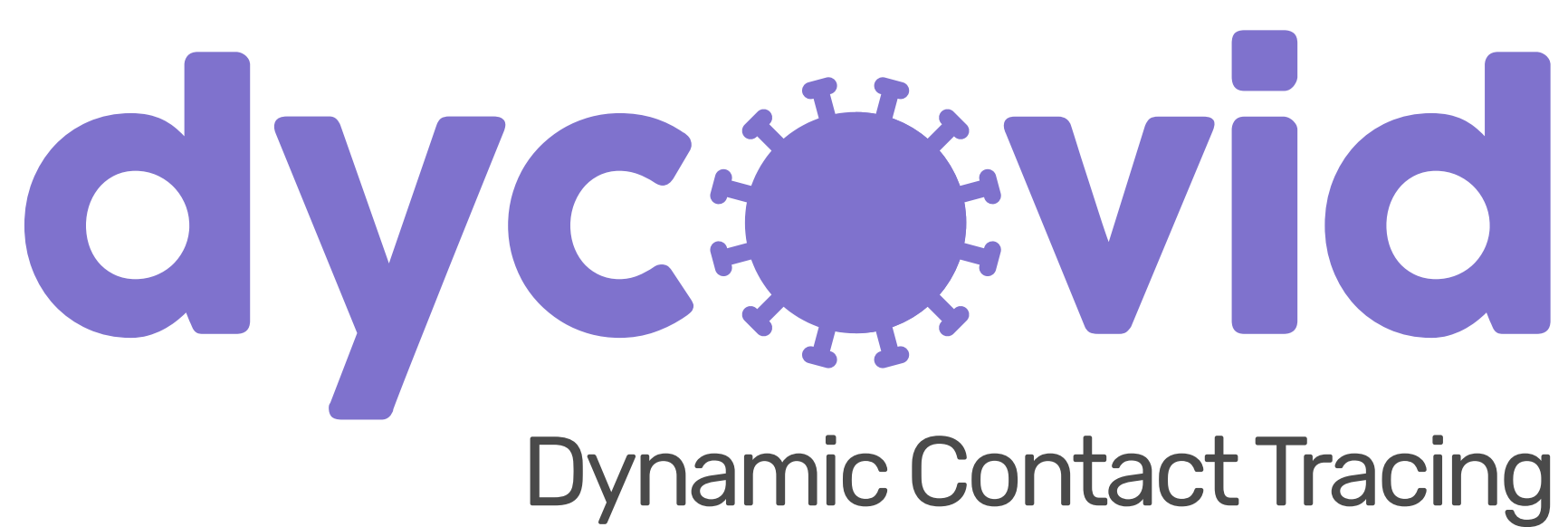


# GUIA

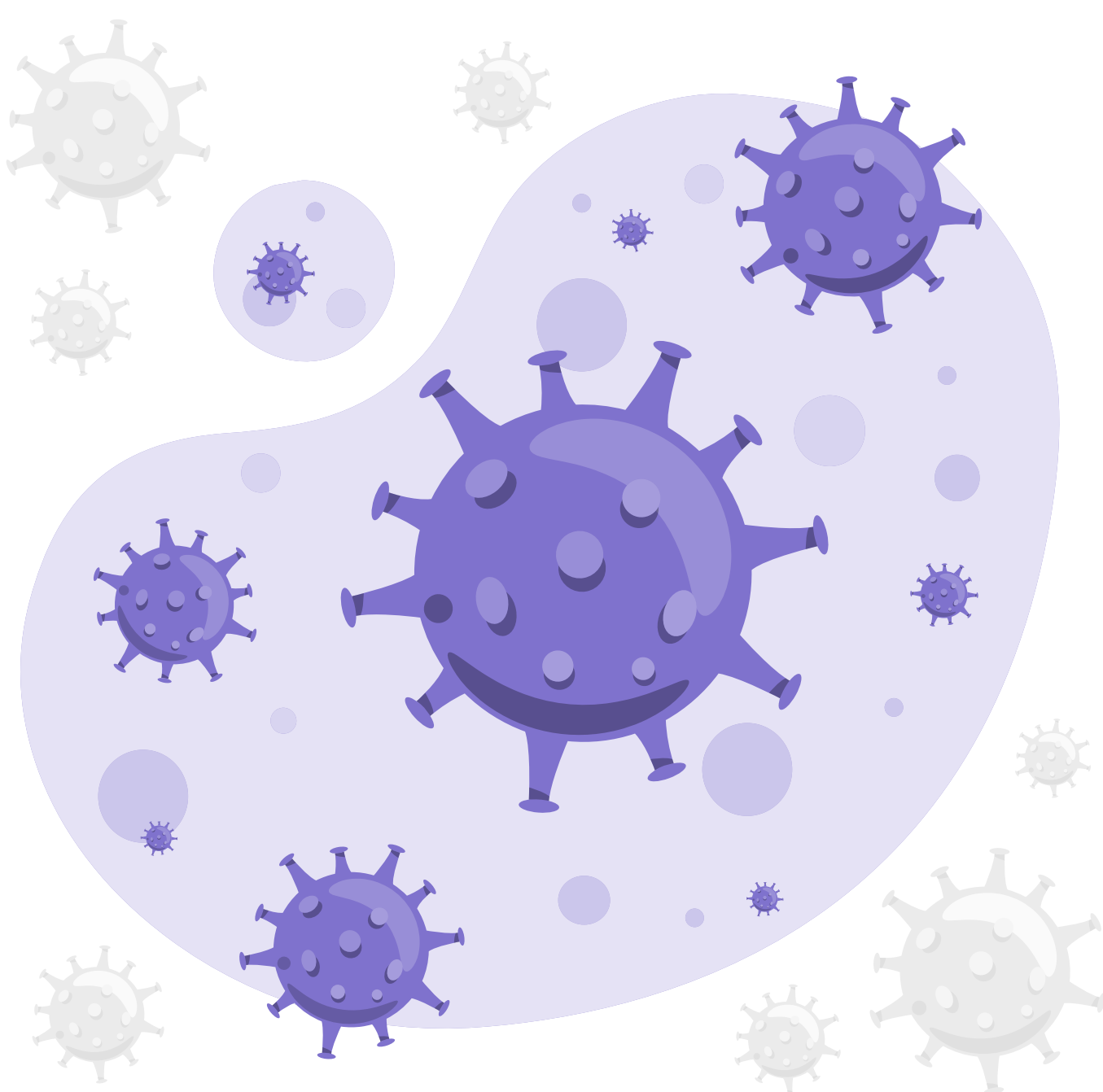


@dycovid



**VAMOS NESSA!**

**Esse é o seu guia infalível de  
prevenção contra o coronavírus.  
Sempre que tiver alguma dúvida,  
passe aqui e dê uma olhadinha!**



**Dynamic Contact Tracing**

# 01.

## LAVE AS MÃOS

**Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.**



# 02.

## COOPERE

**Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.**



# 03.

## CUIDADO

**Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.**



**Dynamic Contact Tracing**

# 04.

## DISTÂNCIA

**Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.**



# 05.

## SEM CONTATO FÍSICO

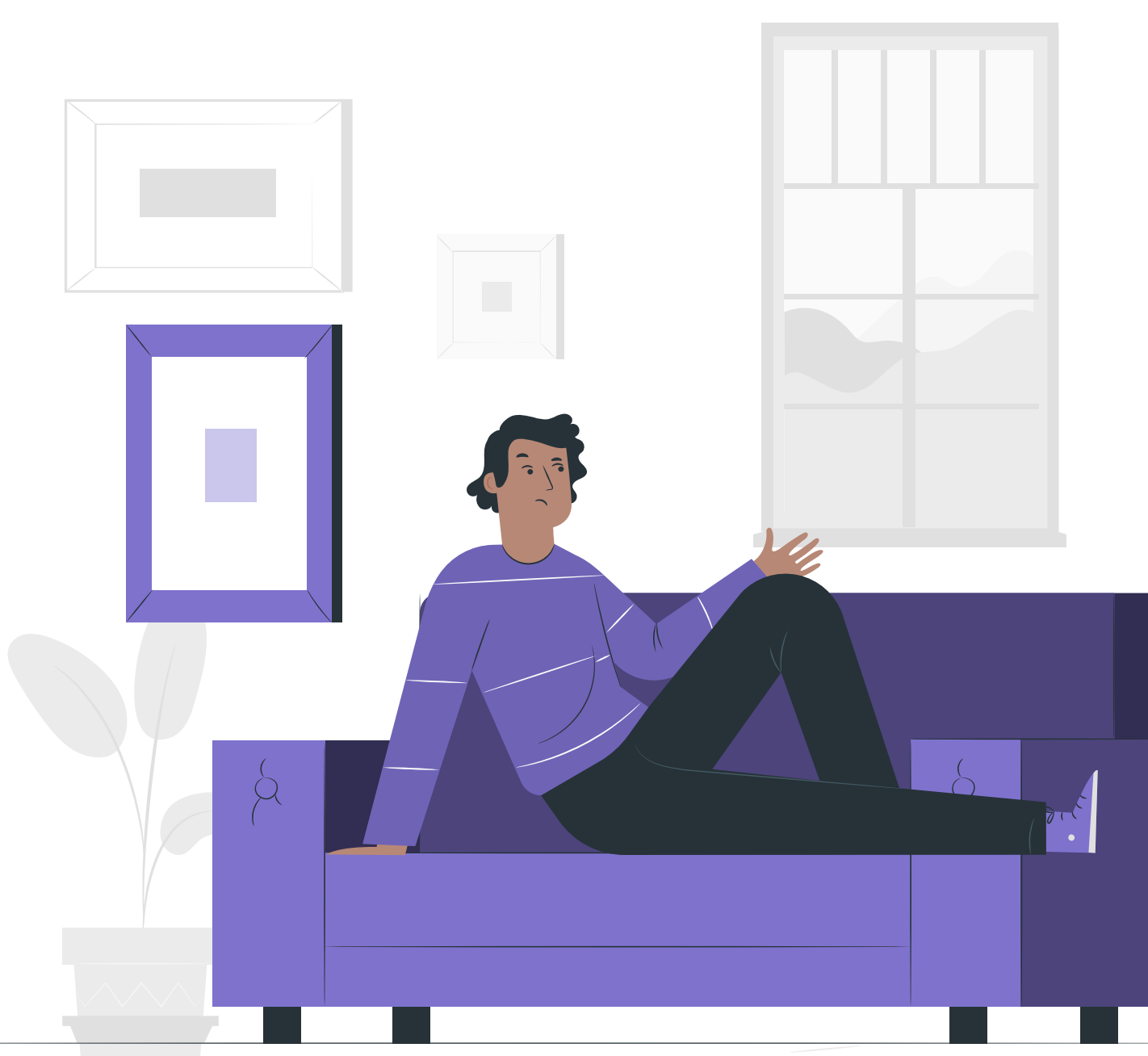
**Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.**



# 06.

## LOCAIS SEPARADOS

**Em casas com apenas um quarto, os demais moradores devem dormir na sala, longe do paciente infectado.**

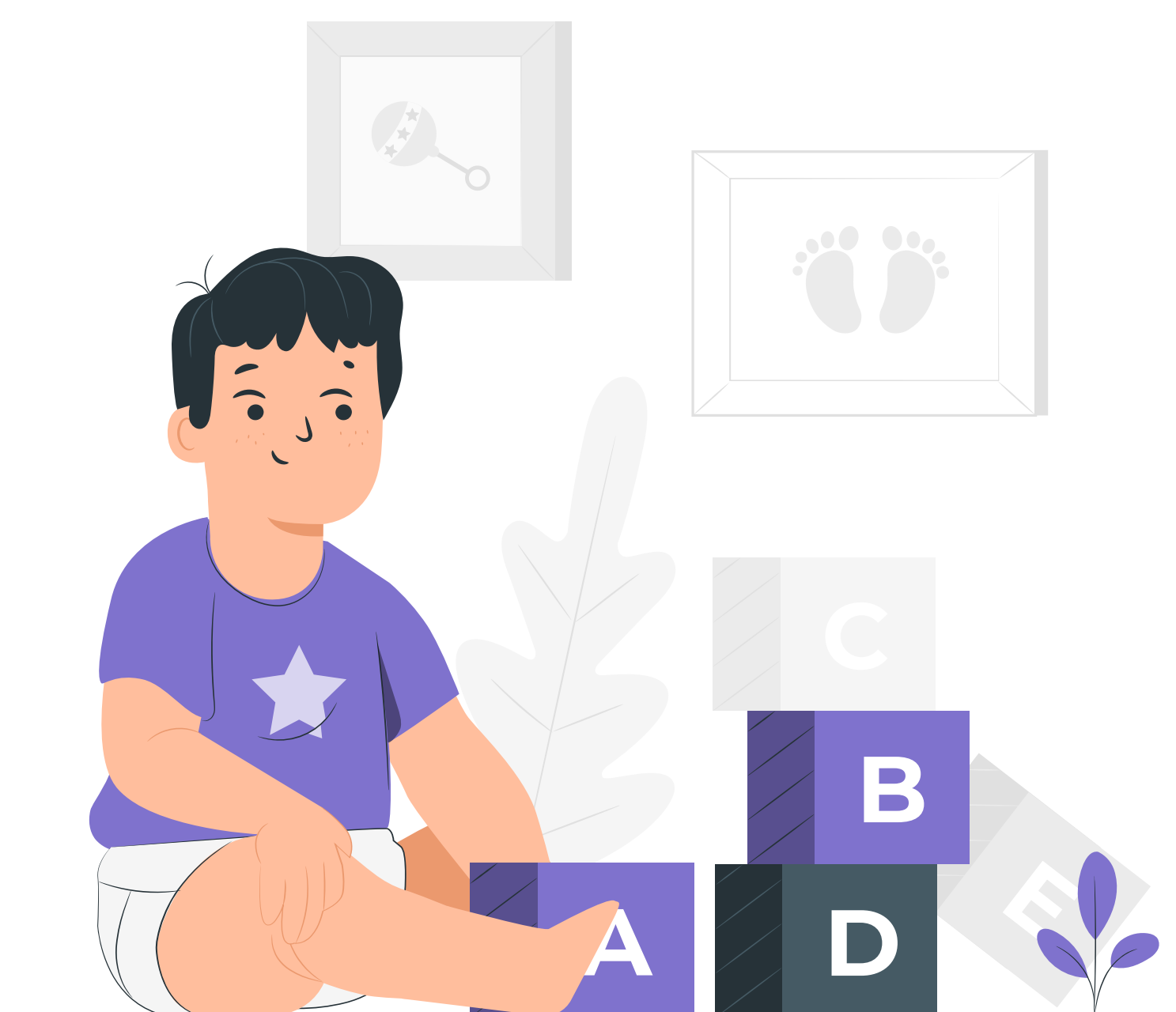




# 07.

## CRIANÇAS

**Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.**



**Dynamic Contact Tracing**

# 08.

## NÃO COMPARTILHE

**Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.**



09.

## JANELAS ABERTAS

Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Dynamic Contact Tracing

# 10.

## #FIQUEEMCASA

**Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.**

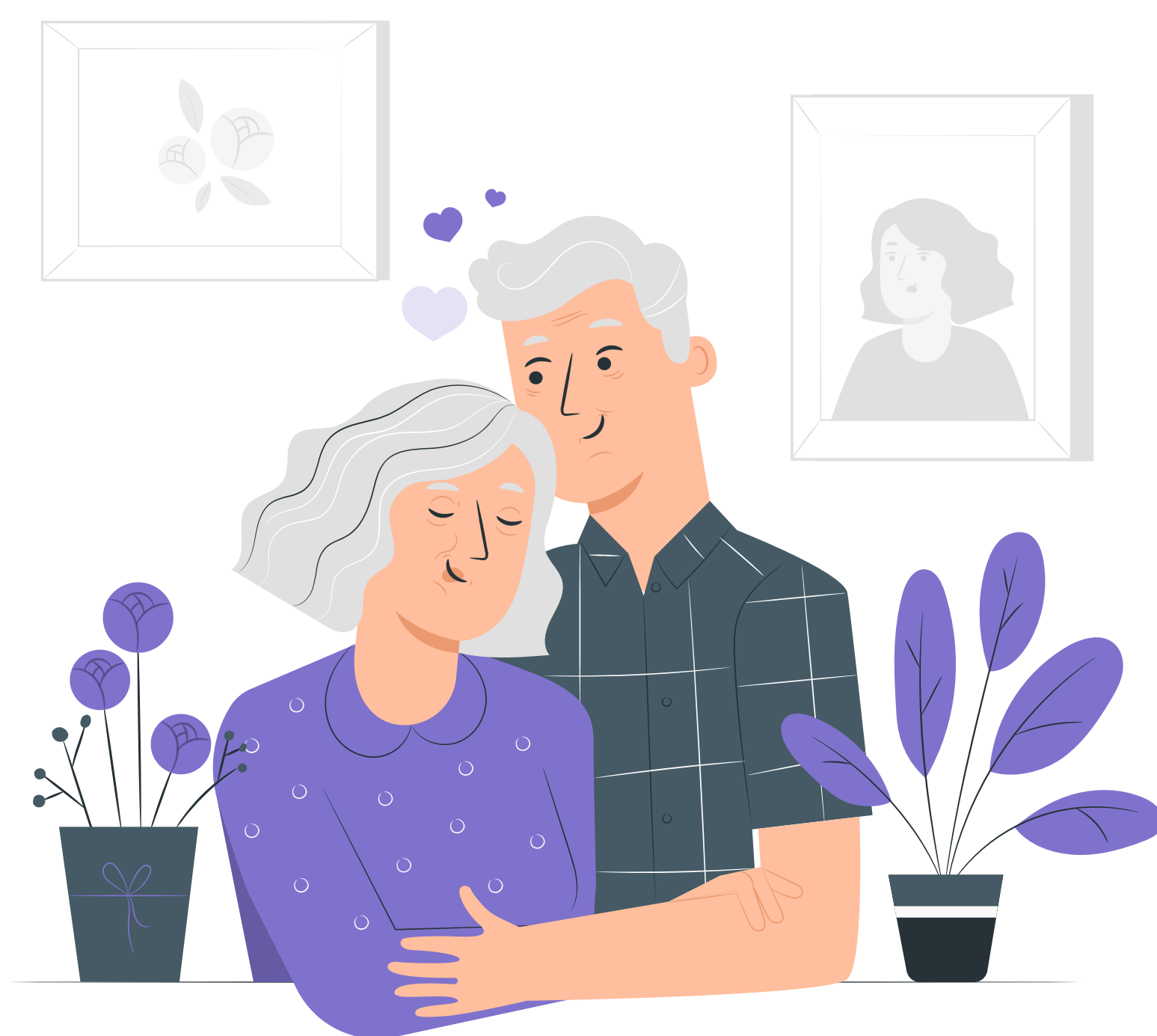


**Dynamic Contact Tracing**

# 11.

## PENSE NO PRÓXIMO

**Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.**



# 12.

## USE MÁSCARAS

Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.



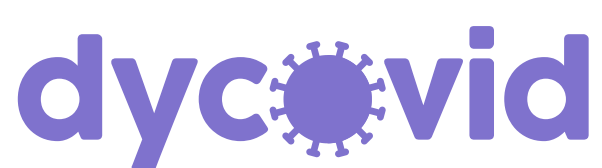
# 13.

## CUIDE DE VOCÊ

**Durma bem e tenha uma  
alimentação saudável.**



**Dynamic Contact Tracing**



# Saiba mais!

Mantenha-se sempre informado nas fontes mais confiáveis, e cuidado com as Fake News!



FONTE:

**<https://coronavirus.saude.gov.br/>**

Dynamic Contact Tracing