

**29/05**  
**LUTAR COM**  
**SEGURANÇA**

**GUIA DE CUIDADO**  
**NAS MANIFESTAÇÕES**  
*em tempos de Pandemia*



**EM DEFESA DA**  
**EDUCAÇÃO**  
**E DA SAÚDE**

# LUTAR COM SEGURANÇA!

1

**Não vá ao ato caso seja do grupo de risco, more com alguém nessa situação, esteja com sintomas ou se sinta inseguro (a);**



2

**Mantenha distância das pessoas de pelo menos 1,5 m e lembre seus colegas disso;**

# Mantenha-se de **máscara** o tempo todo, de preferência a PFF2

3



Leve uma extra e troque caso ela esteja úmida ou esteja danificada;



Se puder, leve uma máscara (PFF-2) para doar a alguém;

Lembre-se de colocar e retirar a máscara corretamente;



4

## Leve **álcool 70°** em gel e use sempre



Antes de beber ou comer alguma coisa;



Se precisar receber ou passar um cartaz/placa/faixa;



Seja solidário e aplique álcool nas mãos de quem precisar;

5

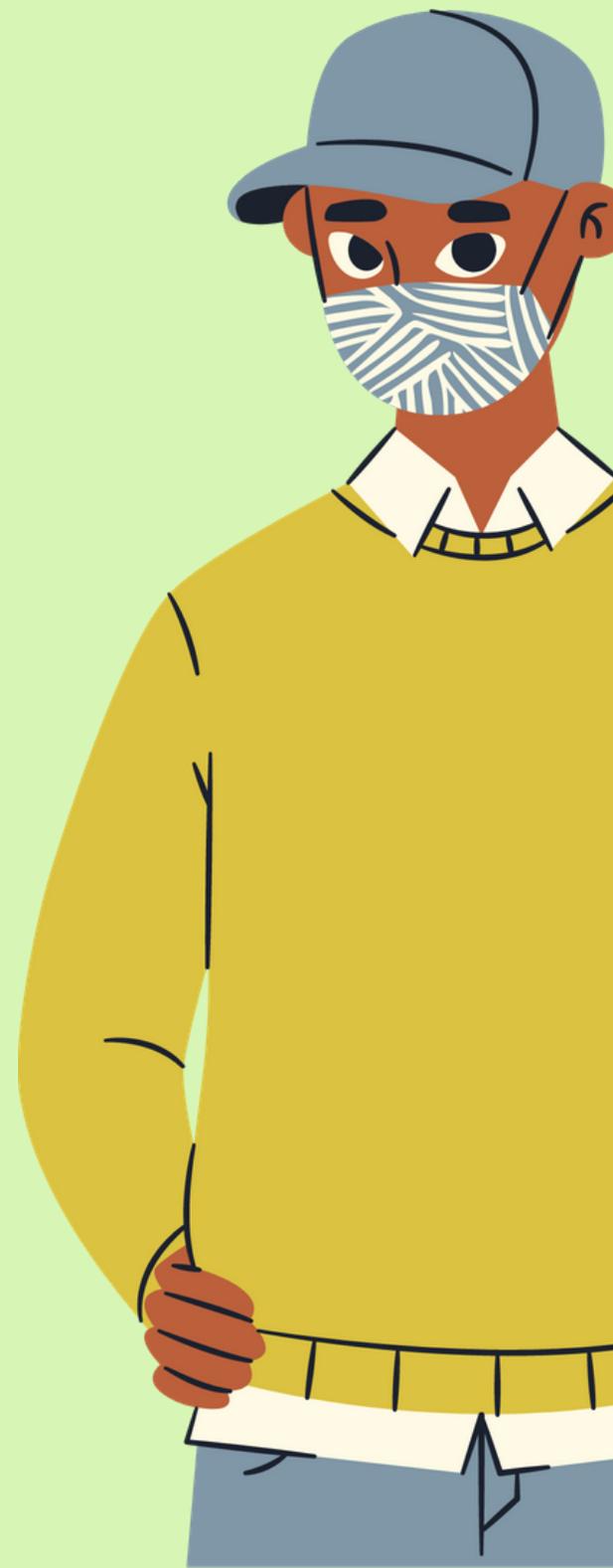
Vá de cabelo preso, com roupas que cubram o corpo todo e evite acessórios;

6

Leve suas próprias placas e cartazes;

7

Se você for levar magnésio ou qualquer outro artifício para diminuir a ardência do gás lacrimogênio, **não compartilhe frascos;**



# O QUE PORTAR:



**Não vá com lentes de contato;**



**Leve o documento de identidade;**



**Cuidado com coisas que possam te incriminar;**



**Fique atento aos seus pertences pessoais e leve o mínimo de coisas possíveis;**



**Leve uma garrafinha de água individual.**

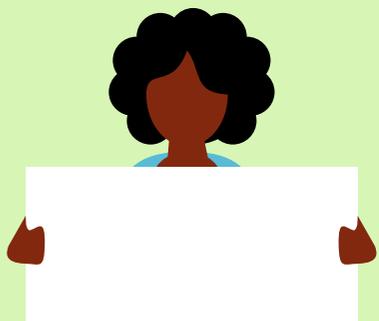
# APÓS O ATO:

- **Ao chegar em casa, tome banho imediatamente e lave os cabelos.**
- **Tome cuidado ao manusear as roupas que usou, quando for lavá-las.**
- **Higienize os seus objetos (carteira, celular, garrafas) e lembre-se de lavar as mãos após higienizá-los.**
- **Monitore-se por 14 dias após o ato e mantenha-se isolado, se possível.**

# LEMBRE-SE



**Caso não consiga estar presente, você pode fortalecer o ato da sua casa:**



**Faça plaquinhas com palavras de apoio aos atos e poste nas redes sociais;**



**Compartilhe e comente os conteúdos sobre os atos;**

**ESTE CONTEÚDO FOI**  
**PRODUZIDO POR:**

**Centro Acadêmico da Enfermagem  
da Universidade Federal de São Carlos**

