



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

