



EVITE MULTIDÕES

- QUANDO:**
- ✓ SE VOCÊ SE SENTIR DOENTE
 - ✓ SE VOCÊ SE SENTIR SAUDÁVEL
 - ✓ ATÉ QUE A EPIDEMIA SE ENCERRE NA SUA ÁREA
- COMO:**
- ✓ UMA MULTIDÃO É QUALQUER GRUPO GRANDE DE PESSOAS
 - ✓ O QUE É "GRANDE": VOCÊ PODE SE MANTER A 1,8 m DE DISTÂNCIA?
 - ✓ EVITE APERTOS DE MÃOS
 - ✓ IMPORTANTE, MESMO QUE ESTEJA SAUDÁVEL!



FIQUE EM CASA SE ESTÁ DOENTE

- QUANDO:**
- ✓ FEBRE
 - ✓ TOSSE
 - ✓ FALTA DE AR
- COMO:**
- ✓ FIQUE EM CASA
 - ✓ LIGUE PARA O MÉDICO PRIMEIRO ANTES DE BUSCAR ATENDIMENTO
 - ✓ EVITE ÁREAS PÚBLICAS, ESCOLA OU TRABALHO
 - ✓ NÃO USE SERVIÇOS PÚBLICOS DE TRÂNSITO, TÁXI OU DE CARONA
 - ✓ USE UMA MÁSCARA SE TIVER QUE SAIR



SUPERFÍCIES LIMPAS UTILIZADAS FREQUENTEMENTE

- QUANDO:**
- ✓ UMA VEZ POR DIA
 - ✓ APÓS O USO PESADO
 - ✓ QUANDO USADO POR ALGUÉM DOENTE
- COMO:**
- ✓ SABÃO E ÁGUA FUNCIONAM BEM
 - ✓ ÁLCOOL DE LIMPEZA, SE PELO MENOS 70%
 - ✓ ÁGUA SANITÁRIA DOMÉSTICA DILUÍDA 4 COLHERES DE CHÁ (20 ml) POR 1 L



COBRIR TOSSES E ESPIRROS

- QUANDO:**
- ✓ SE VOCÊ ESTÁ DOENTE
 - ✓ SE VOCÊ TEM ALERGIAS
 - ✓ SE VOCÊ COZINHOU COM MUITA PIMENTA
- COMO:**
- ✓ JOGUE LENÇOS USADOS NO LIXO
 - ✓ LAVE SUAS MÃOS IMEDIATAMENTE



LIMPE SUAS MÃOS COM FREQUÊNCIA

- QUANDO:**
- ✓ ENTRAR EM UM EDIFÍCIO
 - ✓ CHEGAR EM CASA
 - ✓ USAR O BANHEIRO
 - ✓ DEPOIS DE ESTAR EM UMA MULTIDÃO
 - ✓ ESPIRRAR OU TOSSIR
 - ✓ TOMAR ÔNIBUS, TREM, METRÔ OU COMPARTILHAR CARONA
 - ✓ ANTES DE COMER OU PREPARAR COMIDA
- COMO:**
- ✓ ÁGUA E SABÃO É O MELHOR
 - ✓ ÁLCOOL GEL ESTÁ OK
 - ✓ AMBOS OS LADOS DAS MÃOS
 - ✓ EMBAIXO DAS UNHAS
 - ✓ ENTRE OS DEDOS
 - ✓ NÃO SE ESQUEÇA DOS POLEGARES
 - ✓ SEQUE COMPLETAMENTE

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC

