



### **Prevenção é a melhor forma de se cuidar**

Os números de casos de contágio pelo coronavírus continuam aumentando: já são mais de 98,7 mil confirmações e 2.166 óbitos apenas no estado. E a prevenção ainda é a melhor estratégia de enfrentamento da doença. Reforçar alguns hábitos é imprescindível durante a pandemia. Nesse sentido, a Polícia Civil de Minas Gerais compartilha orientações do Departamento de Microbiologia da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), que desenvolveu um guia de sobrevivência.

Além de explicar de forma didática como se dá a contaminação da Covid-19, o material informa sobre cuidados com as mãos, uso da máscara, o que fazer quando retornar da rua, entre outras precauções que devem continuar fazendo parte de sua rotina – seja em casa, no trabalho ou nos afazeres diários. Como a principal recomendação tem sido a higiene das mãos, pois a partir daí começam as demais práticas, essa primeira publicação vai direto ao assunto.

- Lave as mãos com água e sabão, por 20 segundos, ao longo do dia. Além disso, evite tocar nos olhos, boca e nariz.
- Desinfete as mãos com álcool em gel na falta de água e sabão: 70% esfregar por 15 segundos; menos que 70%, faça por pelo menos 30 segundos.
- Hidrate as mãos, pois sabão ou álcool em excesso podem causar ressecamento, alergias e ferimentos na pele. Use hidratantes para evitar lesões suscetíveis a infecções.

Faça também a higienização correta: primeiro, molhe as mãos. Em seguida, ensaboe. Espalhe o sabão pela palma, entre os dedos e pelo dorso das mãos, esfregando todas as regiões. Esfregue com a palma da mão as costas dos dedos e o polegar. Depois, lave as pontas dos dedos e as unhas. Para finalizar, enxague bem. Seque em papel toalha ou tecido limpo sem usar força. Em locais públicos, não toque na torneira com as mãos já lavadas. Para fechá-la, use papel toalha.

Consulte o guia completo no arquivo em anexo. Cuide-se!