

Precisou sair? Saiba como evitar a contaminação ao chegar em casa

Gone out? Learn how to avoid contamination when you come back

A orientação é: fique em casa! Mas quem trabalha em serviços essenciais, por exemplo, não tem opção. E, em algumas situações, acaba sendo inevitável dar uma saidinha rápida, seja para ir ao mercado, à padaria, à farmácia ou ao consultório médico.

Nesses casos, além de fazer do frasquinho de álcool em gel seu companheiro inseparável, alguns cuidados com a higiene ao retornar da rua são fundamentais para evitar a transmissão do Covid-19. Separamos algumas dicas:

The recommendation is: stay at home! But workers in essential services, for example, have no choice. And at some point it is unavoidable to pop out, whether to go to the market, the bakery, the drugstore or the doctor's.

In these cases, besides having a bottle of hand sanitizer with you at all times, taking a few precautions when your return home is essential to avoid the transmission of Covid-19. We have listed a few tips:



1 Ao chegar em casa, tire os sapatos e não toque em nada sem antes se higienizar com álcool em gel;

When you get home, take off your shoes and don't touch anything without first sanitizing your hands;



2 Tire as roupas que estava usando na rua e coloque-as diretamente no cesto de roupas sujas, ou mesmo na máquina de lavar. Em seguida tome um banho. Antes disso, evite contato físico com os demais moradores da casa;

Take off the clothes you are wearing and put them straight into the laundry basket or washing machine. Then take a shower. Before that, avoid physical contact with the other residents of the house;



3 Se você saiu com o seu bichinho de estimação, desinfete as patas do animal antes de deixá-lo entrar em casa;

If you went out with your pet, disinfect the animal's paws before letting it into the house;



4 Cuidado com a bolsa! Durante a sua saída, ela pode ter encostado em superfícies contaminadas. Você pode limpá-la com álcool 70% ou mesmo passar um paninho com água e detergente. Separe um lugar específico onde possa guardá-la, como uma caixa ou mesmo pendurada em um cabide para que evite contato com outros acessórios;

Mind your handbag! It may have touched contaminated surfaces. You can clean it with 70% alcohol or even wipe it with water and detergent. Set aside a specific place to store it, such as a box or even a hanger to avoid contact with other accessories;



5 Limpe seu celular e óculos com água e sabão ou álcool;

Wipe your cell phone and glasses with soap and water or alcohol;



6 Higienize todo objeto que tocar. Assim que entrar em casa, limpe a maçaneta da porta e faça o mesmo com qualquer objeto que tenha tocado antes de se higienizar;

Sanitize everything you touch. As soon as you enter the house, lean the door handle and do the same with any object you have touched before sanitizing your hands;



7 Limpe tudo que trazer do mercado. Parece exagero, mas é importante higienizar também tudo o que vier de fora: caixas de leite, latas, vidros, embalagens no geral. Na medida do possível, lave tudo com água e sabão antes de guardar na despensa;

Clean everything you bring from the market. It may seem an exaggeration, but it is also important to sanitize everything that comes from outside: milk cartons, cans, glass containers, packaging in general. As far as possible, wipe everything with soap and water before storing;



8 Mantenha sua casa limpa, independente se saiu ou não. Varrendo o chão diariamente e passando um pano úmido com um desinfetante comum, você diminui ainda mais as chances de contaminação.

Keep your home clean, whether you went out or not. By sweeping the floor daily and wiping it with a damp cloth and common disinfectant, you further reduce the chances of contamination.