

PREVINA-SE CONTRA A COVID-19

Vamos ajudar a acabar com a pandemia adotando as seguintes medidas de proteção:



- **Lave** com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão;
- **Se lavar não é possível**, higienize-as com álcool em gel 70%;
- **Ao tossir ou espirrar**, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço;
- **Evite** tocar olhos, nariz e boca;
- **Mantenha** uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa;
- **Adote** um comportamento amigável, porém sem contato físico;
- **Higienize** com frequência o celular e os brinquedos das crianças;
- **Mantenha** os ambientes limpos e bem ventilados;
- **Se puder**, fique em casa;
- **Se estiver doente**, evite contato físico com outras pessoas;
- **Durma bem** e tenha uma alimentação saudável;
- **Sempre use máscaras** caseiras ou artesanais feitas de tecido para sair.

Cuide da sua saúde e da saúde do próximo!