

# CORONAVÍRUS

( COVID-19 )

## COMO SE PROTEGER PARA IR AO

# SUPERMERCADO



[www.coronavirus.ceara.gov.br](http://www.coronavirus.ceara.gov.br)

**24<sup>h</sup>**

**TeleSaúde**  
**0800 275 1475**



**GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ**  
*Secretaria da Saúde*

## Ao sair de casa



Para facilitar a higienização das mãos, **não use relógio, anéis e pulseiras.** Prenda o cabelo.



Se for utilizar transporte público,  **siga a etiqueta respiratória ao tossir ou espirrar.**

**24<sup>h</sup>**

TeleSaúde  
**0800 275 1475**



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria da Saúde*

## Ao sair de casa



Evite tocar em qualquer objeto ou superfície. **Leve lençinhos descartáveis e, se possível, use-os para tocar superfícies de uso comum, como maçanetas.** Se não for possível, higienize as mãos em seguida.



Após o uso de lenço de papel, **descarte-o no lixo.**

**24<sup>h</sup>**

TeleSaúde  
**0800 275 1475**



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria da Saúde*

# COMO SE PROTEGER PARA IR AO **SUPERMERCADO**

## Ao sair de casa



Não cumprimente as pessoas com **aperto de mão, beijo e abraço.**



Após utilizar dinheiro ou cartão, **lave as mãos com água e sabão.** Caso não seja possível, utilize álcool em gel 70%.

**24<sup>h</sup>**

TeleSaúde  
**0800 275 1475**

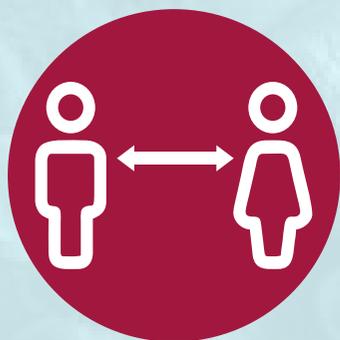


GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria da Saúde*

## Ao sair de casa



**Não toque o rosto, especialmente olhos, boca e nariz, antes de higienizar suas mãos com água e sabão.**



**Mantenha distância de, no mínimo, dois metros das pessoas, principalmente daquelas que estiverem tossindo e/ou espirrando.**



**Não faça desinfecção do carro por fora. Feche a porta e siga a viagem.**

**24<sup>h</sup>**

TeleSaúde  
**0800 275 1475**



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria da Saúde*

## Ao chegar em casa



**Tire os sapatos.** Se puder, deixe-os do lado de fora da casa.



**Não toque em nada antes de se higienizar.** Tome banho. Se não puder, lave as partes expostas com água e sabão.

**24<sup>h</sup>**

TeleSaúde  
**0800 275 1475**



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria da Saúde*

## Ao chegar em casa



**Troque de roupa sem sacudi-las.**  
Coloque-as num saco e ponha pra lavar.



**Deixe bolsa, carteira e chaves em uma caixa na entrada.** Limpe seu celular e óculos.



**Limpe as embalagens** que trouxe de fora antes de guardar.

**24<sup>h</sup>**

TeleSaúde  
**0800 275 1475**



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria da Saúde*

## Higienização das compras



Frutas e verduras devem ser lavadas em água corrente e colocadas de molho por **15 minutos em uma solução com água sanitária** - para cada um litro de água, uma colher de sopa de água sanitária.



**Limpe também os produtos não comestíveis com álcool 70%** ou deixe-os ao sol por pelo menos 2h.



**Passe álcool 70% nas embalagens de alimentos que serão armazenados**, como caixa de leite, sacos de arroz, feijão e macarrão.

**24<sup>h</sup>**

TeleSaúde  
**0800 275 1475**



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria da Saúde*

[www.saude.ce.gov.br](http://www.saude.ce.gov.br)

  /saudeceara



**GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ**  
*Secretaria da Saúde*



[www.coronavirus.ceara.gov.br](http://www.coronavirus.ceara.gov.br)

**24<sup>h</sup>**

**TeleSaúde**

**0800 275 1475**