



**FAZENDO
COMPRAS
COM TODA A
PROTEÇÃO!**



TODOS
cuidam de
TODOS

A quarentena passa, os bons hábitos ficam.

Precisa ir ao supermercado, farmácia, padaria ou ao mercadinho? Siga o passo a passo e cuide da saúde das pessoas ao seu redor como se fossem da sua família:



Saindo de casa

- Pegue as suas próprias sacolas.
- Coloque a máscara.
- Entre no elevador (caso more em apartamento).
- Passe álcool gel.



Chegando ao mercado

- Esteja sempre de máscara.
- Passe álcool gel no carrinho e nas cestas.
- Higienize as mãos com álcool gel.
- Evite levar as mãos aos olhos, boca e ao nariz.
- Mantenha uma distância segura dos outros clientes.
- Mantenha uma distância segura dos operadores de caixa.
- No pagamento, evite usar dinheiro.
- Higienize as mãos após tocar a máquina e antes de colocar o cartão na carteira.



Chegando em casa

- Ainda de máscara, tire os sapatos e higienize utensílios pessoais, como carteira e óculos.
- Descarte as sacolas e as embalagens assim que for possível.
- Higienize todos os produtos com álcool.
- Caso não haja necessidade de consumo imediato dos produtos, uma boa opção é deixá-los em “quarentena” por 72 horas antes de guardar. Assim, você garante que qualquer vírus na embalagem tenha morrido.
- Tome banho. Só depois disso abraça a sua família!

**Faça parte desse movimento!
A quarentena passa,
os bons hábitos ficam.**

Responsável pelo conteúdo:
Dr. Rodolfo Pires de Albuquerque
CRM: 40.137