



SAÍDAS DE CASA

FÓRMULA DA PROTEÇÃO CONTRA A **COVID-19**



MÁSCARA

+



HIGIENE DAS MÃOS

+



DISTANCIAMENTO SOCIAL

+



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

+



+



LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

= PROTEÇÃO COVID-19



SAÍDAS DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

AO VIAJAR EM AUTOCARRO:

- SE O AUTOCARRO ESTIVER MUITO CHEIO AGUARDE PELO PRÓXIMO;
- UTILIZE MÁSCARA;
- GARANTA UMA DISTÂNCIA MÍNIMA DAS OUTRAS PESSOAS (SE POSSÍVEL, PELO MENOS DE 2M);
- POSICIONE-SE DE COSTAS COM COSTAS EM RELAÇÃO ÀS OUTRAS PESSOAS;
- NÃO TOQUE NOS OLHOS, NO NARIZ OU NA BOCA;
- APÓS SAIR DO AUTOCARRO, DESINFETE AS SUAS MÃOS COM TOALHITAS DESINFETANTES OU COM UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL;
- LAVE AS MÃOS LOGO QUE POSSÍVEL COM ÁGUA E SABÃO.



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil

Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM



SAÍDAS DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

COLOCAR GASOLINA

- USE LUVAS OU UM LENÇO DE PAPEL PARA TOCAR NA PISTOLA DE ABASTECIMENTO E NOS BOTÕES DE SELEÇÃO DO VALOR A ABASTECER;
- DEPOIS DE ABASTECER, DEITE NO LIXO AS LUVAS OU LENÇO DE PAPEL E DESINFETE AS MÃOS COM TOALHITAS DESINFETANTES OU COM UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL;
- DEPOIS DE PAGAR O ABASTECIMENTO DESINFETE AS MÃOS COM TOALHITAS DESINFETANTES OU COM UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL;
- LAVE AS MÃOS LOGO QUE POSSÍVEL COM ÁGUA E SABÃO.



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil

Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM



SAÍDAS DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

MULTIBANCO (ATM)

- SEMPRE QUE POSSÍVEL FAÇA AS OPERAÇÕES ON-LINE.
- SE NECESSITAR USAR O MULTIBANCO:
 - USE UM LENÇO DE PAPEL PARA PRESSIONAR OS BOTÕES;
 - QUANDO TERMINAR, DEITE O LENÇO DE PAPEL NO LIXO E DESINFETE AS MÃOS COM TOALHITAS DESINFETANTES OU COM UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL;
 - LAVE AS MÃOS LOGO QUE POSSÍVEL COM ÁGUA E SABÃO.



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil

Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM



SAÍDAS DE CASA

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

PROTEJA-SE ENQUANTO FAZ COMPRAS:

- SE POSSÍVEL, ESCOLHA AS HORAS DE MENOR AFLUÊNCIA NAS LOJAS;
- FIQUE PELO MENOS A 2M DE DISTÂNCIA DOS OUTROS DURANTE AS COMPRAS E NAS FILAS;
- NÃO TOQUE NOS OLHOS, NO NARIZ OU NA BOCA;
- SE POSSÍVEL, USE O PAGAMENTO SEM TOQUE (PAGUE SEM TOCAR EM DINHEIRO, CARTÃO OU TECLADO);

- SE PAGAR COM DINHEIRO, COM CARTÃO OU USAR UM TECLADO, DESINFETE AS MÃOS COM TOALHITAS DESINFETANTES OU COM UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL LOGO APÓS PAGAR E QUANDO SAIR DA LOJA;
- LAVE AS MÃOS LOGO QUE POSSÍVEL COM ÁGUA E SABÃO.



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM