



Federação Paulista de Patinação Artística

Rua Dona Germaine Burchard nº 451 – 6º andar – sala 62

Cep 05002-062 – Água Branca – São Paulo SP

CNPJ: 03.018.373/0001-88 - Tel: (11) 3873.0439

fppa@uol.com.br - www.fppa.com.br

PROTOCOLO DE CUIDADOS E PREVENÇÃO À COVID-19

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%.

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.

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 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água.*