

COMO SE PREVENIR DA COVID-19

*através de  
hábitos de higiene*





*Hábitos de higiene podem  
te auxiliar a*

**COMBATER A COVID-19**



O aumento dos casos de Covid-19 tem assustado o planeta nas últimas semanas, e no Brasil não é diferente. Para se proteger ao máximo contra o novo coronavírus, alguns hábitos simples de higiene devem ser adotados para reduzir as chances de contágio. Como o vírus é invisível e pode estar em qualquer pessoa, mesmo nas que não apresentam nenhum sintoma, todo cuidado é pouco! Confira algumas maneiras de se proteger:<sup>1</sup>

- 1 Antes de mais nada, se for possível, fique em casa e evite o contato muito próximo com outras pessoas.

<sup>1</sup> Algumas informações foram adaptadas do documento que se encontra disponível em: <<https://bit.ly/3bAqZvj>>. Acesso em: 20 mar. 2020.





**2** Lave as mãos frequentemente com água e sabão e oriente as crianças a fazer o mesmo.

**3** Quando não puder lavar as mãos com água e sabão, utilize álcool em gel (70%).

4

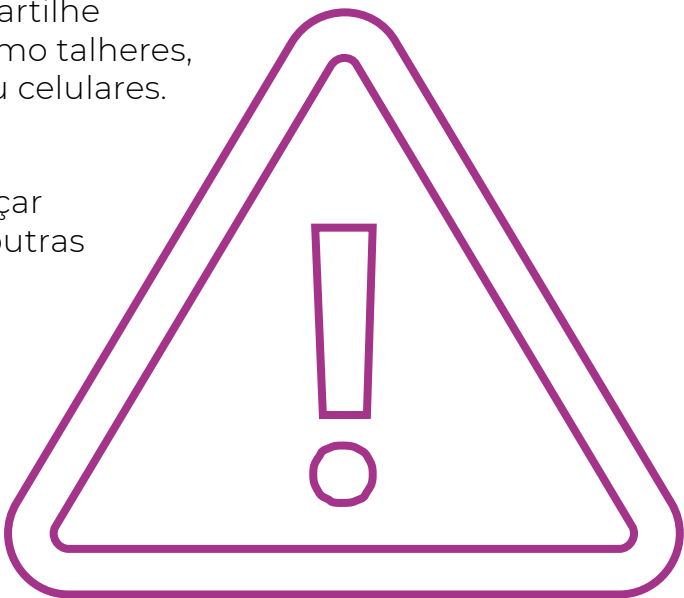
Quando tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca utilizando o antebraço. Assim, você evita a contaminação do ambiente e ainda protege as mãos.

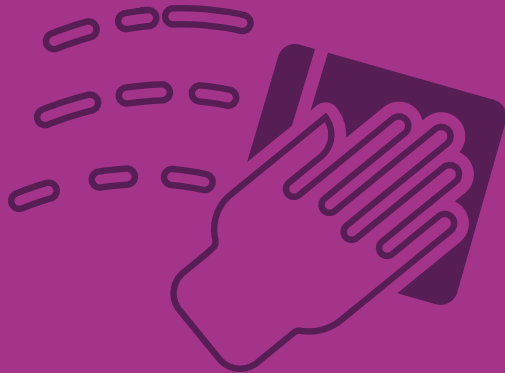


5 Evite colocar objetos na boca, como lápis e caneta.

6 Não compartilhe objetos como talheres, garrafas ou celulares.

7 Evite abraçar ou beijar outras pessoas.





8

Limpe com frequência seu computador, tablet e celular utilizando álcool a 70%. Mas tome cuidado para não os danificar.

9

Mantenha a sua geladeira sempre limpa, garantindo que tudo que for guardado seja lavado. Não se esqueça de desinfetar as embalagens antes de as usar e armazenar.

10

Ao chegar em casa, deixe os calçados em um local isolado e os utilize apenas se for sair novamente.

PARA MAIS TEMAS  
COMO ESTE, ACESSE

<https://doi.org/10.19141/covid19-6>





### **Organização**

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

### **Comitê Científico – Contingência COVID-19**

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,  
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

### **Produção**

Mestrado em Promoção da Saúde

### **Autora**

**María Dyrce Dias Meira**  
Doutora em Ciências e professora do Mestrado em Promoção de Saúde no Centro  
Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

### **Parecereristas *ad hoc*:**

**Dra. Andreza Portella Ribeiro**  
Universidade Nove de Julho (Uninove)  
**Me. Nyvian Alexandre Kutz**  
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)



Imprensa Universitária Adventista

<b>Editor-chefe</b>	Rodrigo Follis
<b>Gerente de projetos</b>	Bruno Sales Ferreira
<b>Editor associado</b>	Alysson Huf
<b>Preparação</b>	Ruí do Amaral
<b>Designer gráfico</b>	Ana Paula Pirani
<b>Ícones</b>	<a href="https://thenounproject.com/">https://thenounproject.com/</a>