

# PREVINA-SE DA COVID-19

## RETORNO SEGURO AO TRABALHO PRESENCIAL



Utilize a máscara constantemente durante a sua permanência na Seplag e no trajeto casa-trabalho-casa;



Troque a máscara quando perceber que ela ficou úmida ou suja;



Para iniciar o expediente de trabalho, higienize as mãos corretamente com água e sabão ou álcool gel 70%. Repita o procedimento ao longo do dia;



Mantenha portas e janelas abertas sempre que possível;



Não compartilhe equipamentos e objetos de uso pessoal com colegas de trabalho;



Evite contato próximo como aperto de mão, beijo ou abraço;



Mantenha 2 metros de distância ao conversar com alguém;



Cubra sempre o nariz e a boca com um lenço descartável ou com o antebraço ao tossir ou espirrar;



Durante os horários de intervalo, evite aglomerações ou contato muito próximo com os colegas;



Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca;



Colabore para a higienização dos ambientes de uso comum e de superfícies, incluindo mesas, maçanetas, telefones, computadores, cadeiras e torneiras;



Evite se apoiar em superfícies como mesas e corrimãos.