

## HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool.



## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



## USO DE MÁSCARA

Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.



## SE TIVER SINTOMAS

Não vá trabalhar.  
Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola.  
Evite sair à rua se estiver doente.



## DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha a distância de 2 metros das outras pessoas.



## REDUÇÃO DE CONTACTOS

Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.



## VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS

Mantenha os espaços bem arejados. Opte por ventilação natural.



## LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

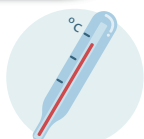
Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



SE TIVER ALGUM DOS  
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE  
RESPIRATÓRIA



PERDA OU DIMINUIÇÃO  
DO OLFATO OU PALÁDAR

LIGUE  
SNS 24



808 24 24 24