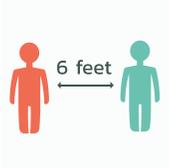




Ajude a retardar a propagação de COVID-19 e proteja-se a você e aos outros



Pratique Distanciamento Social

- Fique em casa o mais que possa
- Não saia entre as 9 da noite e as 6 da manhã, excepto trabalhadores essenciais
- Mantenha 6 pés de distancia entre você e outros
- Não se reúna em grupos com mais de 10 pessoas
- Evite consultas que não são necessárias



Pratique boa higiene

- Lave as mãos frequentemente com sabão e água por 20 segundos ou mais
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca
- Cubra a sua tosse ou espirro com lenço de papel, e depois deite-o no lixo e lave as suas mãos, ou espirre para a parte de dentro do seu cotovelo
- Limpe e desinfecte frequentemente objectos e superficies que toca



Tape o rosto

- Tape o rosto cada vez que sai de casa
- Se está doente, tape o rosto dentro de casa se não pode manter-se a 6 pés dos outros que vivem com você
- Se está doente e precisa sair de casa, tal como para ir ao médico de urgencia, sempre cubra o rosto

Pratique distanciamento social e salve vidas. www.bphc.org