



NO ESCRITÓRIO

A **saúde no trabalho** deve ser observada durante a pandemia. Veja os cuidados contra o coronavírus **em escritórios**.

FIQUE LIGADO

- Dê preferência ao **home office** e **reuniões por vídeo**;
- Use máscara o **tempo todo**;
- **Troque de máscara** a cada duas horas, ou sempre que ficar úmida. Caso seja **máscara cirúrgica**, troque quando ficar úmida ou sujar;
- **Limpe** sua mesa com álcool 70% ou desinfetantes regularmente;
- Para limpar aparelhos eletrônicos, o indicado é o **álcool isopropílico**, que não danifica as máquinas;
- Procure **manter a distância** de, pelo menos, um metro de outros funcionários;
- Ao espirrar ou tossir, cubra nariz e boca **com o braço**;
- Atenção especial à hora do almoço: **evite aglomerações** em copas, refeitórios e cozinhas;
- Na hora de receber o delivery, procure retirar a comida da embalagem e **limpar a mesa após o uso**;
- **Não compartilhe** objetos pessoais, como talheres e copos;
- **Higienize** as mãos regularmente.