



PLANO DE REABERTURA AABB SÃO PAULO

#AABBSEGURA

**Atualizado com o novo horário aos sábados e domingos,
a partir de 03/10.**

Após autorização para a retomada gradual das atividades dos clubes, anunciada pela Prefeitura do município, a AABB São Paulo pôde receber novamente a grande família abebeana.

Desde 07 de julho, o Clube está aberto parcialmente, com algumas áreas liberadas para utilização nesta atual fase, conforme protocolo definido pela Prefeitura de São Paulo.

De forma complementar, foram consideradas as orientações do Sindicato dos Clubes do Estado de São Paulo (Sindi-Clube) para decidirmos, com extrema cautela e responsabilidade, quais dependências serão permitidas para uso pelos associados neste primeiro momento.

Ainda assim, ao longo dos próximos dias, algumas condições previstas poderão ser alteradas mediante novas determinações, e serão divulgadas aos associados por meio de novos comunicados.

Para um retorno com responsabilidade, foi elaborado este **PLANO DE REABERTURA DA AABB SÃO PAULO**. Além de informar as dependências liberadas e os horários de funcionamento, o Plano detalha principalmente os novos

procedimentos de higiene e segurança necessários para a prevenção ao coronavírus.

Também será demonstrado como a AABB São Paulo irá readequar as atividades e os locais de atendimentos, respeitando o distanciamento social recomendado pelas autoridades da área da Saúde.

O Plano de Reabertura descreve ainda as ações da Campanha #AABBSEGURA, que tem o objetivo de conscientizar associados, colaboradores e demais públicos da Associação, por meio de uma ampla comunicação, sobre a importância de garantir um ambiente seguro para todos.

Cabe frisar que, ao entrar na AABB São Paulo, fica desde já assumido o compromisso de cumprir os protocolos aqui divulgados.

Afinal, mais do que nunca, cada um será responsável pela vida de todos.

Conselho de Administração

SUMÁRIO

1. HORÁRIOS E DEPENDÊNCIAS LIBERADAS PARA UTILIZAÇÃO	4
2. PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA	10
3. PROCEDIMENTOS PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES	17
4. COMUNICAÇÃO	27
5. ORIENTAÇÕES GERAIS DE PREVENÇÃO AO CORONAVÍRUS	31



#AABBSEGURA



**HORÁRIOS E DEPENDÊNCIAS
LIBERADAS PARA UTILIZAÇÃO**

HORÁRIOS DO CLUBE

Nesta fase da reabertura, a AABB São Paulo irá funcionar nos seguintes horários provisórios:

Sede Sul

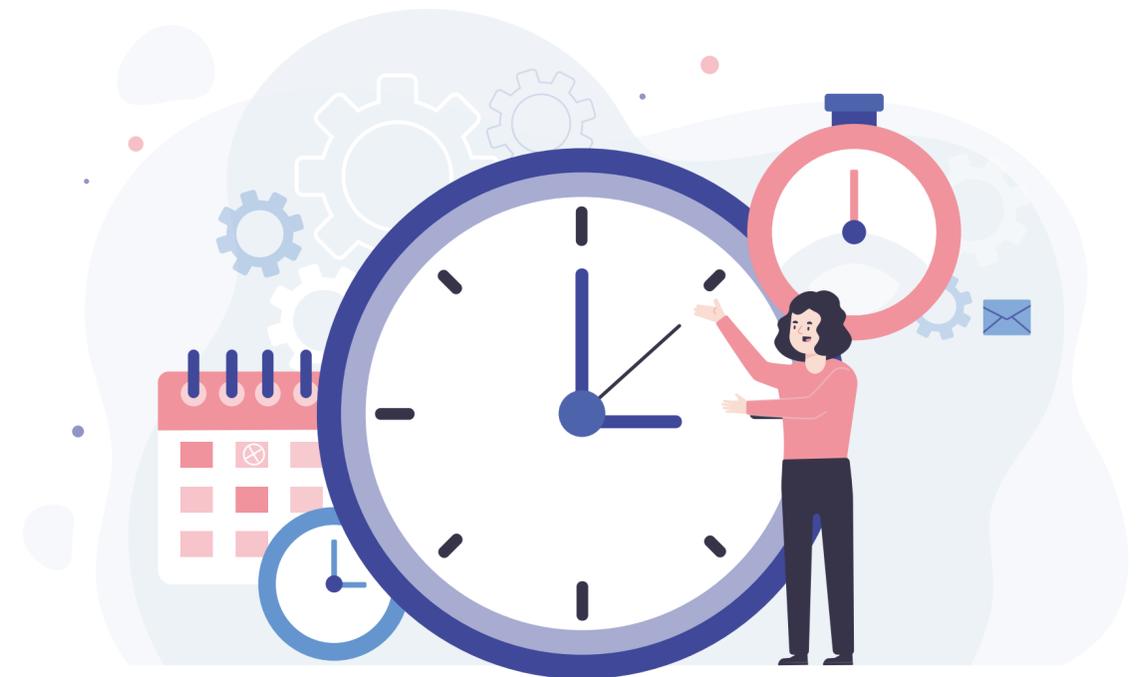
Terça a sexta - 11h às 22h

Sábado e domingo - 09h às 22h

Feriado - 09h às 20h

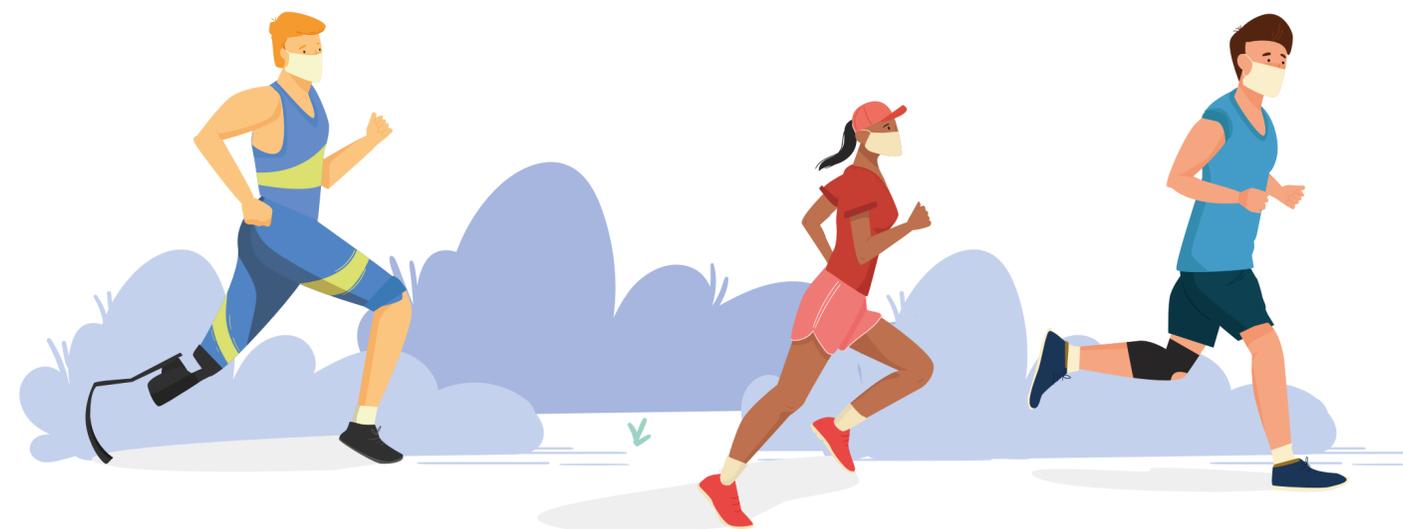
Unidade Cantareira

Terça a domingo, das 09h às 17h



DEPENDÊNCIAS LIBERADAS PARA UTILIZAÇÃO

Seguindo o protocolo de reabertura dos clubes definido pela Prefeitura de São Paulo, além das orientações do Sindicato de Clubes do Estado de São Paulo, inicialmente as dependências liberadas para utilização pelos associados serão:



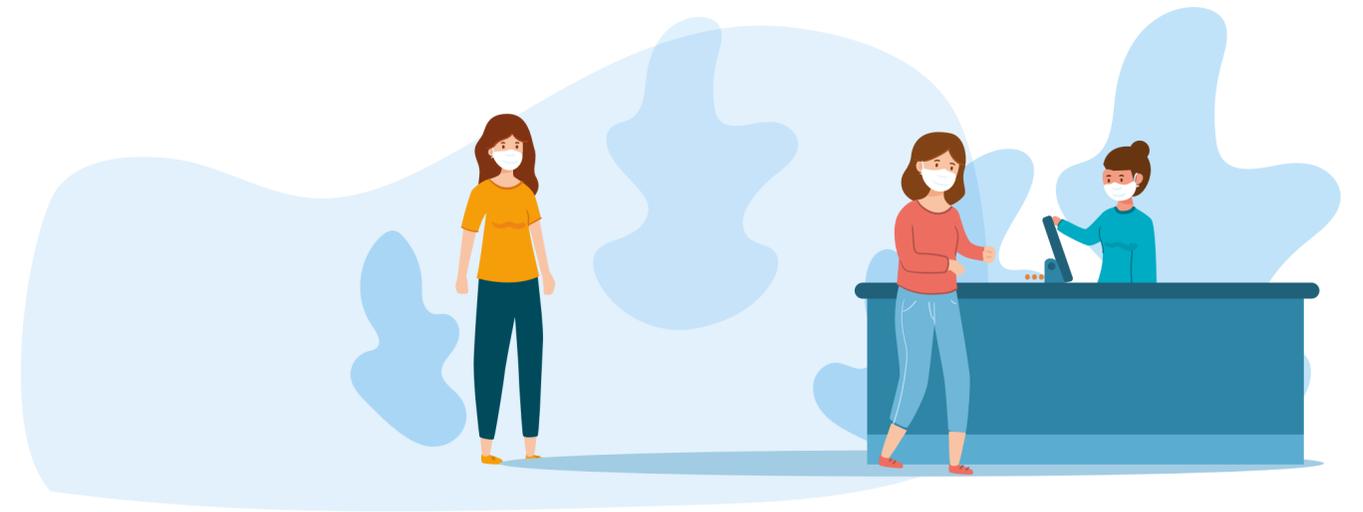
SEDE SUL - ÁREAS LIBERADAS PARA UTILIZAÇÃO

- Alamedas (para caminhadas)
- Futmesa (apenas jogos de simples - 1x1)
- Gramado do Campo de Futebol Oficial (sem atividades coletivas)
- Gramado do Bondinho
- Gramado das Seringueiras

- Musculação (para alunos já matriculados)
- Pista de Atletismo
- Quadra de areia 1 (vôlei de areia e futevôlei) jogos de simples - 1x1 e duplas 2x2
- Quadra de areia 2 (beach tennis, vôlei de areia e futevôlei) jogos de simples 1x1 e duplas 2x2
- Quadra descoberta de Tamboréu (jogos de simples - 1x1 e duplas 2x2)
- Quadras descobertas de Tênis 3 e 4 (jogos de simples - 1x1 e duplas 2x2)

SEDE SUL – DEPENDÊNCIAS ABERTAS PARA ATENDIMENTO AOS ASSOCIADOS

- Biblioteca (sexta, das 11h às 13h e 14h às 17h; sábado, domingo e feriado, das 10h às 13h e 14h às 17h – somente para retirada e devolução, mediante solicitação pelo e-mail biblioteca@aabbsp.com.br)
- Caixa do Casarão (terça a sexta, das 11h às 12h e 13h às 20h; sábado, domingo e feriado, das 11h às 12h e 13h às 17h)
- Departamento Cultural (terça a sexta, das 11h às 17h; sábado e domingo, das 10h às 15h; feriado não abre)
- Departamento de Esportes (terça a sexta, das 11h às 20h; sábado, domingo e feriado, das 09h às 18h)
- Departamento Médico (terça a sexta, das 11h às 20h; sábado, domingo e feriado, das 09h às 18h)
- Departamento Social (terça a domingo, das 11h às 17h)
- Salão de Beleza (terça a sexta, das 14h às 20h; sábado, domingo e feriado, das 10h às 18h)
- Secretaria Geral (terça a sexta, das 11h às 20h; sábado e domingo, das 09h às 18h; feriado das 10h às 17h)



SEDE SUL - ÁREAS DE ALIMENTAÇÃO

Restaurante Social

Fechado temporariamente

Bar Classe "A"

Sábado e domingo das 11h às 17h

Bar do Atleta

Sexta, das 17h às 22h; sábado e domingo, das 12h às 19h

Lanchonete da Piscina

Terça a sexta, das 11h30 às 14h30 e das 17h30 às 20h30;
sábado e domingo, das 11h às 17h

Lanchonete Sabor Fit (Academia)

Terça a sexta, das 15h às 21h; sábado e domingo, das 11h às 19h

Sport Burger (Ginásio "A")

Sábado e domingo, das 09h às 15h



UNIDADE CANTAREIRA

- Alamedas (para caminhadas)
- Lanchonete (sábado e domingo, das 09h às 17h)
- Musculação (consulte horários)
- Quadras de Tênis (jogos de simples - 1x1 e dupla 2x2)
- Secretaria (terça a domingo, das 09h às 17h)

Todas as dependências da Sede Sul e Unidade Cantareira não mencionadas neste Plano estarão interditadas nesta 1ª fase.





PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA

CONTROLE NA PORTARIA

Na AABB São Paulo, o cuidado com a saúde e a segurança de todos tem início a partir da entrada nas Portarias, com a adoção dos seguintes protocolos:

MEDIÇÃO DE TEMPERATURA

- Haverá aferição de temperatura corporal, por meio de termômetro eletrônico à distância, obrigatória para todos que desejarem entrar na AABB São Paulo.
- **Caso seja verificada uma temperatura igual ou superior a 37,8° C, a entrada não será autorizada (sem exceção).**
- As pessoas que apresentarem temperatura entre 36,8° e 37,7° C serão avisadas sobre seu estado febril, e orientadas a acompanhar o eventual surgimento de outros sintomas, porém não serão impedidas de entrar no Clube.
- Para aqueles que apresentarem sintomas de gripe e/ou similares ao da COVID-19, é recomendado consultar um médico para melhor avaliação, bem como deixar de comparecer ao Clube pelo período mínimo recomendado de 14 dias.



USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARA



- Não será permitida a entrada de pessoa que não estiver utilizando máscara, sob nenhuma hipótese.
- A máscara será de uso obrigatório na entrada e também em todo tempo de permanência no Clube.
- Em caso de esquecimento da máscara, a pessoa terá o acesso negado.
- Não haverá fornecimento de máscaras por parte da Associação.

ENTRADA DE PEDESTRES

- Para liberação da catraca destinada aos pedestres, o associado deverá apresentar a carteira social ou informar o número de associado ao atendente.
- O leitor biométrico estará desligado, uma vez que pode ser um ponto de infecção, mesmo com todos os protocolos de higienização.

ENTRADA DE CONVIDADOS

- A partir de 11 de agosto será permitida a entrada de convidados de associados, mediante convite.



FUNCIONAMENTO DAS PORTARIAS NA 1ª FASE



- **Portaria 1 – Principal:** entrada exclusiva para associados
- **Portaria 2 – Serviços:** entrada exclusiva de colaboradores e fornecedores
- **Portaria 3 – Rua Banco do Brasil:** estará fechada
- **Portaria 4 – Pedrinhas:** entrada de serviço para caminhões
- **Portaria 5 – Fundos:** entrada de colaboradores e associados cadastrados.

PRINCIPAIS MEDIDAS DE HIGIENE E SEGURANÇA

Conforme recomendações da Organização Mundial da Saúde e da Prefeitura do município, é fundamental a adoção de rigorosos protocolos de higiene e segurança, bem como o respeito ao distanciamento social:

- Frequente higienização dos equipamentos e dependências do Clube, com incremento do número de profissionais e equipamentos de limpeza e sanitização.
- Em diversos pontos do Clube, haverá dispensadores de álcool gel para mãos, toalhas de papel e borrifadores com álcool líquido 70% para uso pelos associados.
- Além da máscara, os atendentes, orientadores e seguranças utilizarão protetor facial em acetato.



- Treinamento e fiscalização dos colaboradores quanto a utilização correta de EPIs (Equipamentos de Proteção Individual), dos materiais higienizantes e ferramentas próprias, tais como, dispersores ou pulverizantes de produtos que agilizam o trabalho de sanitização e higienização.
- Em diversas dependências, haverá marcações no piso para que seja respeitado o distanciamento de 2 metros.
- Os departamentos do Clube adotarão escalas e regime de home office para reduzir o número de colaboradores em um mesmo ambiente.
- **As máscaras descartáveis deverão ser jogadas na lixeira especial localizada no Depto. Médico.**



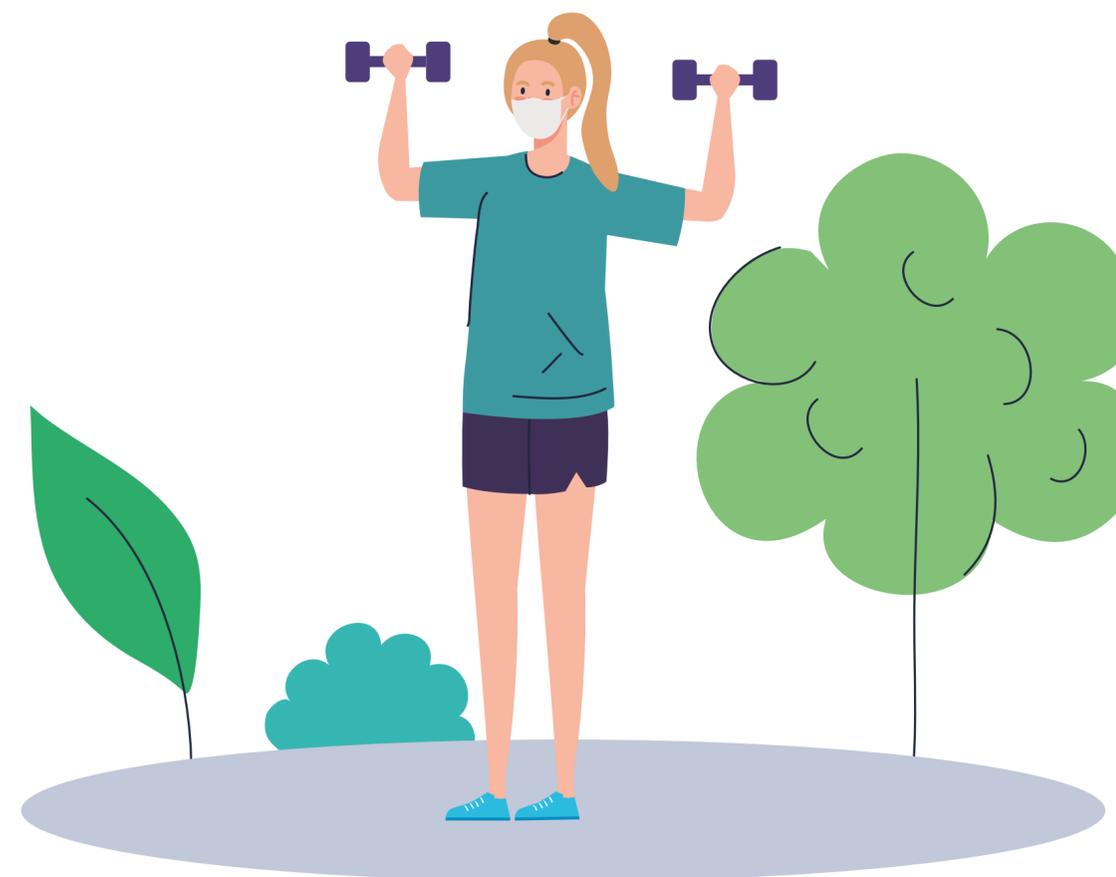


PROCEDIMENTOS PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

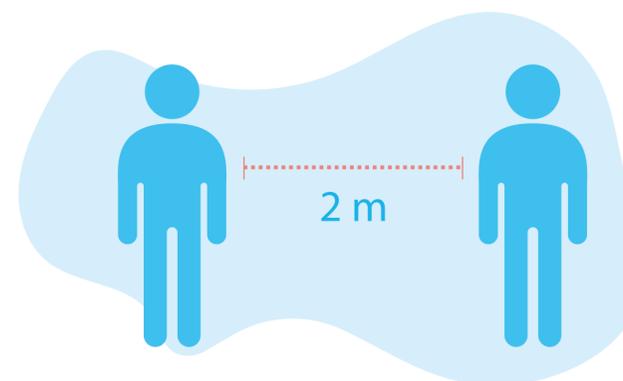
PRINCIPAIS NORMAS PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

Diante de uma nova realidade imposta pela pandemia do coronavírus, a forma de utilização do Clube será adaptada em todas as atividades, conforme protocolo de reabertura dos clubes definido pela Prefeitura de São Paulo:

- O uso da máscara é obrigatório também durante todas as atividades.
- Não serão permitidas atividades coletivas ou atividades que tenham contato físico, como jogos recreativos ou “rachões”.
- As atividades ao ar livre devem ser realizadas individualmente.



- Conforme novo protocolo da Prefeitura, apenas os vestiários da Academia poderão ser utilizados pelos alunos da Musculação para banho. Os demais vestiários do Clube permanecerão fechados, ficando disponíveis apenas os sanitários.
- O distanciamento social deverá ser respeitado tanto nas atuais atividades liberadas, como nas futuras.
- O associado não deverá compartilhar objetos de uso pessoal, como copos, garrafas, talheres, pratos, toalhas e materiais esportivos, entre outros.
- Os associados deverão higienizar as mãos e os materiais, antes e após a utilização.
- Para evitar aglomerações, haverá redução na capacidade de atendimento nas dependências.



- Nos bebedouros, somente estarão liberados os dispositivos de acionamento de água para a utilização de copos descartáveis e garrafas próprias. Por questão de segurança, sugerimos que os associados tragam sua garrafa de água.
- Será incentivado o uso do pagamento sem contato físico, com celulares, pulseiras ou outros meios disponíveis.

NORMATIVO PARA UTILIZAÇÃO DA MUSCULAÇÃO

Conforme estipulado no Protocolo da Prefeitura de São Paulo, o **curso de Musculação** poderá receber alunos pelo período máximo de 8 horas diárias, com atividades adaptadas e redução no número de participantes. **Inicialmente, as pessoas do grupo de risco não estão autorizadas a frequentar a Musculação.**

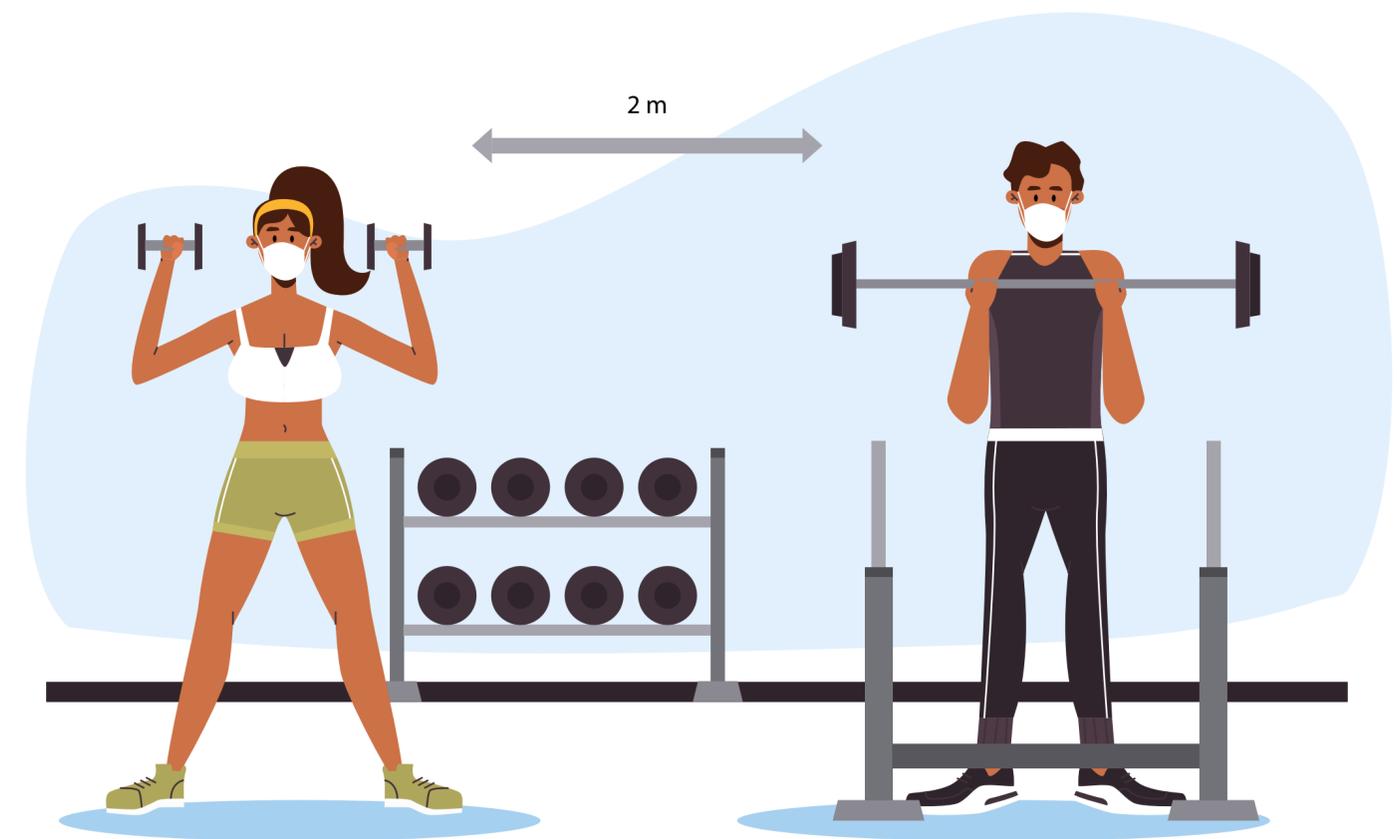
Os demais cursos da Academia não serão liberados neste primeiro momento.

Para que seja respeitado o distanciamento social mínimo de 2 metros, serão permitidos apenas **20 associados por aula de Musculação agendada, que terá a duração de 45 minutos.**

A partir de 01/10 haverá cobrança de mensalidade da Musculação, somente para os alunos já inscritos e que estejam utilizando a dependência.

O aluno que não quiser, ou não puder, retornar nesse momento, terá a sua vaga assegurada, e a cobrança do curso suspensa até o seu retorno.

- **Antes do primeiro agendamento**, os alunos deverão preencher um questionário e assinar um termo de responsabilidade disponíveis no site.



HORÁRIOS DISPONÍVEIS DA MUSCULAÇÃO

Sede Sul - Terça a sexta

Manhã - 11h15 às 12h00 / 12h15 às 13h / 13h15 às 14h
Tarde/Noite - 16h às 16h45 / 18h às 18h45 / 19h às 19h45 / 20h às 20h45 / 21h às 21h45

Sede Sul - Sábado, domingo e feriado

Manhã - 09h15 às 10h / 10h15 às 11h / 11h15 às 12h
Tarde - 13h15 às 14h / 14h15 às 15h / 15h15 às 16h

Unidade Cantareira - Terça a domingo

Consulte a Secretaria da Unidade Cantareira

AGENDAMENTO

- O aluno somente poderá agendar uma aula de 45 minutos por dia.



- O agendamento para a Musculação da Sede Sul deve ser feito **no Departamento de Esportes, com 1 dia de antecedência**, por telefone ou de forma presencial. Telefones: 5519- 5537 ou 5511-9555 – ramais 2180 / 2181. Horário de atendimento: terça a sexta, das 11h às 20h; sábado, domingo e feriado, das 09h às 18h. Por não haver expediente na segunda-feira, os agendamentos para as aulas de terça-feira deverão ser realizados no domingo anterior.
- As vagas serão limitadas a 20 alunos por aula.
- O aluno deverá respeitar rigorosamente o dia e horário das aulas agendadas.
- **Para o agendamento de aulas na Unidade Cantareira**, consulte a Secretaria nos telefones 2995-2521 / 2995-2845. Horário de atendimento: terça a domingo, das 09h às 17h

NORMAS DE UTILIZAÇÃO DA MUSCULAÇÃO

- Não poderão utilizar a Musculação: os alunos do grupo de risco (idosos, hipertensos, diabéticos, pessoas com insuficiência cardíaca, renal, respiratória crônica, gestantes, imunodeprimidos, etc.); alunos com sintomas do coronavírus (problemas respiratórios de médio a grave, febre, tosse, dificuldade para respirar, entre outros); ou alunos que tiveram contato com alguém com coronavírus nos últimos 14 dias.
- Caso tenha sido infectado com o coronavírus, o aluno deverá cumprir o período recomendado de quarentena/isolamento. No retorno, o aluno deverá apresentar atestado médico comprovando que está apto para a prática esportiva.
- O aluno deverá aguardar a finalização dos procedimentos de higienização realizados pela equipe da Limpeza ao término de cada período de aula, não podendo entrar na Sala de Musculação sem a devida liberação pelo professor.
- É obrigatória a utilização de máscara pelo aluno e pelos professores durante todo o período da aula. Recomendamos que os alunos tragam no mínimo duas máscaras para a realização dos exercícios, podendo assim efetuar a troca durante a aula.
- O aluno não poderá revezar aparelhos, devendo finalizar a sua série no equipamento que estará utilizando.
- O período máximo de utilização dos aparelhos aeróbios será de 20 minutos, podendo ser estendido caso não haja outro aluno na espera.
- Recomendamos que o aluno realize seu treino aeróbio após a utilização dos aparelhos.

DEMAIS RECOMENDAÇÕES DE HIGIENE E SEGURANÇA



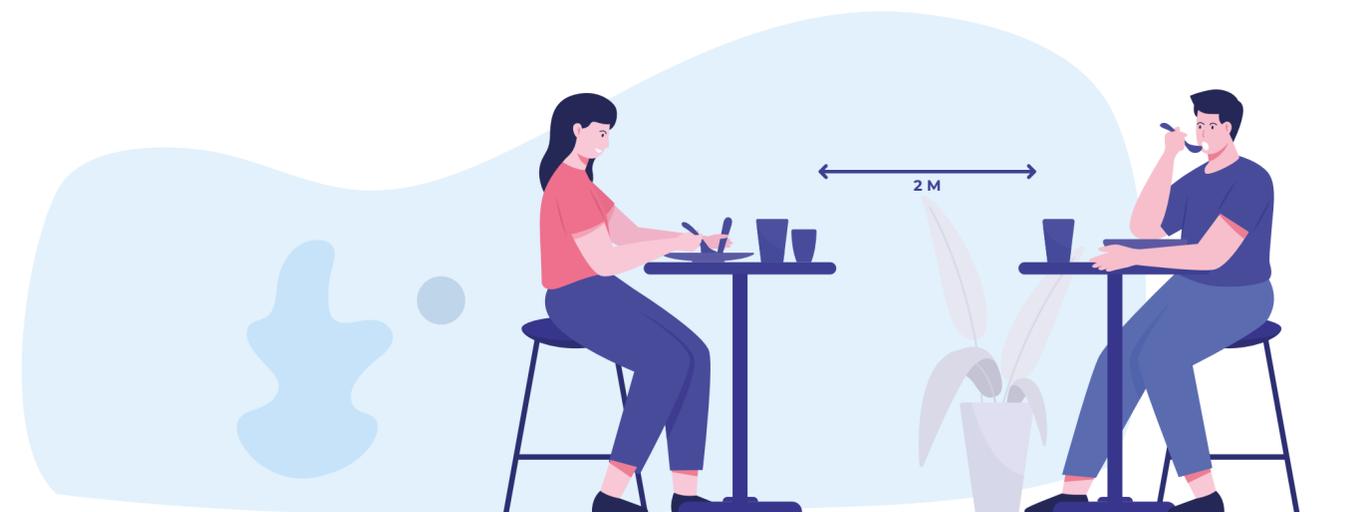
- O aluno deverá higienizar o calçado, utilizando o tapete sanitizante instalado na entrada da Sala de Musculação.
- Serão disponibilizados borrifadores, papéis toalha e panos tnts, para que os alunos façam a higienização obrigatória dos acessórios e equipamentos, antes e depois de utilizá-los.
- Deve ser evitado tocar em janelas, bancos, equipamentos e acessórios sem necessidade.
- O aluno não poderá compartilhar objetos e materiais esportivos.
- O uso de celulares deve ser evitado; já o consumo de alimentos Sala de Musculação será proibido.
- Conforme determina o Protocolo da Prefeitura de São Paulo, os bebedouros estarão desativados, por isso é necessário que o aluno traga a sua garrafa de água, preferencialmente identificada com nome.
- A partir de 05/09 os vestiários da Academia estarão liberados para os alunos da Musculação, inclusive para a utilização dos chuveiros, conforme novo protocolo da Prefeitura de São Paulo.
- Recomendamos que o aluno traga sua toalha de rosto.
- Por questão de segurança, recomendamos que as bolsas e os pertences permaneçam no carro; caso isso não seja possível, os armários poderão ser utilizados, porém, deverão ser higienizados antes de serem usados.

RESTAURANTE SOCIAL

Para a garantia de um ambiente seguro, o Restaurante Social e as Lanchonetes/Snacks seguirão de forma rigorosa os protocolos estabelecidos pelas autoridades da área da Saúde.

Em razão da baixa frequência e do elevado custo de funcionamento dos serviços, a partir de 15 de agosto o Restaurante Social permanecerá temporariamente fechado.

- Na entrada e nas filas do buffet, balanças, caixas e sanitários, deverá ser respeitado o distanciamento mínimo de 2 metros, conforme marcações no piso.
- Entrar utilizando máscara e apenas retirá-la no momento em que for comer.
- Utilizar preferencialmente as escadas, evitando o elevador da Sede Social.



- Todas as comandas recebidas pelos usuários já estarão higienizadas.
- Utilizar álcool em gel 70% para higienização das mãos, antes e após as refeições.
- Para evitar aglomerações, haverá limitação da quantidade de pessoas atendidas no buffet.
- Haverá redução no número de mesas, para garantir o distanciamento mínimo de 2 metros.
- Não será permitido juntar mesas.

LANCHONETES/SNACKS

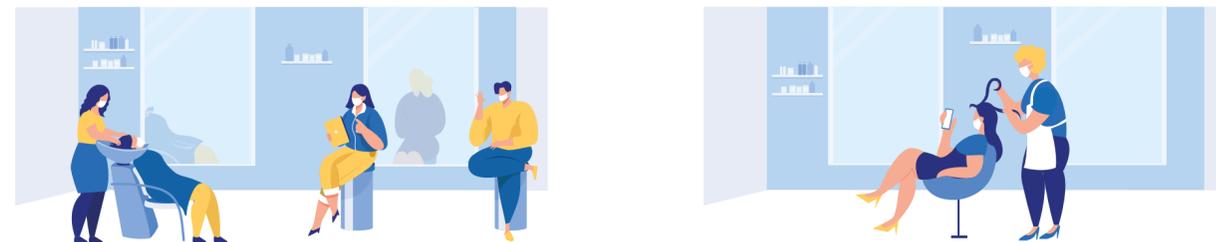
- Nos caixas, deverá ser respeitado o distanciamento mínimo de 2 metros, conforme marcações no piso.
- Entrar utilizando máscara e apenas retirá-la no momento em que for comer.
- Utilizar álcool em gel 70% para higienização das mãos, antes e após as refeições.
- Para evitar aglomerações, haverá limitação da quantidade de pessoas atendidas.
- Haverá redução no número de mesas, para garantir o distanciamento mínimo de 2 metros.
- Não será permitido juntar mesas.



SALÃO DE BELEZA

O Salão de Beleza foi reaberto, adotando medidas de higiene e segurança de acordo com os protocolos definidos pela Prefeitura de São Paulo:

- Preferencialmente, os atendimentos devem ser realizados mediante agendamento prévio, evitando-se filas de espera.
- Todo atendimento será feito de forma individualizada, com capacidade reduzida a no máximo 40% do total: até 8 clientes em atendimento e 2 na espera.
- Acompanhantes deverão aguardar do lado externo do Salão (sem exceção).
- Na entrada do Salão foi instalado um tapete sanitizante e um totem com álcool em gel 70%.



- A distância mínima entre estações de trabalho operando simultaneamente será de 2 metros.
- Os associados somente poderão retirar a máscara para os serviços de depilação facial ou tratamentos estéticos faciais.
- Será adotada uma rotina de frequente higienização do Salão, incluindo todos os utensílios de utilização comum, como maçanetas, balcão, cadeiras, lavatórios, etc.
- Os associados deverão aguardar 15 minutos entre um atendimento e outro, para viabilizar todos os procedimentos de higiene e limpeza.
- Todos os colaboradores participaram de curso de capacitação sobre “Protocolos Sanitários para Segurança contra COVID-19, além de receberem orientações sobre a utilização de máscaras e protetores faciais.

#AABBSEGURA



#AABBSEGURA

COMUNICAÇÃO

CAMPANHA #AABBSEGURA



Uma efetiva comunicação para os associados e a capacitação dos colaboradores são peças-chave da campanha #AABB Segura, que tem o objetivo de conscientizar associados, colaboradores e demais públicos da Associação sobre a importância de garantir um ambiente seguro para todos.

AMPLA COMUNICAÇÃO PARA OS ASSOCIADOS

- Fixação de banners, placas, cartazes e adesivos em pontos estratégicos do Clube, com as principais orientações de segurança e higiene.
- Instalação de placas informativas na entrada da Sede Sul e Unidade Cantareira.
- Entrega, nas Portarias, de um folheto com as principais orientações de segurança e higiene.
- Atuação de Orientadores para auxiliar, conscientizar e fiscalizar todos os frequentadores do Clube.
- Divulgação deste PLANO DE REABERTURA e das futuras novas determinações por meio dos seguintes canais oficiais de comunicação:

Site - www.aabbsp.com.br

Facebook - www.facebook.com/aabbsaopaulo

Instagram - www.instagram.com/aabbsaopaulo

Twitter - www.twitter.com/aabbsaopaulo

FALE CONOSCO

Em caso de dúvidas específicas, é possível enviar e-mail aos principais departamentos do Clube:

Secretaria Geral - secretaria@aabbsp.com.br

Esportes - esportes@aabbsp.com.br

Financeiro - financeiro@aabbsp.com.br



CAPACITAÇÃO E TREINAMENTO DOS COLABORADORES

- Entrega a todos colaboradores de uma Cartilha de Segurança e Higiene da AABB, contendo informações sobre formas de prevenção ao coronavírus; protocolos a serem adotados no Clube; cuidados ao sair e retornar para casa; e orientações sobre o uso correto de máscara.
- Realização de treinamento com os colaboradores sobre os novos protocolos.
- Entrega de máscaras a todos os colaboradores.
- Fixação de cartazes em todas as dependências de colaboradores.





ORIENTAÇÕES GERAIS DE PREVENÇÃO AO CORONAVÍRUS

O QUE É A COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, apresentando um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Como nunca tivemos contato com o vírus, não temos imunidade.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa, sendo os mais comuns: tosse, febre e dificuldade para respirar. Além disso, podem ocorrer outros sintomas, como cansaço, dores musculares, coriza, congestão nasal, dor de garganta, diarreia e perda do olfato ou paladar.

Caso você apresente esses sintomas, é importante procurar ajuda médica imediata para confirmar o diagnóstico e iniciar o tratamento .

FORMAS DE TRANSMISSÃO

A transmissão pode acontecer no contato com pessoas doentes:



Por contato direto: toque ou aperto de mão, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.



Pelo ar: gotículas de saliva na fala, tosse, espirro ou catarro. As gotículas com o vírus entram em contato com mucosas, como boca, olhos e nariz, ocorrendo a infecção.



A transmissão também é possível por meio de contato com superfícies ou objetos contaminados e não higienizados: **Por contato indireto:** contato com celular, maçaneta, corrimão, teclado, etc. contaminados por gotículas que passam para a mão, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

FORMAS DE PREVENÇÃO



Lave com frequência as mãos, por pelo menos 20 segundos e até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



Utilize máscara caseira ou artesanal feita de tecido sempre que sair de sua residência. A máscara é individual, não podendo ser compartilhada. O ideal é que cada membro da família tenha pelo menos duas para quando precisar sair.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa, sempre que possível.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Evite tocar nos olhos, nariz e boca sem lavar as mãos.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço descartável ou com o braço, e não com as mãos.



Ao tocar em algum material usado por outra pessoa, lave ou higienize sempre as mãos, conforme já indicado.



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



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável para elevar sua imunidade.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos.



Evite circulação desnecessária em ruas, shoppings, igrejas e demais locais com aglomeração. Se puder, fique em casa.

CUIDADOS AO SAIR DE CASA

- É obrigatória a utilização da máscara em espaços de acesso aberto ao público, incluídos os bens de uso comum da população (Decreto Nº 64.959).
- Leve sempre com você um frasco de álcool em gel 70%, para higienização das mãos.
- Evite sair com muitos acessórios (bolsa, óculos de sol, relógio, corrente, etc.), diminuindo assim as fontes de contaminação.
- Evite a utilização do transporte público em horários de pico. Durante a viagem, se possível, abra a janela do veículo mantendo-o bem ventilado; tente manter distância segura de outro passageiro; e redobre os cuidados com a higiene.
- Quando efetuar pagamentos, prefira a utilização de celular por aproximação ou aplicativos; caso utilize cartão ou dinheiro, lave ou higienize as mãos logo após o uso.

CUIDADOS AO VOLTAR PARA CASA

- Retire os sapatos na entrada de casa, evitando levar o vírus para dentro.
- Ao entrar em casa, não toque em nada antes de lavar ou higienizar as mãos.
- Retire a máscara de tecido, conforme instruções desta cartilha.
- Se possível, tome banho e troque de roupa.
- Limpe os objetos que estavam com você, para desinfetá-los.
- Caso faça compras, limpe as embalagens e os produtos antes de guardá-los.

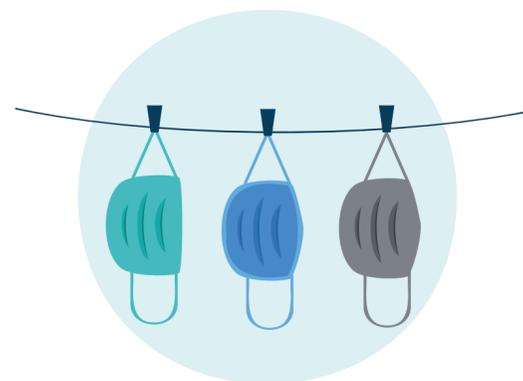
UTILIZAÇÃO CORRETA DA MÁSCARA

Como colocar:

- Lave ou higienize as mãos, conforme já indicado;
- Prenda a máscara atrás das orelhas, seja com elástico ou amarrando as tiras;
- Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca.

Como remover:

- Lave ou higienize as mãos, conforme já indicado;
- Toque apenas no elástico ou na tira que prende atrás das orelhas, evitando ter contato com a parte da frente, que pode estar contaminada;
- Coloque a máscara para lavar;
- Lave ou higienize as mãos novamente.



Como lavar:

- A máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas;
- Lave-a previamente com água e sabão;
- Deixe a máscara de molho em uma solução de água com água sanitária* (ou outro desinfetante equivalente) pelo período de 20 a 30 minutos;
- Enxague bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
- Evite torcer a máscara com força, e deixe-a secar;
- Passe a máscara com ferro quente;
- Guarde-a em um recipiente fechado.

**Para preparar uma solução de água sanitária (2,5%) com água; por exemplo, você pode diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água.*



**SEJA MUITO BEM-VINDO DE VOLTA
A SUA SEGUNDA CASA.**