

O número de infectados pelo COVID-19 está aumentando !!

Devemos evitar nos contagiar !

【 Para evitar a infecção 】

○ Ter cuidado a todo momento

- Manter o distanciamento social (aproximadamente 2 metros)
- Utilizar máscara
- Lavar as mãos
- Cobrir a boca com lenço ou máscara, quando for tossir ou espirrar
- Evitar aglomeração de pessoas
- Ventilar a habitação (abrindo as janelas frequentemente)



○ Cuidados na hora de comer

- Os pratos e os copos devem ser utilizados individualmente
- Se possível sentar lado a lado, evitando sentar de frente
- Diminuir as conversas durante as refeições (quando estiver sem máscara)

○ Cuidados na hora das compras

- Ir as compras com um número reduzido de pessoas
- Em horários menos concorridos
- Nas filas, manter distância uma das outras



○ Cuidados no trabalho / escola

- **Descanse em casa**, quando estiver com febre, indisposto entre outros sintomas