



# TODOS CONTRA O VÍRUS

ACMP cuidando de você



ASSOCIAÇÃO CEARENSE  
DO MINISTÉRIO PÚBLICO

## Caro associado,

Diante da pandemia da COVID-19, a ACMP vem realizando ações para manter a sua saúde e bem-estar:

- Produzimos este kit com álcool em gel 72,9% e máscaras reutilizáveis.
- Organizamos lives diárias em nosso Instagram (@acmpceara), com dicas sobre saúde e exercícios físicos.
- Mantemos convênio com a Unimed, que, entre outros benefícios, disponibiliza o 0800 940 7800 para dar orientações médicas especializadas sobre o coronavírus. Para mais informações sobre o convênio, ligar para Diana, da ACMP, no celular (85) 9 8186.6036.

## #TodosContraOVirus



### COMO SE PROTEGER



#### **Lave com frequência as mãos**

até a altura dos punhos, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 72,9%



#### **Utilize máscaras caseiras ou artesanais**

feitas de tecido caso precise sair de sua residência



**Evite tocar olhos, nariz e boca**  
com as mãos não lavadas.



**Mantenha uma distância mínima de cerca de dois (02) metros**  
de qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando



**Evite abraços, beijos e apertos de mãos.**  
Adote um comportamento amigável sem contato físico,  
mas sempre com um sorriso no rosto



**Higienize com frequência o celular**  
e os brinquedos das crianças



**Não compartilhe objetos de uso pessoal**  
como talheres, toalhas e copos



**Evite circulação desnecessária nas ruas**  
e estabelecimentos comerciais em funcionamento.  
Se puder, fique em casa



**Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas**  
principalmente idosos e doentes crônicos, e  
fique em casa até melhorar



# TODOS CONTRA O VÍRUS

ACMP cuidando de você

## Tudo que você precisa saber sobre o uso de máscaras!

### AO SAIR DE CASA

- Use máscara;
- Leve uma máscara reserva, pois seu tempo de uso é de apenas 2h;
- Tenha na bolsa uma sacola para guardar a máscara usada, em caso de troca;
- Evite tocar ou ajustar a máscara enquanto estiver usando.

### ATENÇÃO

O uso de máscara não substitui medidas de prevenção como distanciamento social, etiqueta respiratória e higienização das mãos.

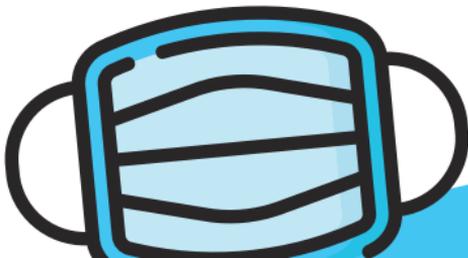
Fonte: Ministério da Saúde

### AO CHEGAR EM CASA

- Lave as mãos com água e sabão antes de retirar a máscara;
- Remova a máscara pelo laço, evitando tocar na parte da frente;
- Deixe-a de molho por 30 minutos em uma mistura de 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável;
- Lave a máscara com água e sabão neutro. Após secá-la, passe o ferro para finalizar a esterilização.
- Somente após esses procedimentos, a máscara estará pronta para ser reutilizada.



ASSOCIAÇÃO CEARENSE  
DO MINISTÉRIO PÚBLICO





# TODOS CONTRA O VÍRUS

ACMP cuidando de você

## Saiba como usar o álcool em gel

Para se prevenir contra o coronavírus, a ACMP disponibiliza duas unidades de álcool em gel 72,9%, considerado uma das melhores alternativas de combate ao vírus. Porém, é preciso utilizá-lo da maneira correta para garantir eficiência na esterilização das mãos.

Evite exagero no uso do álcool em gel e não exceda mais do que doze

- vezes ao dia, aplicando uma quantidade similar ao tamanho de uma ervilha na palma da mão;

O álcool em gel deve ser utilizado em lugares onde não é possível

- lavar as mãos com água e sabão neutro, em especial quando se está fora de casa;

Evite acidentes e não use o álcool

- em gel próximo a superfícies quentes ou em chamas.

### ÁLCOOL COMUM NÃO É EFICAZ

A melhor escolha para a assepsia das mãos é o produto com concentração acima de 70% de álcool etílico. Isso porque a versão comum, vendida normalmente em supermercados, evapora rápido demais, o que não é recomendado.

O álcool comum deve ser usado apenas para a desinfecção de superfícies, como bancadas, por exemplo. Para a limpeza de ambientes, também pode ser usado hipoclorito de sódio, a água sanitária.



ASSOCIAÇÃO CEARENSE  
DO MINISTÉRIO PÚBLICO



ASSOCIAÇÃO CEARENSE  
DO MINISTÉRIO PÚBLICO