

# CUIDADOS



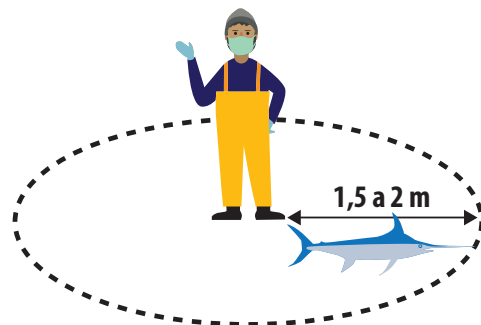
## PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Utilize sempre máscara. Lave as luvas de bordo antes de pegar de turno ou ir à rede.



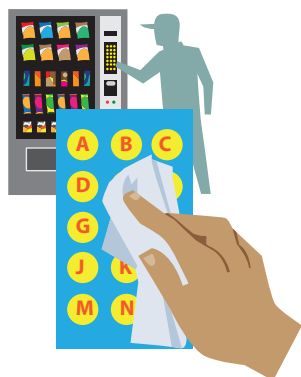
## HIGIENE

Siga as recomendações para a lavagem das mãos com água e sabão ou use a solução antisséptica.



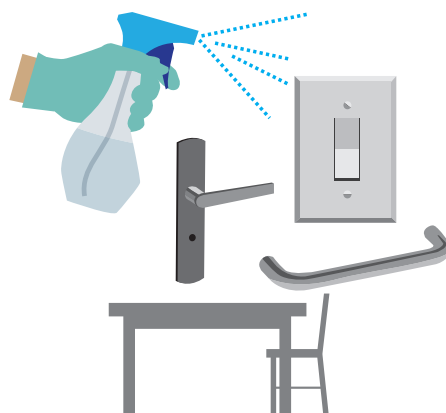
## DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 a 2 metros.



## LIMPEZA

Nas máquinas automáticas use sempre um lenço de papel não utilizado ou similar. Limpe as superfícies várias vezes ao dia com uma solução composta por 1 medida de lixívia para 99 partes de água. Para as áreas comuns use detergentes. Lave a louça e as roupas nas respectivas máquinas à temperatura indicada.



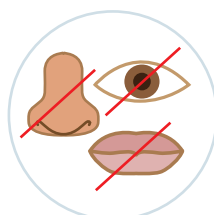
## ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Cubra a boca e nariz com um lenço ou o braço. Deite de imediato o lenço no lixo e lave as mãos e/ou o braço ou camisola assim que possível.



Não partilhe comida, talheres e outros objetos pessoais.



Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.

Utilize sempre lenços de papel ou similares.



# CUIDE DO MAR DE TODOS,