

# GUIA DE CONVÍVIO RESPONSÁVEL

**“REGRAS DO CORONAVÍRUS”**

GOVERNO DE  
**SANTA CATARINA**



# 1

## GERAL

- A. Lave as mãos com frequência com água e sabão.
- B. Use álcool gel quando não puder lavar as mãos.
- C. Use máscara ao sair. Saiba como confeccionar suas próprias máscaras – [clique aqui e aprenda como fazer](#).
- D. Lave suas máscaras com água, sabão ou água sanitária – [clique e aprenda como](#).
- E. Higienize periodicamente superfícies e objetos como pias, maçanetas, puxadores, óculos, chaves, telefone, computadores etc.
- F. Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com o antebraço ou um lenço de papel e descarte-o imediatamente. Se estiver usando máscara, higienize as mãos e troque-a por outra limpa.
- G. Higienize imediatamente as mãos após tocar em maçanetas, botões, mercadorias e apoios em geral.
- H. Evite ao máximo tocar no rosto, principalmente boca, nariz e olhos, antes de lavar as mãos.
- I. Respeite e mantenha a distância segura: um metro e meio entre pessoas.
- J. Guarde distância nas filas e evite aglomerações.
- K. Use um objeto para apertar botões, como em caixas eletrônicos, elevadores, campainhas e interfones.

# 2

## EM CASA

- A. Separe roupas e calçados a serem usados exclusivamente em casa.
- B. Defina um local para colocar as roupas e calçados usados na rua.
- C. Higienize maçanetas e superfícies.
- D. Mantenha portas e janelas abertas, arejando o ambiente e favorecendo a troca de ar.
- E. Para higienizar ambientes e superfícies, use água e sabão ou desinfetantes que usa costumeiramente. Você também pode usar uma mistura de hipoclorito de sódio (água sanitária) e água.

### ANTES DE SAIR:

1. Deixe uma caixa com tampa na entrada de casa para guardar chaves, carteira, bolsas e outros objetos usados rotineiramente.
2. Separe suas máscaras caseiras limpas e secas em embalagens individuais.
3. Separe, para levar com você, uma embalagem plástica para guardar as máscaras usadas.
4. Evite sair com adornos, como anéis, brincos, pulseiras, relógios.



5. Dê preferência ao cabelo preso.

## **AO SAIR:**

1. Coloque sua máscara antes mesmo de sair de casa, com as mãos higienizadas.

## **AO VOLTAR:**

1. Tire os calçados antes de entrar em casa.
2. Deixe objetos como carteira, chaves, óculos e bolsa em uma caixa na entrada de casa.
3. Siga para o banheiro, tomando cuidado para não tocar em nada.
4. Tire as roupas e coloque em uma sacola plástica.
5. Tome banho. Se não for possível, higienize todas as áreas expostas, como mãos, braços, rosto, pescoço, orelhas e nuca.
6. Higienize embalagens trazidas da rua (encomendas, compras, alimentos etc.).
7. Higienize a sola dos calçados ou deixe-os ao sol por no mínimo duas horas. Não use esses calçados dentro de casa.
8. Lave as roupas normalmente antes de usá-las novamente.
9. Caso seja necessário usar a mesma roupa, deixe-as ao sol por pelo menos duas horas antes do uso. Atenção: não use essas roupas em casa antes de lavá-las.

# 3

## NO CARRO

- A. Higienize maçanetas, volante, haste do freio de mão, alavanca do câmbio, botões de rádio, do ar-condicionado, dos vidros e alavancas de seta com frequência.
- B. Mantenha uma embalagem pequena de álcool gel para higienizar as mãos.
- C. Ao voltar para o carro, procure higienizar as mãos antes de entrar.
- D. Compras e outros objetos devem ser colocados, preferencialmente, no porta-malas.

# 4

## NO TRABALHO

### AMBIENTES SEM ATENDIMENTO AO PÚBLICO

1. Use uma máscara caseira.
2. Mantenha distância segura entre as pessoas.
3. Mantenha o ambiente arejado. Abra janelas e portas.
4. Higienize objetos e superfícies: mesa, computador, mouse, telefone, canetas, lápis etc.
5. Não compartilhe objetos como copos, talheres, telefones, canetas, grampeadores, teclados, mouses etc.

### AMBIENTES COM ATENDIMENTO AO PÚBLICO

6. Use uma máscara caseira.
7. Troque a máscara a cada duas horas ou quando estiver úmida.
8. Mantenha distância segura entre as pessoas.



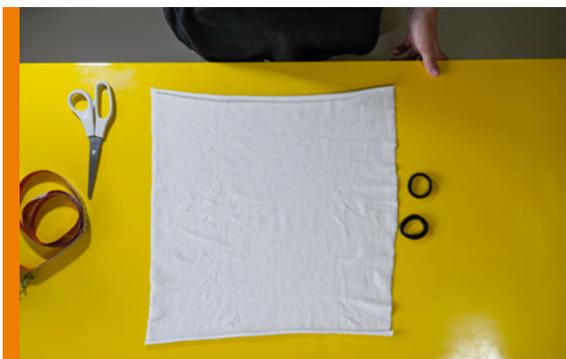
9. Delimite as distâncias de segurança, marcando o chão com fita, giz ou adesivos. Se necessário, reforce a marcação com fitas de isolamento (fitas de segurança).
10. Organize a área externa da loja ou comércio para evitar aglomerações.
11. Mantenha os ambientes arejados.
12. Oriente clientes e funcionários sobre as regras de distanciamento e higienização.
13. Reforce os cuidados com higiene e limpeza.
14. Exija dos estabelecimentos o respeito às regras de convívio responsável.

# DICAS E DÚVIDAS

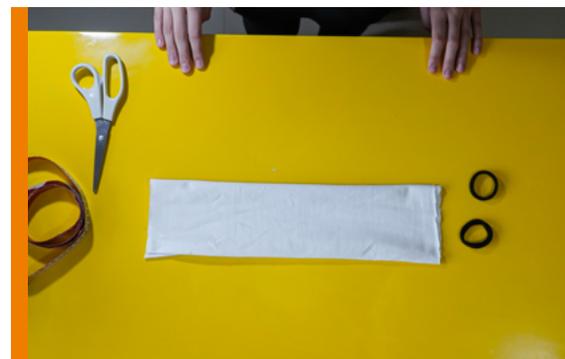
# 1 MÁSCARAS

## COMO FAZER – SEM COSTURAS

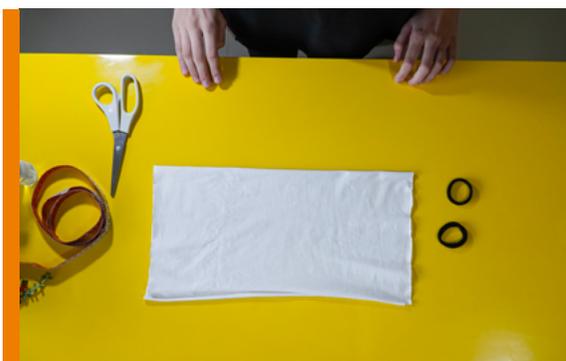
Você pode fazer uma máscara usando materiais que já tem em casa. Tecido, elásticos de cabelo e tesoura. Pode usar uma camiseta, uma fronha ou um pedaço de tecido de algodão.



1. Comece cortando um quadrado de aproximadamente 45x45cm.



3. Pegue 2 elásticos de cabelo.



2. Dobre o quadrado ao meio duas vezes, restando um retângulo de aproximadamente 45 cm de largura e 10cm de altura.



4. Segure uma das laterais do tecido dobrado e passe por dentro do elástico (como se faz ao amarrar o cabelo), deixando uma ponta de mais ou menos 10cm.



5. Repita o mesmo processo do outro lado.



6. Dobre as pontas para dentro, de forma que o elástico fique preso no tecido.



7. Sua máscara já está pronta. Agora, é só prendê-la passando os elásticos por trás das orelhas.



Saiba mais no vídeo clicando no link:  
<https://bit.ly/2XqmBuZ>

## COMO USAR



1. Com as mãos higienizadas, pegue uma máscara limpa, pelos elásticos ou tiras, e prenda de acordo ao modelo.



3. Evite tocar na máscara durante o uso.



2. Ajuste pelas laterais e nas bordas superiores e inferiores, de modo que a máscara fique bem ajustada ao rosto, sem folgas.



4. Troque a cada duas horas ou sempre que ficar úmida.

## COMO TROCAR

1. Retire a máscara sem tocar a parte principal, segurando pelas tiras ou elásticos.
2. Cuidadosamente, ainda segurando pelas tiras ou elásticos, dobre a máscara ao meio e coloque dentro de um saco plástico, fechando-o em seguida. Se estiver em casa, coloque a máscara de molho, antes de lavar.
3. Higienize as mãos.
4. Se necessário, coloque uma máscara limpa.



## COMO LAVAR/HIGIENIZAR

1. Lave com água e sabão.
2. Enxágue.
3. Em seguida, prepare uma solução com 1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária.
4. Coloque a máscara nessa solução e deixe de molho por 15 minutos.
5. Enxágue em água limpa e coloque para secar. Se possível, seque ao sol.

Saiba mais: <https://bit.ly/3b3kaTg>

## IMPORTANTE!

- Não compartilhe máscaras. Elas são de uso individual. Cada pessoa da família deve ter sua própria máscara, de preferência, mais de uma, para poder trocar.
- Cada máscara deve ser usada por no máximo de 2 a 3 horas ou até ficar úmida, o que ocorrer primeiro.
- Se tossir ou espirrar, troque a máscara.

GOVERNO DE  
**SANTA CATARINA**



**Mais informações:**  
[www.coronavirus.sc.gov.br](http://www.coronavirus.sc.gov.br)