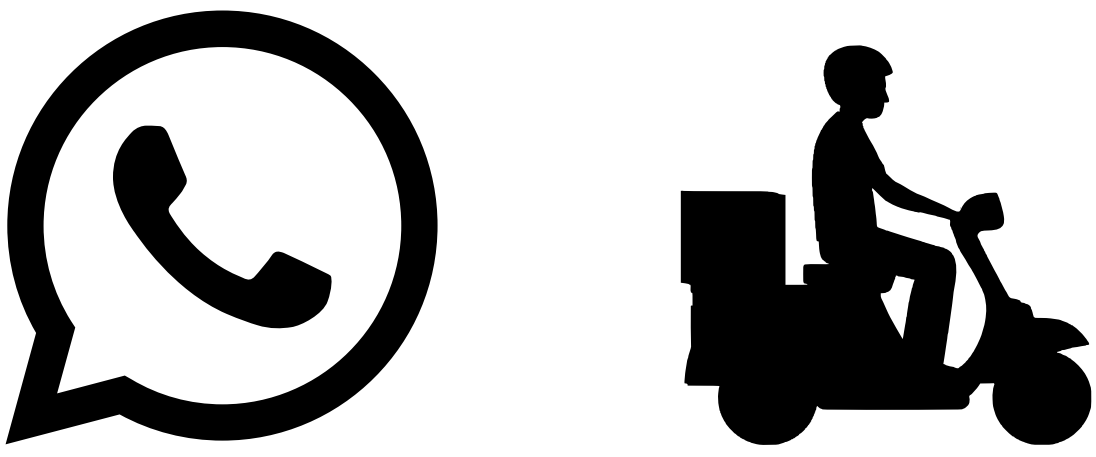


E EVITE FALAR DURANTE SUAS COMPRAS

As gotículas de saliva que você expele durante a fala podem contaminar o ambiente, os produtos e outras pessoas. Manter a boca fechada evita a emissão de tais gotículas.

UEM

Diminua a frequência de idas ao supermercado



- Peça por app de compras ou por delivery

Mas se tiver que ir às compras, escolha um horário em que provavelmente os estabelecimentos estarão mais vazios e escolha um mais próximo de sua casa!

UEM

NÃO PASSE AS MÃOS NO ROSTO

DURANTE AS COMPRAS
EVITE O CONTATO DAS MÃOS COM OS OLHOS, NARIZ E BOCA

Estabeleci-mentos com higienização

Prefira estabelecimentos que possuam serviços de higienização dos carrinhos e cestas na entrada e que disponibilizem álcool em gel

UEM

Não faça estoques!

Compre o suficiente para a semana.

Prefira pagamentos com cartão

Ao circular de mão em mão, o dinheiro tem uma maior chance de ser contaminado. O cartão por sua vez será manipulado somente por você e pode ser higienizado com álcool gel.

MANTENHA DISTÂNCIA DE 2 METROS

UEM

Respeite as regras de distanciamento (2 metros) entre as pessoas nos supermercados, farmácias, padarias e açougues.

Evite tocar em produtos

- Pegue somente o que for levar!

Se não pretende levar não toque nos produtos, pois eles podem ter sido contaminados por outra pessoa ou você poderá contaminá-los caso esteja infectado e sem a presença de sintomas.

O vírus permanece nas superfícies por aproximadamente 24 horas no papelão, por até 3 dias no plástico e em vidro possivelmente por até uma semana.

HIGIENIZE AS MÃOS

Tenha consigo álcool gel durante o período de compras

Ao chegar em casa, lave-as imediatamente com água e sabão

UEM

CHEGANDO EM CASA:

- Retire seus calçados e higienize-os com solução de água sanitária e água, troque de roupa, lave as mãos, braços e rosto.
- Descarte as embalagens, deixe as frutas e verduras de molho por 10 minutos em solução de 1 colher de água sanitária para cada litro de água e enxague bem em água corrente antes de guardar na geladeira.
- Limpe as embalagens plásticas com álcool 70°.
- Produtos embalados em papel ou papelão devem ser guardados separado de outros produtos por pelo menos 24 horas, pois após este período se houver vírus na embalagem ele não terá mais a capacidade de provocar infecção.
- Lave as sacolas reutilizáveis a cada uso.
- Lave bem as roupas.

UEM

REALIZAÇÃO

UEM

UEM
GRUPO DE ESTUDO DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS EM COVID-19

PCF
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

Programa de Pós-Graduação em Biociências e Fisiopatologia

APOIO:

SALUTEM FARMACÊUTICA

Produzido em 08 de abril de 2020.