

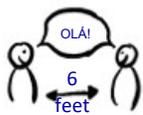
# 5 dicas para cuidados contra o coronavírus



FIQUE DENTRO DE CASA



CURTE ESPAÇOS CALMOS AO AR LIVRE



FIQUE PELO MENOS 1.80m AFASTADOS



PASSEIE O SEU CÃO



PODE: FICAR NA CAMA



PODE: VER TELEVISÃO



NÃO PODE: USAR TRANSPORTE PÚBLICO

## EVITA MULTIDÕES

### QUANDO:

- ✓ Sentes-te maldisposto
- ✓ Sentes-te saudável
- ✓ Até que a epidemia tiver acabado na tua área

### COMO:

- ✓ "Multidão" quer dizer um grupo grande de pessoas
- ✓ "Grande" significa que não conseguem ficar afastados mais de 1.80m
- ✓ Evite apertar as mãos
- ✓ Importante, mesmo que estejas saudável

## FIQUE EM CASA SE ESTIVERES DOENTE

### QUANDO:

- ✓ Febre
- ✓ Tosse
- ✓ Dificuldades de respirar

### COMO:

- ✓ Fique em casa até o medico diz que podes sair, mesmo se os sintomas já passaram
- ✓ Ligue ao medico antes de buscar atendimento
- ✓ Evite áreas publicas, escola ou o local de trabalho
- ✓ Não use o transporte público, táxis, ou serviços de compartilha de veiculos
- ✓ Use uma mascara se tiver de sair de casa



Maçanetas



Torneiras



Puxadores de autoclismo e as tampas das sanitas



Interruptores



Bancadas e mesas



Telemóveis e controle remotos



PARA DENTRO DE UM LENÇO DE PAPEL OU DE PANO



PARA DENTRO DA MANGA OU DO COTOVELO

## LIMPE AS SUPERFICIES USADAS FREQUENTEMENTE

### QUANDO:

- ✓ Uma vez por dia
- ✓ Depois de muito uso
- ✓ Depois de ser usado por alguém que está doente

### COMO:

- ✓ Sabão e água irão trabalhar
- ✓ Álcool de limpeza, se for de pelo menos 70%
- ✓ Lixívia caseira diluída: 20 ml por 950 ml de água

## COBRE A TOSSE E OS ESPIRROS

### QUANDO:

- ✓ Se estiver doente
- ✓ Se tiver alergias
- ✓ Se cozinhou com muita pimenta

### HOW:

- ✓ Põe os lenços usados no lixo
- ✓ Lave as mãos imediatamente

20 SEGUNDOS



CANTE O ALFABETO

## LIMPE AS MÃOS FREQUENTEMENTE

### QUANDO:

- ✓ Ao entrar num prédio
- ✓ Ao chegar à casa
- ✓ Ao usar a casa de banho
- ✓ Estar numa multidão
- ✓ Ao tossir ou espirrar
- ✓ Ao pegar o autocarro, o comboio, serviços de compartilha de veiculos, e o metro.
- ✓ Antes de comer ou preparar comida

### COMO:

- ✓ Sabão e água é o melhor
- ✓ Gel desinfetante é OK
- ✓ Nos dois lados das mãos
- ✓ Debaixo das unhas
- ✓ Entre os dedos
- ✓ Não esquece dos polegares
- ✓ Seque completamente