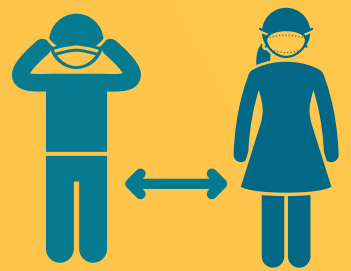





10 CUIDADOS

para evitar contaminação

	1. Lavar frequentemente as mãos com água corrente e sabão. Caso não tenha acesso a água corrente e sabão, utilize base de álcool em gel 70%.
	2. Mantenha o distanciamento mínimo de 1,5m das pessoas e utilize máscara, garantindo que ela cubra a boca e o nariz.
	3. Cubra a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar ou utilize um lenço descartável e, em seguida, jogue no lixo e lave as mãos;
	4. Evite tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos sem lavá-las. As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas. Uma vez infectadas, as mãos são veículos de contaminação;
	5. Não compartilhe utensílios e acessórios, como, talheres, pratos, garrafas, copos, suplementos (gel, líquido ou barras) e toalhas.
	6. Evite o uso de bebedouros, mas se for necessário, não aproxime a boca em bebedouros. Utilize a saída de água para copos ou garrafas individuais. Garanta a distância entre a saída de água e o utensílio utilizado.
	7. Evitar, ao máximo, aglomerações de pessoas, bem como cruzamento frequente entre indivíduos.
	8. Manuseie e higienize cuidadosamente equipamentos esportivos que entram em contato direto com boca, olhos e nariz, como por exemplo óculos e protetor bucal.
	9. Após cada treino, lave com água corrente e sabão todas roupas utilizadas, incluindo luvas e outros acessórios específicos da modalidade. Para equipamentos não laváveis utilize base de álcool em gel 70%.
	10. Avise imediatamente o técnico e o médico, caso tenha algum sintoma como febre, tosse, coriza, dor de garganta ou dificuldade para respirar.